



# SAÚDE, CIDADANIA E QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS**  
**Pró-reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos comunitários – PROEX**  
**Internato Integrado em Saúde – IRIS**

## **Saúde, cidadania e qualidade de vida do trabalhador**

Organizadores

Ana Edith Farias  
Célia Maria Grandini Albiero  
Eloise Schott  
Erika da Silva Maciel  
Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma  
Jamile Luz Moraes  
Maria Sortênia Alves Guimarães  
Mônica Bandeira  
Renata Patrícia da Silva

Palmas – TO  
2022

Copyright © 2022 - Universidade Federal do Tocantins – Todos os direitos reservados

[www.uft.edu.br](http://www.uft.edu.br)  
<https://ww2.uft.edu.br/index.php/proex>

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas  
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte  
Bloco IV, Reitoria, Sala 117  
Palmas/TO | 77001-090  
E-mail: [proex@uft.edu.br](mailto:proex@uft.edu.br)



Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins - SISBIB**

---

F981s Fundação Universidade Federal do Tocantins.

Saúde, cidadania e qualidade de vida do trabalhador / Organizadores: Ana Edith Farias, Célia Maria Grandini Albiero, Eloise Schott, Erika da Silva Maciel, Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma, Jamile Luz Moraes, Maria Sortênia Alves Guimarães, Mônica Bandeira, Renata Patrícia da Silva. – Palmas, TO: UFT/PROEX/IRIS, 2022.

38 p.:il. color.

**ISBN:** 978-65-87246-32-1.

1. Promoção da Saúde - Escolar. 2. Ações preventivas. 3. COVID 19. 4. Saúde Comunitária - Educação. I. Título.

**CDD 614**

---

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.**

# SUMÁRIO

<b>1. Alimentação saudável no local de trabalho: como fazer? .....</b>	<b>4</b>
<i>Ana Beatriz Camelo Nunes</i>	
<i>Eloise Schott</i>	
<b>2. Saúde mental e qualidade de vida no trabalho .....</b>	<b>8</b>
<i>Wysney Pereira Rocha</i>	
<i>Jamile Luz Morais</i>	
<b>3. Doenças crônicas e comorbidades: fatores de risco e a importância da prevenção.....</b>	<b>12</b>
<i>Wenderson Soares Cordeiro</i>	
<i>Maria Sortênia Alves Guimarães</i>	
<b>4. Distúrbio da voz relacionado ao trabalho.....</b>	<b>15</b>
<i>Ives Marcelo Pinheiro Gonçalves</i>	
<i>Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma</i>	
<b>5. As vacinas e a saúde do servidor e da servidora.....</b>	<b>18</b>
<i>Evelin Chayane Pantoja Santos</i>	
<i>Ana Edith Farias</i>	
<i>Mônica Bandeira</i>	
<b>6. Direito e cidadania.....</b>	<b>21</b>
<i>Jayne Pereira da Silva</i>	
<i>Célia Maria Grandini Albiero</i>	
<b>7. Atividade física e saúde .....</b>	<b>25</b>
<i>Bruno Ferreira Ribeiro</i>	
<i>Erika Maciel da Silva</i>	
<b>8. Lazer e arte .....</b>	<b>28</b>
<i>Thaís Almeida de Aguiar</i>	
<i>Renata Patrícia da Silva</i>	
<b>Referências .....</b>	<b>35</b>

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO LOCAL DE TRABALHO: COMO FAZER?

# 1



### O que é uma alimentação adequada e saudável?

A alimentação adequada e saudável é considerada um direito humano básico que contempla diversos aspectos, como a garantia ao acesso regular e permanente a uma prática alimentar de acordo com os aspectos biológicos, sociais e financeiros do indivíduo, bem como, às suas necessidades alimentares especiais; respeitando a cultura alimentar e as dimensões de gênero, raça e etnia; em quantidade e qualidade suficientes, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas sustentáveis (BRASIL, 2014).

**Figura 1:** Representação gráfica das dimensões da alimentação adequada.



**Fonte:** LEÃO e RECINE, 2011.

### **Qual a importância de manter uma alimentação adequada e saudável no trabalho?**

Uma alimentação saudável é fundamental para manter o bem-estar físico e mental e melhorar a disposição, produtividade e concentração no trabalho. Além de promover saúde, reduzindo o absenteísmo (ausência) no trabalho, principalmente se for devido a falta ou atrasos por doenças, mal estar ou consulta médica.

### **Mas como ter uma alimentação saudável no trabalho?**

O trabalhador passa boa parte do dia em seu local de trabalho, por isso, hábitos alimentares saudáveis nesse período devem ser estimulados. E apesar da correria do dia a dia, é possível adotar estratégias para uma alimentação mais saudável no trabalho.

#### **Evite:**

- Pular refeições ou ficar longos períodos sem comer;
- Substituir as refeições principais (como café da manhã e almoço) por lanches;
- Consumir alimentos industrializados diariamente (exemplo: biscoitos, salgadinhos, refrigerantes, chocolates, etc.).

#### **Prefira:**

Tomar café da manhã diariamente antes de ir para o trabalho. Assim é possível começar o dia com mais energia e disposição.

**Figura 2:** Exemplos de composição para o café da manhã.



*Café com leite, bolo de milho e melão*



*Leite, cuscuta, ovo de galinha e banana*



*Café, pão integral com queijo e ameixa*



*Café com leite, tapioca e banana*

Fonte: BRASIL, 2014.

Nos lanches, dê preferência a alimentos ricos nutrientes e práticos, como: sanduíche com pão integral e queijo ou carnes magras; frutas; iogurte natural; cereais.

**Figura 3:** Exemplos de composição saudável para o lanche.



Levar o almoço de casa caso não consiga sair do trabalho para almoçar. Importante incluir no almoço diariamente uma variedade de alimentos como: legumes e verduras, ovos ou carnes magras, feijão e arroz ou batata, mandioca, abóbora, etc.

**Figura 4:** Exemplos de composição saudável para o almoço.



Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja



Arroz, feijão, omelete, mandioca de forno



Arroz, feijão, peito de frango, abóbora com queijo e compota de jenipapo



Arroz, feijão, carne moída com legumes

Beber muita água ao longo do dia. Para facilitar este hábito, deixe sempre uma garrafa de água na sua mesa ou ambiente de trabalho.

Além dessas orientações pontuais, o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) apresenta dez passos para uma alimentação saudável, são eles:

- 1) Priorize alimentos *in natura* (como frutas, verduras, legumes, ovos e carnes) ou minimamente processados (como leite, farinha, frutas secas, castanhas).
- 2) Utilize óleo, sal e açúcar com moderação;
- 3) Limite o consumo de alimentos processados (como compotas doces e conservas);
- 4) Evite o consumo de alimentos ultraprocessados (como biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes e macarrão instantâneo);
- 5) Busque fazer suas refeições sempre em horários semelhantes. Coma devagar e evite assistir TV. Sempre que possível, coma em companhia dos colegas de trabalho.
- 6) Compre alimentos na feira: Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e de produtores e outros locais;
- 7) Cozinhe. Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las;
- 8) Planeje as compras e o preparo das refeições: planeje as compras de alimentos, organize a despensa de casa e defina com antecedência suas refeições da semana;
- 9) Evite fast food: no dia a dia, prefira refeições caseiras;
- 10) Seja crítico com a publicidade de alimentos: leia os rótulos dos alimentos.



## SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

### Você sabe o que é Saúde Mental?

Segundo a OMS, “a saúde mental inclui o bem estar emocional, psicológico e social. Ela afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos. Também determina como as pessoas lidam com o estresse, se relacionam com outros e fazem escolhas e, por esta razão, a saúde mental é muito importante em todos os estágios da vida humana” (NÚCLEO DE GESTÃO E ATENÇÃO À SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO, 2020, p. 4). A Organização Mundial de Saúde (OMS), destaca que não há um conceito fechado desse tema pois o modo como nos sentimos, perpassa por nossa singularidade.

Sabemos que a pandemia despertou uma série de afetos e emoções que antes não tínhamos contato com tanta frequência, por isso se torna muito importante praticarmos o autocuidado, e nos atentar às outras pessoas

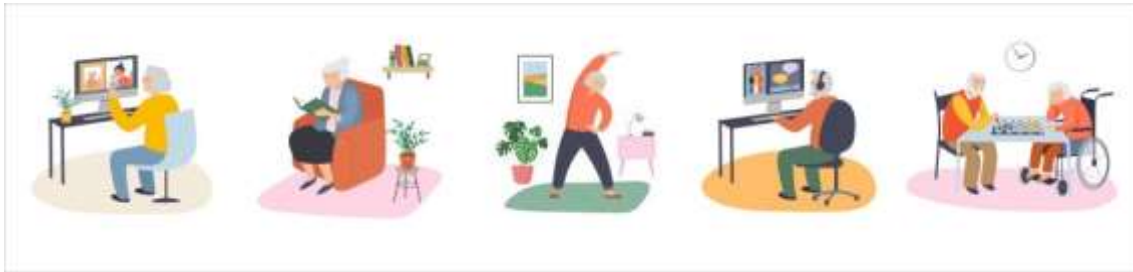
que possam estar passando por algum tipo de sofrimento. A seguir, destacaremos algumas dicas e reflexões para pensarmos sobre a saúde mental.

#### **Autocuidado:**

Ultimamente essa tem sido uma palavra frequente nas redes sociais e em outros ambientes, muitas vezes aparece em forma de receitas mágicas para nos sentirmos melhor. Porém, devemos levar em conta que somos únicos e nem sempre precisamos das mesmas coisas, nossas necessidades são diferentes, e cabe a nós entender e buscar o que nos faz bem.

Às vezes, as atividades do trabalho exigem maior parte do nosso dia, mas se torna muito importante encontrar um tempo para realizar alguma atividade que você goste. Para além disso, é importante o cuidado com sua saúde física, então, faça exames regulares, pratique algum exercício do seu gosto, e respeite seus limites, porque em alguns momentos acabamos fazendo mais do que podemos e nos sobrecarregamos.





### Lidando com os afetos e perdas:



“Lidar com as nossas emoções não é uma tarefa fácil. Lidar com o nosso sofrimento, resultado do sofrimento do outro, é também um enorme desafio. O mais palpável de ser descrito seria dizer que a dor existe: essa sensação que nos acomete e que nos coloca em atrito com o nosso próprio ser. Assim como o sofrimento não cabe em um

manual, a experiência de lidar com a dor do outro também não cabe em um relato, faltam palavras” (Barroso, 2018, p. 2)

Durante nossa vida, experimentamos diferentes afetos e emoções, mas durante a pandemia da COVID-19, os momentos de incerteza nos trouxeram diferentes afetos dentre eles o medo, a insegurança e também o luto das perdas não somente de outras pessoas, mas também da nossa rotina de trabalho, das atividades com a família.

Geralmente, até tentamos colocar o que sentimos embaixo do tapete, ou por outro lado, nos culpamos pelas coisas que acontecem. No entanto, você já parou para pensar que devemos acolher nossos sentimentos? Isso mesmo, acolher o que sentimos é também uma forma de nos conhecermos, seja por meio dos sentimentos positivos ou negativos, e quando não der conta de cuidar disso tudo sozinho é importante procurar ajuda profissional.

### Acolhimento e lembrança das perdas



O acolhimento nunca é um ato solitário! Ao olhar para o outro, expandimos nossos horizontes, conhecemos novas perspectivas e aprendemos sobre diversas vivências. Acolher é doar enquanto recebe. (Autor Desconhecido)

Somos tão distintos, entretanto passamos por situações que se aproximam. Ao longo do tempo, perdemos colegas de trabalho, um animalzinho, um familiar, um amigo. Em algumas situações, preferimos tentar nos esquivar das perdas, como se fosse algo que nos fizesse mal. Apesar de ser um momento difícil, rememorar as perdas é um processo de aproximação com a dor do luto, sendo também um passo para seguirmos adiante. Ele não precisa ser algo rápido, cada um de nós temos um tempo para lidar com aquilo que temos como perda. E cada um vivencia de uma maneira.

Podemos não ter palavras para acolher o outro, mas gestos também podem ser representativos, um abraço às vezes significa muito, estar à disposição também é um ato de acolhimento. Podemos até dizer que acolher é olhar para além do nosso muro, é estar aberto a perceber outras situações e ver o outro. Ao fazermos isso, também estamos nos permitindo ser vistos. Ter uma rede de apoio pode ser fundamental para lidar com as dificuldades.

### **Voltando as atividades: tudo será como antes?**



É possível vermos a volta das atividades como a possibilidade de voltar a viver o que tínhamos antes da pandemia, mas será que as coisas continuarão as mesmas? Muitas mudanças poderão surgir, como mudanças no ambiente de trabalho, onde talvez não encontre mais aquele colega que trabalhava com você.

Muitas dificuldades poderão se resultar como consequência do processo que vivemos durante essa pandemia, mas que o retorno também possa ser uma possibilidade de recomeçar, de fazer diferente, quem sabe. Para isso, se torna muito importante que os grupos de trabalho possam tecer estratégias de cuidado, não apenas individuais, mas também coletivas. Algumas vezes podemos necessitar falar, outras vezes outros necessitam que os escutemos.

