

Oficina de Saúde:

Construindo ações sobre Qualidade de vida no trabalho



APRESENTAÇÃO

Prezado(a) monitor(a),

Você está recebendo o material da Oficina de Saúde “Construindo ações sobre qualidade de vida no trabalho”. Esse material tem como objetivo auxiliar nosso trabalho educativo. Assim como os demais recursos que você já conhece, esse aqui também se trata de uma orientação e não de um manual a ser seguido rigorosamente.

O Projeto VidaViva busca permanentemente criar espaços coletivos que auxiliem os trabalhadores a refletirem seu trabalho, sua vida e sua saúde a partir de sua própria realidade. Esperamos que este processo reflexivo possa contribuir para a construção de propostas efetivas de intervenção nos locais de trabalho. Esta etapa terá um enfoque menos técnico e mais reflexivo. Trata-se de uma contribuição ao que vem sendo produzido por diversos órgãos e entidades que também voltam suas atenções para questão da saúde no local de trabalho.

Normalmente esse seria um momento formativo voltado apenas para trabalhadores cipeiros. Porém, como esse público geralmente tem apenas um ano de mandato, é importante ampliar a participação de mais trabalhadores nessa discussão.

A inclusão de militantes, sindicalistas e trabalhadores de base nas atividades poderá fortalecer e qualificar ainda mais a organização dos trabalhadores na luta por melhores condições de trabalho e vida. Dessa forma, também ampliamos a possibilidade de termos uma Cipa realmente atuante nos locais de trabalho preparando futuros cipeiros ou desenvolvendo um processo continuado de acompanhamento daqueles que já exerceram seu mandato. Porém, a perspectiva do projeto VidaViva é a de que a luta por saúde e qualidade de vida no trabalho não fique restrita apenas aos cipeiros, mas envolva todos os trabalhadores em ações concretas para modificar a realidade em que vivem.

A metodologia que apresentamos aqui visa a provocar uma reflexão sobre quais fatores no trabalho estão influenciando a saúde e a vida dos trabalhadores. Quais estratégias são usadas pelas empresas para responsabilizar os próprios trabalhadores por seu adoecimento ou pela ocorrência de acidentes. Como e porque as empresas gerenciam os índices de acidentes, ao invés de investir efetivamente em segurança. E, finalmente, esperamos que esse seja apenas o início de uma profunda reflexão sobre a CIPA como uma ferramenta de organização no local de trabalho para além dos limites impostos pela legislação sindical brasileira.

Esperamos poder ajudá-los nesse processo a desenvolver seu trabalho com confiança, afinal você conhece os trabalhadores de sua categoria e a realidade em que vivem. Ninguém melhor que você para promover essa discussão. Pretendemos que esse processo de reflexão leve à construção de propostas efetivas de ação. Leve, finalmente, a uma ação coletiva no local de trabalho em defesa não só da saúde, mas da vida.

Coragem e bom trabalho!



Preparar uma atividade não é um “bicho de sete cabeças”. Lembre-se de que você conhece bem sua categoria e a maior parte dos problemas vivenciados por ela. Esse conhecimento do dia-dia dos trabalhadores é a base para desenvolver bem o seu trabalho. Preparamos aqui algumas dicas para auxiliar no desempenho de sua atividade. Mas lembre-se: são apenas sugestões que poderão orientá-lo e não um manual fechado. Use sua criatividade e boa sorte!

Esclareça aos participantes:

Antes de iniciar a atividade é importante situar as pessoas sobre os objetivos e propostas para o encontro. Busque esclarecer aos participantes que essa é uma atividade integrante do projeto VidaViva.

Como um público importante são cipeiros, talvez muitos esperem que essa Oficina de Saúde tenha um conteúdo mais técnico com forte enfoque na legislação sobre condições de trabalho e detalhamentos sobre normas regulamentadoras (NRs). Mas esse não é o objetivo proposto para essa etapa. Por isso é importante esclarecer aos participantes:

- Que essa Oficina de Saúde “Construindo ações sobre qualidade de vida no trabalho” é parte integrante do Projeto VidaViva. Um projeto que pretende criar espaços de reflexão entre os trabalhadores sobre a relação Vida, Saúde e Trabalho. Por isso, nosso enfoque será mais reflexivo e menos técnico;
- Que muitos materiais sobre essa temática foram elaborados por diversos órgãos sindicais, governamentais e não governamentais de for-



ma bastante eficiente e satisfatória. Por isso, o Projeto VidaViva não irá aprofundar a legislação, embora irá destacar alguns elementos imprescindíveis para uma boa atuação na luta por melhores condições de trabalho;

- Que nossa proposta visa colaborar com as discussões de saúde que vêm sendo desenvolvidas atualmente no meio sindical, fortalecendo a ação dos trabalhadores por mudanças efetivas nos locais de trabalho;
- Que um dos principais objetivos é possibilitar a identificação de “novos” elementos presentes nos locais de trabalho que estão afetando a saúde e vida dos trabalhadores.