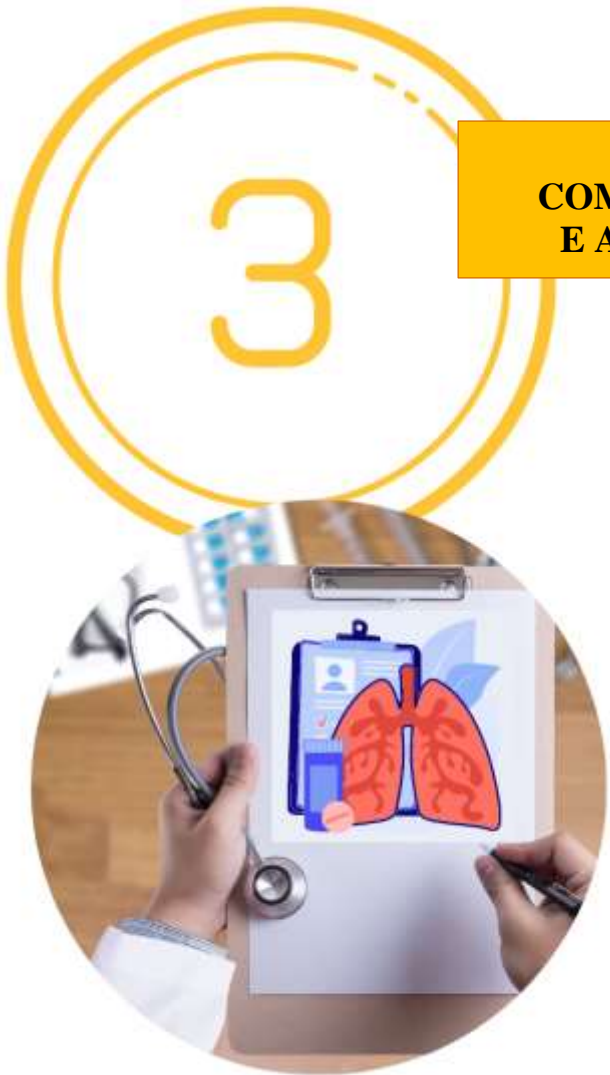
Alguns dias provavelmente vão ser mais difíceis que outros e não se culpe por isso, somos singulares, experimentamos as mesmas vivências de diferentes formas. Pensar isso também nos põe em um lugar que não somos a verdade absoluta, uma vez que a realidade do outro pode ser diferente da minha.

## Onde devo procurar ajuda?



Caso sinta que precise de ajuda profissional, não tenha vergonha de buscar um serviço de acolhimento: você poderá entrar em contato com os profissionais da sua UBS (Unidade Básica de Saúde), ou procurar o CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) mais próximo ou ainda procurar uma clínica particular ou comunitária.

## DOENÇAS CRÔNICAS E COMORBIDADES: FATORES DE RISCO E A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO



As doenças crônicas são um problema de saúde global, na qual ameaça à saúde e o desenvolvimento humano. São consideradas condições de longa duração com efeitos persistentes na saúde e qualidade de vida. Ademais, as doenças crônicas na população geral vêm se tornando cada vez mais comuns e são uma prioridade de ação no setor de saúde (GOMES; CARVALHO; PACHÚ, 2020).

É importante ressaltar que as Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT) são responsáveis por mais da metade do total de mortes no Brasil. Em 2019, 54,7% das mortes registrados no Brasil foram causados por Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e 11,5% por agravos (BRASIL, 2021).

As principais DCNT são: doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas e seus quatro fatores de risco compartilhados (tabagismo, inatividade física, alimentação não saudável e uso prejudicial de álcool) (GAZIANO; GALEA; REDDY, 2007).

Segundo Arruda et al. (2021) outras doenças crônicas frequentemente comuns na população incluem as artrites (inflamação das articulações), hiperuricemia ou gota (níveis elevados de ácido úrico no sangue), osteoartrite (doença degenerativa das articulações e ossos) e depressão.

As comorbidades, presença de duas ou mais doenças em uma mesma pessoa, são também consideradas, um sério problema de saúde pública no Brasil, visto que, afetam a qualidade de vida, aumentam as chances de internação hospitalar, além de aumentar o risco de morte (ARRUDA et al., 2021).

Segundo o Ministério da Saúde (MS) o tabagismo pode estar associado ao

desenvolvimento de vários tipos de doenças malignas (como câncer de pulmão), bem como doenças do aparelho respiratório (doença pulmonar obstrutiva crônica), doenças cardiovasculares, entre outras.

Ainda no que refere as comorbidades, existem diferentes possibilidades, que vão desde a coexistência de doenças mentais, abuso de drogas e até condições crônicas que cursam simultaneamente, como diabetes, hipertensão arterial (pressão alta), obesidade e respiratórias. Muitas dessas condições podem ser agravadas com o estresse, estilo de vida e rotina de trabalho. Muito comum uma comorbidade estar ligada a outra condição, como uma doença física e uma doença mental (por exemplo o câncer e transtorno depressivo maior) (TENG; HUMES; DEMETRIO, 2005).

Além disso, os sintomas de uma doença podem predispor o desencadeamento de outros transtornos. Por exemplo, ter ansiedade geralmente torna a pessoa mais propensa a se automedicar com drogas ou álcool (FEITOZA et al., 2020).

Adicionalmente, as comorbidades podem facilmente acarretar doenças crônicas, como por exemplo a obesidade que pode estar associada fortemente às doenças crônicas como diabetes, hipertensão arterial (pressão alta), colesterol alto, doenças respiratórias, etc (ARRUDA et al., 2021). Desse modo, os autores apontam, que quando uma pessoa é portadora de alguma comorbidade, pode ter o sistema de defesa do organismo comprometido e precisar de cuidados de saúde prolongados.

A despeito dessas questões, existem diversos fatores de riscos que podem ser a causa, consequência ou agravamento das DCNT, nas quais incluem a desigualdade social, as diferenças no acesso aos bens e aos serviços, baixa escolaridade, desigualdades no acesso à informação, além dos fatores de risco modificáveis, como tabagismo, consumo de bebida alcoólica, inatividade física e alimentação inadequada. Assim, se faz necessário cuidados de saúde de forma integral e continuada, como também ações de prevenção e controle das DCNT e seus fatores de risco, visando a qualidade de vida (BRASIL, 2021).

Nesse sentido, em 2011, o Brasil construiu um 'Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNT no Brasil 2011-2022', sendo baseadas em evidências para a prevenção e o controle das DCNT e seus fatores de risco, além de apoiar os serviços de saúde voltados às doenças crônicas. O Plano aborda os quatro principais grupos de doenças crônicas não transmissíveis (cardiovasculares, câncer, respiratórias crônicas e diabetes) e seus fatores de risco modificáveis (tabagismo, consumo abusivo de álcool, inatividade física, alimentação inadequada e obesidade) e define diretrizes e ações em três eixos: (1) Vigilância, informação, avaliação e monitoramento, Promoção da saúde e Cuidado Integral; (2) Promoção da saúde e (3) Cuidado

Integral (BRASIL, 2011).

Diante da aproximação do término do período de vigência do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNT no Brasil 2011-2022, e em resposta à nova pactuação mundial para alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), o Ministério da Saúde elaborou um novo documento (Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNT no Brasil 2021-2030) **reafirmando** e ampliando as propostas para o enfrentamento das DCNT e para a promoção da saúde (BRASIL, 2021).

Dentre as metas do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNT no Brasil 2011-2022 /2021-2030, destaca-se (BRASIL, 2011):

Em relação:

- **Alimentação:** aumentar o consumo de frutas e hortaliças e reduzir o consumo médio de sal;
- **Excesso de peso:** reduzir a prevalência de obesidade em crianças e adolescentes e deter o crescimento da obesidade em adultos;
- **Tabagismo:** reduzir o tabagismo em adultos;
- **Etilismo (consumo de álcool):** reduzir a prevalência do consumo nocivo de álcool;
- **Atividade Física:** aumentar a atividade física no lazer diariamente.

Assim, a prevenção, o controle e o cuidado das doenças crônicas e seus fatores de risco, dá-se com as mudanças dos estilos de vida e comportamentos (SOUZA; SIQUEIRA; GRASSIOLLI, 2020).

Nesse contexto, mudanças de estilo de vida, se faz necessário. Comer alimentos nutritivos, tornar-se mais ativo fisicamente e evitar álcool, cigarros e drogas em geral pode ajudar a evitar que se desenvolva muitas dessas doenças e condições crônicas. Vale ressaltar a importância do acompanhamento regular de qualquer doença ou comorbidade. Portadores de diabetes, doença cardíaca, artrite ou outra condição crônica associada ou não ao trabalho, manter hábitos saudáveis pode evitar e ajudar a controlar melhor a (s) doença (s) e evitar complicações, prolongando a vida com qualidade (ARRUDA et al., 2021).



Ministério da Saúde -  
Saúde Brasil

## 4

## DISTÚRPIO DA VOZ RELACIONADO AO TRABALHO (DVRT)

A PORTARIA No 2.309, DE 28 DE AGOSTO DE 2020 incluiu o Distúrbio da Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT) na lista de doenças do Ministério da Saúde. O Conselho Federal de Fonoaudiologia o conceitua como “qualquer dificuldade na emissão da voz que impeça ou dificulte a produção natural da mesma e comprometa a atuação profissional da pessoa atingida”.



Na Lista de Doenças Relacionadas a Trabalho apresentam - se como agentes e fatores de risco para DVRT: Trabalho com sobrecarga vocal associada e/ou agravada por:



### *Fatores psicossociais relacionados à característica e à organização do trabalho:*

- Jornada de trabalho prolongada;
- Sobrecarga;
- Acúmulo de atividades ou defunções;
- Ausência de pausas e de locais de descanso durante a jornada;
- Falta de autonomia;
- Ritmo de trabalho acelerado para o cumprimento de metas;
- Trabalho sob forte pressão;
- Insatisfação com o trabalho ou com a remuneração;
- Postura e equipamentos inadequados;
- Dificuldade de acesso à hidratação e aossanitários, dentre outros não especificados.

### *Fatores relacionados ao ambiente de trabalho:*

- Pressão sonora acima dos níveis de conforto;
- Acústica desfavorável;
- Mobiliário e recursos materiais inadequados ou insuficientes;
- Desconforto e choque térmico;
- Má qualidade do ar;
- Ventilação inadequado ambiente;
- Baixa umidade;
- Exposição a produtos químicos irritativos de vias aéreas superiores(vapores metálicos, gases asfixiantes);
- Presença de poeira ou fumaça no local de trabalho, dentre outros não especificados.



## 1- Entre os sinais e sintomas que caracterizam o distúrbio podem constar:

- ◆ Cansaço ao falar;
- ◆ Rouquidão;
- ◆ Pigarro;
- ◆ Falhas e/ou perda de voz;
- ◆ Dor ou ardor da garganta ao falar;
- ◆ Perda de intensidade ao falar;
- ◆ Dor ou tensão cervical.



## 2- Dicas de cuidados com a voz:



■ **Hidratação oral** durante a demanda vocal (garrafinha de água em temperatura ambiente).

**Objetivo:** Reduzir a viscosidade da laringe e mantém a boa vibração das pregas vocais



■ **Práticas esportivas** que facilitem a correção da postura corporal, o fortalecimento muscular e a adequada respiração (caminhadas, ciclismo, dança, natação, etc).

**Objetivo:** Uma boa saúde vocal é condicionada por uma boa saúde física; além do mais, a correta postura corporal é essencial para a boa projeção vocal.



■ **Atividades de relaxamento físico-mentais**, tais como meditação e sessões de massagem.

**Objetivo:** Relaxar o corpo e a mente, a fim de possibilitar a fluidez da produção vocal.



■ **Repouso vocal (o silêncio)**, especialmente após grande demanda vocal.

**Objetivo:** Tonificar e potencializar a qualidade vocal, bem como evitar o desgaste desnecessário através de Ilhas de repouso vocal (10 a 20 minutos após grande demanda).



■ **Evitar consumo de cigarro e bebida alcoólica** (essa combinação é maléfica para a estrutura vocal).

**Objetivo:** Diminuir risco de edema de Reinke e lesão de região laríngea.



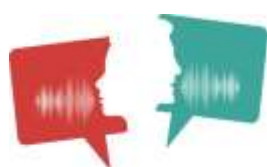
- **Evitar cafeína e achocolatados** antes e durante demanda vocal.  
*Objetivo:* Evitar irritabilidade de mucosa de pregas vocais e consequente agressão por pigarro.



- **Evitar uso indiscriminado de pastilhas e sprays** sem indicação médica.  
*Objetivo:* Evitar mascaramento de possíveis alterações orgânicas em estruturas do complexo vocal, por analgesia.



- **Evitar a competição vocal**, ou seja, não fale em ambiente ruidoso; Caso seja necessário utilize um amplificador sonoro (microfone).  
*Objetivo:* Evitar sobrecarga de demanda sobre o aparelho fonador, mais especificamente as pregas vocais, a fim de reduzir probabilidade de surgimento de nódulos vocais (calos vocais).



- Antes de iniciar a sua jornada diária faça seu **aquecimento vocal** (lembre-se nenhum atleta profissional inicia suas atividades sem antes aquecer seu instrumento de trabalho: o seu corpo).  
*Objetivo:* Preparar a estrutura para a grande demanda vocal do dia evitar lesões em musculatura responsável pela produção da voz.

- Após sua jornada diária de trabalho reserve 05 minutos para **desaquecer sua voz**.  
*Objetivo:* Adequar estrutura vocal para a fala corriqueira do dia a dia

## AS VACINAS E A SAÚDE DO SERVIDOR E DA SERVIDORA

As vacinas servem para proteger as pessoas contra doenças que podem ser mortais. A vacinação foi responsável pela erradicação da varíola, da poliomielite, também conhecida como paralisia infantil, e pelo controle de muitas outras doenças no mundo todo.