Ao iniciar uma atividade é importante preparar-se antecipadamente para garantir o melhor aproveitamento do encontro. Sugerimos algumas dicas que poderão ajudá-lo:

Sempre que possível, busque registrar a atividade através de lista de presença ou fotos do encontro. Para o Projeto VidaViva é fundamental que outros conheçam a experiência desenvolvida pelo seu sindicato. Relatos ou registros da atividade podem ser enviados à secretaria do Projeto VidaViva.



Separe com antecedência todos os materiais de apoio que serão utilizados na atividade. Isso permite mais agilidade na condução da atividade e evita dispersão.

Verifique se o local é apropriado para a atividade. Locais com muito ruído, pouca iluminação e sem ventilação podem irritar os participantes e comprometer o rendimento do grupo.



Procure evitar locais em que as cadeiras estejam fixas. O ideal é que o local disponha de cadeiras móveis para que se possa trabalhar com grupos em círculos e ainda ter a opção de montar grupos de trabalho.

MOMENTO II

Conhecendo as pessoas

Em muitos encontros é comum ver o monitor ir direto à questão que será tratada sem se preocupar em saber informações sobre o grupo com o qual está trabalhando. Saltar essa etapa pode tornar difícil sua tarefa de promover espaços de reflexão coletiva e você poderá perder boas oportunidades de estimular debates mais ricos com as pessoas com quem está interagindo. Lembre-se de que a maioria das pessoas não está habituada a falar em público e principalmente diante de estranhos. Por isso, promover uma boa dinâmica de integração além de lhe possibilitar conhecer o grupo com quem vai trabalhar, cria espaço de confiança e relaxamento entre os participantes.



Dinâmica “Rolando a Bola”

O Objetivo desta dinâmica é promover a integração do grupo e inserir sutilmente o TRABALHO como tema da discussão.

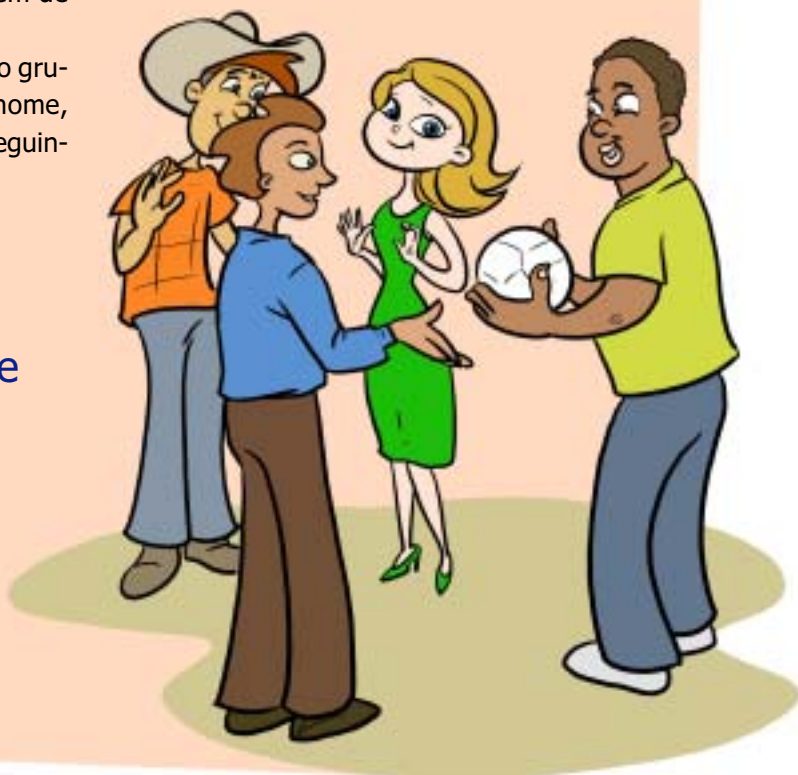
Material necessário: uma bola.