Vacinar-se é um ato que protege você e todos à sua volta, garantindo a vida e a saúde de toda a população.

Elas são preparadas a partir de fragmentos de microrganismos, como vírus e bactérias, ou de microrganismos mortos ou atenuados. Quando injetada, o sistema imunológico identifica esses componentes e produz células de defesa e anticorpos, deixando

o corpo preparado para combater a doença quando a infecção verdadeira aparecer.



O servidor e a servidora, durante o exercício das suas atividades ficam expostos a várias doenças, por isso é importante não descuidar da vacinação. Você sabe se o seu cartão de vacinas está em dia?

Vacina dupla adulto (dT): protege contra o tétano e a difteria. A vacina é administrada via intramuscular em três doses com intervalo de 60 dias e depois um reforço a cada 10 anos. Em caso de gestação ou ferimento grave, se já fizer mais de cinco anos da última dose, deve-se fazer o reforço.



Você sabia? O bacilo do tétano vive no solo e entra no organismo através de ferimentos. Ele mata 7 em cada 10 doentes



Vacina contra a febre amarela (FA): protege contra a febre amarela. A vacina é administrada em dose única.



Você sabia? A febre amarela também pode ser transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*, o mesmo que transmite a dengue, a zika e a chikungunya?



- Vacina tríplice viral: protege contra o sarampo, a rubéola e a caxumba. É administrada em dose única para pessoas de até 49 anos de idade. Importante: mulheres grávidas não devem tomar esta vacina, há risco de malformação do feto.
- Vacina contra a hepatite B: é tomada em três doses, a segunda 30 dias e a terceira seis meses após a primeira dose. Todas as pessoas até 49 anos devem ser imunizadas, além de grupos prioritários como os profissionais de saúde, bombeiros, policiais, socorristas, trabalhadores da coleta de lixo e limpeza urbana.
- Vacina contra a Influenza (gripe): devem ser vacinados anualmente com uma dose os trabalhadores da saúde, educação, segurança pública, agentes penitenciários, dentre outros grupos prioritários da população.

Você sabia? O Ministério da Saúde mantém monitoramento das cepas circulantes do vírus Influenza. Portanto, a cada ano a vacina é diferente, de acordo com as cepas que circularam no ano anterior.





Vacina contra a COVID-19: protege contra as formas graves da doença pelo SARS-CoV-2. É administrada em dose única ou duas doses, mais doses de reforço, a depender do laboratório fabricante.

Você sabia? Pessoas vacinadas podem se infectar e transmitir a COVID-19, por isso é importante utilizar os equipamentos de proteção individual adequados e manter o ambiente sempre arejado.



## DIREITO E CIDADANIA

### Afinal, o que são esses conceitos?

O **direito** é uma categoria relacionada com as normas estabelecidas por determinada sociedade, busca estabelecer aquilo que é benéfico para a coletividade, visando a melhoria das relações sociais, da qualidade de vida dos indivíduos e a proteção da mesma.

Os direitos podem ser divididos por gerações, os principais sendo os de primeira e segunda geração. Os considerados de primeira geração são os civis e políticos caracterizados pela aplicação imediata, podendo ser exigidos diante um tribunal, já os considerados de segunda geração são os econômicos, sociais e culturais, considerados de aplicação progressiva, ou seja,

dependem da organização da coletividade em cobrar sua aplicabilidade na sociedade e variam de país para país.

#### Direitos de primeira geração:

- Direito à vida, Direito à liberdade, Direito à propriedade, Direito à segurança pública, Direito iguais entre homens e mulheres no casamento, Direito de religião e de livre expressão do pensamento, Direito à liberdade de ir e vir.

#### Direitos de segunda geração:

- Direito à seguridade social, Direito ao trabalho e a segurança no trabalho, Direito a um salário justo e satisfatório, Direito ao lazer e ao descanso remunerado, Direito à proteção especial para a maternidade e a infância, Direito à educação.





A **cidadania**, por sua vez, diz respeito ao pertencimento de um indivíduo a determinada sociedade, e relaciona-se ainda ao conjunto dos direitos e sua aplicabilidade. Por este motivo considera-se cidadão aquele que goza dos seus direitos e se compromete com seus deveres.

### **Direitos do servidor público:**

#### *Legislação Federal*

- **A Constituição Federal de 1988** que versa nos artigos 7º, 8º e 9º acerca dos direitos dos trabalhadores e nos artigos 39º, 40º e 41º da seção II que trata especificamente dos servidores públicos. Destaca, por exemplo:
  - Art. 7º: Relação de emprego protegida contra despedida arbitrária ou sem justa causa; seguro-desemprego, em caso de desemprego involuntário; fundo de garantia do tempo de serviço; salário mínimo; piso salarial proporcional à extensão e à complexidade do trabalho; décimo terceiro; remuneração do trabalho noturno superior à do diurno;
  - Art. 8º: Livre a associação profissional ou sindical;
  - Art. 9º: É assegurado o direito de greve.
  - Art. 40º: Institui o regime próprio de previdência social dos servidores titulares de cargos efetivos, de caráter contributivo e solidário.
  - Art. 41º: São estáveis após três anos de efetivo exercício os servidores nomeados para cargo de provimento efetivo em virtude de concurso público. (Se atentar às observâncias da Lei).

#### *Legislação Estadual*

- **A Lei nº 1.818 de 23 de agosto de 2007**, dispõe sobre o Estatuto dos Servidores Públicos Civis do Estado do Tocantins. Destaca, por exemplo:
  - Art. 19º: A jornada de trabalho deverá ter duração máxima de 40 horas semanais, com carga máxima de 8 horas diárias e mínima de 6 horas.

- Art. 21º: O servidor em cargo de provimento efetivo adquire estabilidade após 3 anos, tendo que ter sido aprovado no Estágio Probatório.
- Em seu Capítulo II (Das Vantagens), a Lei Determina que o Servidor Público tem direito a indenizações<sup>1</sup>; auxílios-pecuniários<sup>2</sup>; gratificações<sup>3</sup>; indenizações pecuniárias<sup>4</sup>.
- Art. 83º: O servidor tem direito a 30 dias de férias, que podem ser acumuladas até 2 períodos.

O conhecimento das legislações garante maior autonomia no processo de exercício da cidadania, procure estar sempre atualizado a respeito dos seus direitos e deveres.

### *Participação, Controle social e seus mecanismos.*



O controle social é um elemento ímpar para a participação social da sociedade na gestão pública, se coloca como o meio pelo qual a sociedade consegue vigiar e controlar as ações do Estado, essa ferramenta pode ser entendida como uma oportunidade de assegurar o atendimento das demandas de uma determinada comunidade. Além disso, o controle social é de suma importância, pois democratiza os processos decisórios e participação social, é o meio pelo qual as classes sociais buscam o suprimento de suas necessidades.

Nesse sentido, a participação social tem o poder de garantir que o controle social seja exercido, podendo assegurar a efetiva presença da sociedade civil nos espaços de decisões e pode transformar as relações de poder, contribuindo com a garantia da promoção da cidadania e protagonismo social. Ambos os conceitos quando alinhados podem garantir que as políticas públicas se estruturam a partir das necessidades e interesses da sociedade civil (na figura das classes populares).

Para isto, é importante a participação no interior dos mecanismos de controle social, como os Conselhos e Conferência, sendo necessário estar atento as mudanças políticas e sociais, tanto na esfera municipal, estadual e federal, pois a informação e conhecimento é um arsenal

---

<sup>1</sup> Ajuda de custo e diárias.

<sup>2</sup> Auxílio-funeral; auxílio-natalidade; auxílio-reclusão; salário-família.

<sup>3</sup> pelo exercício de cargo em comissão ou função de confiança; natalina.

<sup>4</sup> Serviço extraordinário; serviço noturno; insalubridade e periculosidade; complementação remuneratória de férias; instrutoria; transportes e diárias.



poderoso contra medidas reacionárias e autoritárias por parte dos governos, sendo possível também identificar as falácias de determinados discursos políticos.

Os conselhos são importantes mecanismos de controle social, sendo deliberativos, os conselhos são espaços por meio dos quais a sociedade pode se apropriar de parte do poder decisório no interior do governo, para fomentar a ampliação dos espaços políticos e da democracia. Eles têm o poder de dinamizar a participação social, introduzindo novos sujeitos no cenário político. As conferências seguem a mesma perspectiva e são um espaço importantíssimo para que as demandas das classes populares sejam ouvidas e representadas.

### **Conselhos presentes no município de Tocantínia**

- Conselho de Educação;
- Conselho de Assistência Social;
- Conselho de Saúde;
- Conselho de Meio ambiente;
- Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional;
- Conselho de Direito do Idoso;
- Conselho de Direito das Crianças e Adolescentes.

## ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

A inter-relação entre atividade física e saúde vem sendo reconhecida por beneficiar em diferentes contextos em nossa saúde física, mental e até mesmo social.

Adotar o estilo vida ativo junto a alimentação equilibrada é um grande fator na prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis, melhoria na redução do estresse da jornada de trabalho e bem-estar.

Com isso nosso objetivo nesse capítulo é estimular a prática de exercícios e contribuir com algumas dicas, afim de melhorar a saúde e disposição do trabalhador.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) é recomendado que adultos façam atividade física moderada de 150 a 300 minutos ou de 75 a 150 minutos de atividade física intensa por semana, além de também de criar hábitos saudáveis como reduzir e melhorar o tempo em que ficamos sentados, pois é fundamental que se adote uma postura considerada adequada, e somente será possível adquiri-la se houver uma boa conscientização corporal associada ao ambiente de trabalho, com instrumentos e equipamentos ajustados a cada trabalhador.

Importante que durante a carga horaria de trabalho seja feito algumas pausas para se hidratar e movimentar o corpo, pois a falta de adaptação ergonômica associada à posição sentada por longos períodos e as atividades de digitação predispõem à fadiga de músculos da região cervical, ombros, cotovelos, punhos e mãos, além da coluna lombar. A não realização do alongamento pode aumentar, além da fadiga muscular, o estresse e ocasionar a diminuição



da produtividade.

### Siga algumas dicas de alongamento

<p><b>1</b></p> <p>Alongue os braços para cima, empurrando, levemente, os dedos para fora. Mantenha durante dez segundos.</p> 	<p><b>2</b></p> <p>Alongue para frente e faça o mesmo movimento.</p> 	<p><b>3</b></p> <p>Faça movimentos de rotação nos punhos nos sentidos horário e anti-horário. Dez vezes em cada sentido.</p> 
<p><b>4</b></p> <p>Estique os braços para frente e mova apenas os punhos para cima e para baixo, mantendo a posição durante oito segundos.</p> 	<p><b>5</b></p> <p>Estique os braços para trás, segurando a palma da mão esquerda com a mão direita. Eleve os braços nessa posição e mantenha por cinco segundos. Repita do outro lado.</p> 	<p><b>6</b></p> <p>Com as mãos na altura do peito, puxe levemente cada dedo de ambas as mãos.</p> 

0

Com o avanço das tecnologias as pessoas que anteriormente se mantinham ativas atualmente se apresentam sedentárias. A redução das praticas de atividade física, seja esportiva ou de lazer, associada ao uso excessivo das tecnologias como computadores, celular e demais equipamentos eletrônicos e a uma dieta desequilibrada, com excesso de consumo de alimentos ultra processados pode interferir na saúde a longo prazo, promovendo o risco de obesidade e de complicações associadas como hipertensão e doenças cardiovasculares.



O Guia de Atividade Física para a População Brasileira traz as primeiras recomendações e informações do Ministério da Saúde sobre atividade física para que a população tenha uma vida ativa, promovendo a saúde e a melhoria da qualidade de vida. Neste guia, a atividade física é abordada em todos os ciclos de vida – crianças, adolescentes, adultos e idosos, – em algumas condições – gestantes e pessoas com deficiência –, além do destaque para a Educação Física Escolar. Também são esclarecidos alguns conceitos importantes como o de atividade física e de seus domínios, o de exercício físico e o de comportamento sedentário.

Saiba mais apontando a câmera do seu celular para o QR Code



### Pirâmide sobre boas hábitos



Pirâmide adaptada pelo autor

## LAZER E ARTE

Prezado/a servidor/a,

Chegamos ao último capítulo deste Caderno Interdisciplinar que teve como objetivo informar aos servidores públicos do município de Tocantínia sobre temas inerentes ao exercício da atividade laboral, incentivando ações que possibilitem a promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar dos colaboradores municipais no ambiente de trabalho.

Com a pandemia do novo coronavírus<sup>5</sup>, deflagrada no Brasil em fevereiro de 2020, fomos convocados a ressignificar nossas relações, nosso olhar diante da vida e também nossas práticas profissionais. À princípio, mesmo diante do caos, a

suspensão do trabalho presencial para alguns setores parecia trazer um certo respiro, onde pudemos olhar um pouco mais para o lugar que habitamos, colocar em ordem bagunças internas e externas e até contar com uma dose de otimismo que fazia acreditar que logo, logo estaríamos nos abraçando. Por outro lado, a possibilidade do chamado *home-office* não foi concedida a todos os setores profissionais, alguns precisaram se manter na linha de frente, encarando o risco de contaminação, a distância da família, o sofrimento humano e as perdas que assolaram milhares de famílias.