Como desenvolver essa atividade:

- Convide os participantes para ficarem de pé e formarem um círculo;
- Lance a bola a um dos integrantes do grupo e peça para que ele diga seu nome, seu setor de trabalho e responda a seguinte pergunta:

O que mais gosto e o que menos gosto no meu trabalho?

- Quem acabou de falar deverá lançar a bola a outro participante até concluir esta atividade.



MOMENTO III

Levantando os temas que afetam a saúde no trabalho

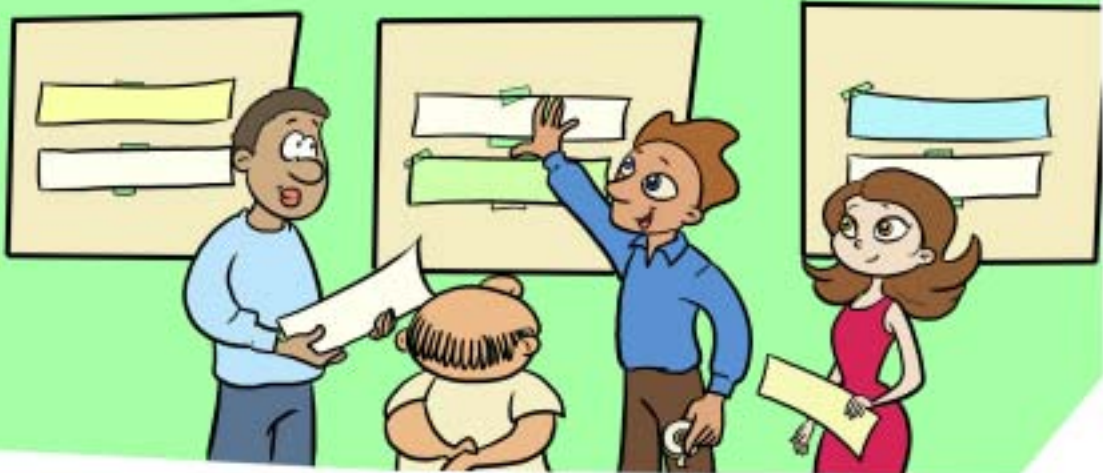
Nessa etapa o objetivo é construir um quadro dos problemas que afetam a saúde dos trabalhadores no local de trabalho. Caso esse grupo tenha participado de alguma atividade com o mapping, procure relembrar com o grupo os principais problemas apontados pelos trabalhadores.

Material necessário: tarjetas e pincéis atômicos, fita adesiva e três cartazes com os seguintes dizeres: Acidentes; Riscos no trabalho; Doenças ocupacionais.



Como desenvolver essa atividade:

- Distribua uma tarjeta e um pincel atômico para cada participante. Peça para escreverem na tarjeta as seguintes informações: **Qual o tipo de acidente, doença ocupacional ou risco mais comum no seu local de trabalho?**
- Cole no painel ou na parede os três cartazes: Acidentes - Riscos no Trabalho - Doenças ocupacionais. Peça para cada trabalhador apresentar sua tarjeta, colando-o junto ao cartaz correspondente.
- Abra espaço para que o grupo possa complementar o quadro com mais informações.



Dicas para o monitor

Caso o grupo tenha dificuldades em indicar estes problemas procure fazer novas perguntas como: se há companheiros de trabalho que adoeceram e qual é o motivo do adoecimento; que tipo de acidentes têm ocorrido ulti-

mamente; Se os trabalhadores lidam com produtos químicos no local de trabalho e se alguém já foi contaminado.

Busque auxiliar o grupo a fazer um levantamento o mais detalhado possível.



Desconstruindo os discursos

Em muitos locais de trabalho é comum as empresas buscarem responsabilizar os trabalhadores pela ocorrência de acidentes de trabalho ou transformar seu adoecimento numa questão individual descaracterizando a sua relação com as condições de trabalho. O objetivo dessa etapa é estimular o grupo a identificar os discursos mais comuns utilizados pelas empresas e até por trabalhadores para esses problemas. Além disso pretendemos problematizar a naturalização da culpa, tão presente nos locais de trabalho.

Material necessário: uma cartilha "Saúde e Qualidade de Vida" para cada participante; cópias das ilustrações sobre o acidente de trabalho, disponíveis nas folhas 12, 13, 14 e 15; cópias separadas de cada balão com frases sobre o acidente (página 16); dois desenhos, um representando os patrões e outro os trabalhadores; fita adesiva.