---

<sup>5</sup> Segundo a Organização Pan-americana de Saúde “Os coronavírus (CoV) são uma ampla família de vírus que podem causar uma variedade de condições, do resfriado comum a doenças mais graves, como a síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV). O novo coronavírus (nCoV) é uma nova cepa de coronavírus que havia sido previamente identificada em humanos. Conhecido como 2019-nCoV ou COVID-19, ele só foi detectado após a notificação de um surto em Wuhan, China, em dezembro de 2019.” Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/coronavirus>. Acesso em 02/02/2022.

Neste momento de isolamento e distâncias, a arte se mostrou uma possibilidade de respiro por meio da escuta de canções, a leitura de um livro, shows em formato de *lives*, a apreciação de filmes, séries, bem como espetáculos de teatro e dança veiculados online. Mas vocês devem estar se perguntando o que a arte tem a ver com a saúde e o cotidiano profissional.

Toda arte no fundo é simbólica. Toda arte, da mais antiga à mais moderna gera simbolismo de vida e esses simbolismos que nós desenvolvemos através da arte nos permitem ir ao cotidiano, viver as nossas próprias experiências de maneiras diversificadas. A arte ensina a ver, ensina a sentir. A arte é essa experiência da delicadeza, das nuances. A percepção das nuances na arte é uma espécie de treinamento não consciente para a percepção de outras coisas na vida. (FAVARETTO, 1999)<sup>6</sup>

Podemos considerar então, que diante do cenário pandêmico a arte nos possibilitou entretenimento, prazer, instigou nossa imaginação e, por meio das produções artísticas, fomos provocados a olhar de outra forma para as pessoas, as situações cotidianas e, principalmente, para nós mesmos. Reforçando o que nos diz Celso Favaretto, a arte é uma possibilidade de ver, sentir e experienciar o mundo de outras formas. Muitas obras trouxeram também a conscientização da valorização da vida, dos estudos científicos e do cuidado individual e coletivo, alertando para a importância de seguir as orientações sanitárias, uma vez que as ações individuais repercutem no âmbito social.

A partir de 2021, quando se iniciou a vacinação no Brasil, pudemos olhar com mais otimismo para o futuro, almejando a minimização das consequências causadas pela pandemia, os reencontros e o retorno das atividades presenciais no ambiente de trabalho. Com o avanço da vacinação da população, observamos a reabertura gradual das escolas, espaços de atividades coletivas e a retomada do trabalho presencial em diversos setores profissionais.

Neste momento, após quase 02 anos em que a casa se tornou, também, o ambiente de trabalho, a retomada das atividades presenciais é algo que desperta um misto de sensações, como entusiasmo, curiosidade, dúvidas, incertezas e também uma certa ansiedade. Como será?

---

<sup>6</sup> Celso Favaretto no Itaú Cultural: É isso Arte? Canal YouTube: Flavio Desgranges. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-XG-71wqwUI> Acesso em: 09 fev 2022.

*Nada do que foi será  
De novo do jeito que já foi um dia  
Tudo passa, tudo sempre passará*

*A vida vem em ondas  
Como um mar  
Num indo e vindo infinito*

*Tudo que se vê não é  
Igual ao que a gente viu há um segundo  
Tudo muda o tempo todo no mundo*

*Não adianta fugir  
Nem mentir  
Pra si mesmo agora  
Há tanta vida lá fora  
Aqui dentro sempre  
Como uma onda no mar<sup>7</sup>*



Sendo assim, neste breve capítulo, vamos apresentar alguns produtos artísticos e também atividades que venham a promover lazer, entretenimento diversão e bem-estar, contribuindo para a saúde e qualidade de vida dos servidores. Algumas sugestões poderão ser desenvolvidas no ambiente familiar, outras no ambiente laboral, ou em ambos.

Vamos lá?!

Com carinho,  
Equipe IRIS.

---

<sup>7</sup> LULU SANTOS/NELSON MOTTA. Como uma onda. Disponível em: <https://www.lettras.mus.br/lulu-santos/47132/>. Acesso em: 09 fev 2022.

## Danças tradicionais do Tocantins

Para iniciar nossa lista de sugestões, que tal conhecer um pouco mais da cultura tocantinense por meio de suas manifestações artísticas?



Nas palavras da professora Verônica Albuquerque (2019), a Suça é uma dança folclórica que tem origem nos tempos de escravidão e é praticada em regiões do Estado do Tocantins no ritmo de tambores e cuícas, sendo dançada por homens e mulheres que se movimentam de forma circular, como em um baile. Mais que uma dança, a suça é manifestação da cultura e tradição tocantinense.<sup>8</sup>

Para apreciar a dança e conhecer um pouco mais dos grupos tocantinenses, sugerimos o documentário “**Suça é mais que dança, é história**”, disponível gratuitamente na plataforma Youtube.

Para assistir, acesse o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=kRe7i5ty6pQ>



**Fica a dica:** aproveite para dançar e cantar, explorando o corpo e a voz. Divirta-se!

## Contação de histórias

Contar e ouvir histórias é uma prática exercida desde a Antiguidade. Quem se lembra das histórias contadas pelos avós, tios, pais à beira do fogão, na calçada ou mesmo ao pé do ouvido? O compartilhamento de histórias é, também, oportunidade de acessar memórias

---

<sup>8</sup> GAZETA DO CERRADO. Professora do Tocantins dá exemplo ao implantar projeto de aulas de Súsia para adolescentes. Disponível em: <https://gazetadocerrado.com.br/professora-do-tocantins-da-exemplo-ao-implantar-projeto-de-aulas-de-sussia-para-adolescentes/>. Acesso em: 09 fev 2022.



personais, resgatar histórias do imaginário popular, como lendas, contos, causos, explorando a imaginação de quem conta e ouve. Que tal criar momentos para compartilhar um pouco das histórias que povoam o nosso cotidiano? Pode ser junto à família ou no ambiente de trabalho.

Para aumentar o repertório de histórias, sugerimos o livro:



### Contos Tradicionais do Brasil de Câmara Cascudo

Sinopse: Sinopse: Contos tradicionais do Brasil reúne cem histórias populares, colhidas diretamente na boca do povo brasileiro, oferecendo ao leitor um duplo prazer: as histórias em si, cuja redação preserva a velha sabedoria e malícia popular, e as notas do mestre Cascudo, cheias de erudição, mas sem pedantismo, tão fascinantes quanto os próprios contos.<sup>9</sup>

Outra sugestão é a série “**Histórias daqui**”, disponível gratuitamente no canal do Grupo Um Ponto Dois, na plataforma Youtube.



Fonte: YouTube/Grupo Um Ponto Dois de Teatro E Ponto de Cultura

Para aguçar a curiosidade, destacamos o vídeo: **A lenda do Pirarucu.**

Para assistir, acesse o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=QPd8MX4OCYE>



**Fica a dica:** reúna as crianças e conheçam um pouco mais das histórias que compõem a cultura tocantinense e brasileira.

<sup>9</sup> GRUPO EDITORIAL GLOBAL. Contos tradicionais do Brasil. Disponível em: <https://grupoeditorialglobal.com.br/catalogos/livro/?id=2140>. Acesso em: 09 fev 2022.