Como desenvolver essa atividade:

- Fixe na parede a cópia das quatro ilustrações que contam o acidente de trabalho. Apresente a história ao grupo.
- Fixe na parede, em folhas separadas, as cópias dos balões com as frases sobre o acidente. No lado esquerdo, fixe a ilustração que representa os patrões, e no lado direito, a ilustração que representa os trabalhadores. Veja se o grupo tem sugestões de outras opiniões que aparecem quando ocorrem acidentes no trabalho. Coloque em folhas separadas cada opinião que surgir do grupo.
- Releia em voz alta todas as opiniões e questione o grupo: **De quem são essas justificativas? Dos patrões ou dos trabalhadores?**
- Peça para os participantes agruparem os balões no lado do desenho que representa os trabalhadores ou no lado do desenho que representa os patrões.



Dicas para o monitor

A maior tendência é que as falas sejam atribuídas aos patrões. Caso isso aconteça, problematize essa questão. São só mesmo os patrões que pensam assim? Ou os trabalhadores também julgam da mesma forma?

Analisando as causas do acidente

Como desenvolver essa atividade:

- 1 Divida os participantes em dois ou três grupos, de acordo com o número de pessoas que tiver em plenário.
- 2 Entregue a cartilha "Saúde e Qualidade de Vida" aos participantes.
- 3 Peça aos participantes que leiam a cartilha da página 01 à página 16, e respondam a seguinte pergunta: **que fatores contribuíram para a ocorrência do acidente de trabalho?**
- 4 Peça aos grupos para apresentarem o resultado das discussões.
- 5 Debata com o grupo os resultados.



MOMENTO V



Percebendo novos elementos no trabalho

A maioria das empresas promoveu fortes mudanças nos locais de trabalho. Nessa etapa vamos reproduzir uma situação no trabalho para estimular os participantes a perceberem elementos novos que também contribuem para o dano à saúde, mas que não são considerados nas análises de acidentes e adoecimento no trabalho. Estabelecer a relação da síntese desse exercício com os problemas relacionados à saúde que afetam os trabalhadores é fundamental para identificar as estratégias empresariais que estão mudando o comportamento, a saúde e a vida dos trabalhadores.

Material necessário: 60 canetas para um grupo de 6 pessoas; cinco cartazes: Afastado por doença; Sofre um acidente; Acelerar a produção; Funcionário do mês; Prêmio para superar meta.

Como desenvolver essa atividade:

Dinâmica das canetas.

- Prepare a caixa de canetas e desmonte todas as suas peças deixando apenas uma montada para servir de modelo;
- Monte um grupo de 6 pessoas entre os participantes. Os demais observam.
- Cada trabalhador deverá ficar com uma das partes da caneta;
- O primeiro trabalhador passa o "canudo", o segundo trabalhador monta o refil de tinta. O terceiro trabalhador coloca a proteção da caneta, o quarto testa a caneta num papel, o quinto coloca a tampa e o sexto coloca as canetas na caixa. Se a caneta não funcionar na fase de testes deve ser retirada da linha.
- O monitor da atividade (ou alguém previamente preparado) deverá fazer o papel de supervisor.

Dicas para o monitor: Seu papel será estimular o grupo a produzir mais e administrar os problemas:

- Informe ao grupo que a empresa tem metas a serem cumpridas e precisa cumprir os prazos. Por isso, é importante o empenho de todos os colaboradores.
- Informe ao grupo que eles devem estar preparados para mudanças e não devem interromper a produção em hipótese alguma.
- Peça par ao grupo iniciar a montagem das canetas,



tas, inicialmente devagar para pegarem o ritmo do trabalho. Em seguida, apresente o cartaz "Acelerar a produção".

- Logo após apresente o cartaz "Prêmio para superar a meta". Se houver possibilidade apresente um prêmio mesmo, como um bombom.
- Analise qual trabalhador está se desempenhando melhor. Apresente o cartaz "Funcionário do mês". Nele coloque o nome do trabalhador que está se desempenhando melhor. Se algum trabalhador derrubar o produto na prensa ou se atrapalhar, apresente o cartaz "Sofreu um acidente". Retire-o da linha e lembre aos demais para continuarem produzindo.
- Apresente um novo cartaz para o trabalhador que teve o melhor desempenho "Adquiriu doença ocupacional" e retire-o da linha.
- Após a atividade, todos formam um único grupo e analisam a dinâmica. Pergunte ao grupo:
 1. O que observamos nesse exercício?
 2. O que foi observado está presente em nosso local de trabalho?
 3. Que relação fazemos com a lista de problemas levantados no início de nossa atividade