## Artes cênicas

Outra sugestão é o espetáculo “**Lua de Mel**”, da companhia de dança palmense, Lamira Artes Cênicas, disponível gratuitamente na plataforma Youtube.

Para assistir, acesse o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=Fwi5t6hFhsU>



Fonte: YouTube/Lamira Artes Cênicas



**Fica a dica:** Aprecie sem moderação, gargalhar faz bem à saúde.

## Outras atividades que podem ser desenvolvidas

- Apreciar a natureza;
- Contemplar o pôr do sol;
- Olhar a lua;
- Caminhar pela cidade;
- Tomar banho de rio, cachoeira e de chuva também;
- Piquenique na praça;
- Pinte, borde, faça crochê, escreva poemas;
- Conheçam o artesanato das comunidades indígenas;
- Experimente preparar um prato típico de sua região.



## Culinária

Por fim, mas não menos importante, que tal seguirmos as orientações repassadas sobre a temática alimentação saudável e fazermos um **bolo de banana integral** para compartilhar com os colegas de trabalho?

## Bolo de Banana Integral<sup>10</sup>

### Ingredientes

- 3 unidades de banana-prata
- 1/2 xícara (chá) de chá óleo
- 2 ovos inteiros
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 3 unidades de banana-passa picadas

### Modo de Preparo

1. Bata as bananas, o óleo, o açúcar e os ovos no liquidificador, até formar um creme.
2. Em uma vasilha, misture a farinha e o fermento.
3. Aos poucos, vá adicionando o creme e misture até que fique uma massa homogênea.
4. Depois de picar as bananas-passas, besunte-as em um pouco de farinha e as acrescente na massa.
5. Misture levemente.
6. Unte uma forma e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 40 minutos.

*A gente se despede por aqui! Desejamos muito sucesso e felicidade a cada um de vocês. Até a próxima!*

---

<sup>10</sup> GLOBO. Bolo de banana integral. Disponível em: <https://receitas.globo.com/bolo-de-banana-integral-gnt.ghtml> . Acesso em: 09 fev 2022.



## REFERÊNCIAS

AMATO, R.C.F. **Manual da Saúde Vocal: Teoria e Prática da Voz Falada**. São Paulo: Atlas, 2010.

ARAÚJO, Tânia Maria De e SOUZA, Fernanda de Oliveira e PINHO, Paloma de Sousa. Vacinação e fatores associados entre trabalhadores da saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 35, n. 4, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/GLCPTgn3BWvThtqxGVbPNFj/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 6 dez 2021.

ARRUDA, D. E. G. et al. **Prognóstico de pacientes com COVID-19 e doenças crônicas**. *Comunicação em Ciências da Saúde*, v. 31, n. 03, p. 79–88, 9 Abr 2021.

ATUALIZAÇÃO DA LISTA DE DOENÇAS LABORAIS inclui distúrbio de voz relacionado ao trabalho. **Conselho Federal de Fonoaudiologia**, 2020. Disponível em: <https://www.fonoaudiologia.org.br/atualizacao-da-lista-de-doencas-laborais-inclui-disturbio-de-voz-re-lacionado-ao-trabalho-2/> Acesso em: 15 out. 2021.

BARROSO, A. K. R. D. Autocuidado diante do sofrimento / Anna Karolina Raquel Duarte Barroso, Paulo Cezar Corraide dos Santos, com a orientação de Elza Conceição de Oliveira Sebastião e Cristiane de Paula Rezende, Ouro Preto: Editora da UFOP, 2018. Disponível em: [cartilha autocuidado diante do sofrimento - a4 - 4x4 - final.pdf \(ufop.br\)](#)

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de Ações Estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil, 2021-2030**. Brasília: Ministério da Saúde; 2021.

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, 2016. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 02 dez. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de Ações Estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil, 2011-2022**. Versão Preliminar. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Programa Nacional de Imunizações: 40 anos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde: Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças Transmissíveis, 2013

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRAVO, Maria Inês Souza; CORREIA, Maria Valéria Costa. Desafios do controle social na atualidade. **Serviço Social & Sociedade**, p. 126-150, 2012.

CORREIA, Maria Valéria Costa. Controle social na saúde. **Serviço social e saúde: formação e trabalho profissional**. São Paulo, 2006.

FEITOZA, T. M. O. et al. **Comorbidades e Ccovid-19**. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e*

Tecnologia, v. 8, n. 3, p. 711–723, 2020.

GAZIANO TA, GALEA G, REDDY KS. **Scaling up interventions for chronic disease prevention: the evidence.** Lancet 2007; 370: 1939–46

GOMES, D. T. B.; CARVALHO, J. S.; PACHÚ, C. O. **Comorbidades entre Idosos Tabagistas.** Envelhecimento Humano: Desafios Contemporâneos - Volume 1, p. 219–228, 2020.

LEÃO, M. M.; RECINE, E. O direito humano à alimentação adequada. In: TADDEI, J. A.; LANG, R. M. F.; LONGO SILVA, G.; TOLONI, M. H. A. Nutrição em Saúde Pública. São Paulo: Rubio, 2011, p. 471-488.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Governo Federal. 2021. **SI-PNI - Sistema de Informação do Programa Nacional de Imunizações**, [S. l.], 2021. Disponível em: <http://pni.datasus.gov.br/index.asp>. Acesso em: 10 jan. 2022.

NÚCLEO DE GESTÃO E ATENÇÃO À SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO/UFRB. Saúde Mental e Qualidade de Vida em tempos de pandemia pela COVID-19: Estratégias de cuidado e orientação. 2020. Disponível em: [cartilha saude mental.cdr \(ufrb.edu.br\)](http://cartilha.saude.mental.cdr(ufrb.edu.br))

SOCIEDADE BRASILEIRA DE IMUNIZAÇÕES (SBIM). *In: CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO SBIm ADULTO.* [S. l.], 2021/2022. Disponível em: <https://sbim.org.br/images/calendarios/calend-sbim-adulto.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2022.

SOUZA, T. A. D.; SIQUEIRA, B. S.; GRASSIOLLI, S. **Obesidade, Comorbidades e Covid19: uma breve revisão de literatura.** Ciências da Saúde, v. 6, n. 1, p. 72–82, 31 Jul 2020.

TENG, C. T.; HUMES, E. C.; DEMETRIO, F. N. **Depressão e comorbidades clínicas.** Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 32, n. 3, p. 149–159, Jun 2005.

TOCANTINS, **Lei nº 1.818 de 23 de agosto de 2007.** Dispõe sobre o Estatuto dos Servidores Públicos Civis do Estado do Tocantins. Publicada no Diário Oficial nº 2.478.

TOSI, Giuseppe. Direitos humanos: história, teoria e prática. **João Pessoa: Editora Universitária/UFPB**, p. 66, 2005.