A relação do adoecimento com o trabalho:

Muitas empresas buscam apenas controlar os índices de acidentes de trabalho e não investem em equipamentos de proteção coletiva dos trabalhadores. Nessa etapa pretendemos aprofundar a reflexão da necessidade de organização de uma luta efetiva por proteção coletiva nos locais de trabalho. Para isso é necessário desmascarar a visão da segurança empresarial. Além disso, este bloco pretende discutir a CIPA como mais uma possibilidade de organização no local de trabalho.

Material necessário: cartilha Saúde e Segurança: em busca do equilíbrio; cartilha Saúde e Qualidade de Vida; folhas para cartazes e pincéis atômicos.



Como desenvolver essa atividade:

Leitura das cartilhas 1 e 2

- Divida os participantes em dois grupos
- O grupo 1 irá ler a cartilha "Em busca do equilíbrio" da página 20 em diante.
- Oriente ao grupo 1 para responder a seguinte questão em relação à cartilha: **Na opinião do grupo quais são os 5 principais pontos que chamam atenção na cartilha. Comente cada um deles.**
- O grupo 2 irá ler a cartilha "Saúde e qualidade de vida".
- Oriente o grupo 2 para responder a seguin-



te questão em relação à cartilha: **Na opinião do grupo quais são os 5 principais pontos que chamam atenção na cartilha. Comente cada um deles. Comente cada um deles.**

Após a discussão em plenário com base nas histórias em quadrinho, pretendemos abrir o debate sobre o papel da Cipa.

Pergunte ao grupo:

1. **A CIPA dá conta de atender as questões levantadas pelos grupos?**
2. **Quais as principais críticas dos trabalhadores sobre a atuação da CIPA?**
3. **Qual a CIPA que nós queremos?**
4. **Que ações devem ser desenvolvidas para tornar a CIPA mais atuante?**

Dicas para o monitor:

As frases abaixo são exemplos comuns de críticas feitas sobre a atuação das CIPAs nos locais de trabalho. Procure problematizá-las:

- 1) A maioria das CIPAs não é combativa e não discute a saúde;
- 2) A CIPA é manipulada pelos patrões;
- 3) A CIPA só trabalha nos limites da lei;
- 4) Os cipeiros só querem saber de estabilidade;
- 5) A CIPA apenas legitima a visão da empresa.

MOMENTO VII



Plano de ação

Após uma discussão livre, propor ao grupo a organização das idéias numa matriz se seja capaz de dar VIDA a cada uma das propostas de ação:

Proposta de ação	O que precisamos fazer para viabilizar	Quais recursos/ conteúdos serão necessários?	Quem pode nos ajudar?	Quem cuida dessa tarefa?	Qual o prazo?
Exemplos hipotéticos					
Eleger uma nova CIPA	Verificar quando ocorrerão novas eleições	Buscar informações junto ao sindicato + empresa	Direção do sindicato	Fulana de tal	Um mês
	Identificar no local de trabalho trabalhadores interessados em ajudar	Conversar com os trabalhadores	Cidano e Beltrano	Trajano	Dois meses
	Fazer um boletim específico sobre a atuação da CIPA	Texto, ilustração, diagramação, cópias e folhas de papel	Sindicato e associação amigos de bairro	Getano	Uma edição a cada mês até o dia da eleição
Preparar cipeiros futuros	Formação				
Apoiar os Cipeiros atuais	Formação				
	Troca de experiências com outros sindicatos				
Outras propostas					

Tanto a matriz como as propostas irão variar de acordo com o acúmulo e com a realidade de cada grupo. O importante é buscar ações coletivas que envolvam os trabalhadores e não seja delegado apenas tarefas ao Sindicato.

Avaliação

Material Necessário:

- Rolo de barbante ou um novelo de lã

Objetivo:

- Avaliar a atividade e realçar a necessidade de fortalecer os laços do grupo, dando uma dimensão de REDE ao trabalho realizado e ao que está para ser realizado, destacando que cada ação, por menor que seja, se soma a centenas de ações desenvolvidas pelo Projeto Vida Viva.

Como desenvolver essa atividade:

- O grupo fica em pé, formando um círculo. O monitor segura a ponta da linha e passa o novelo (barbante ou lã) para quem estiver do lado oposto no círculo, pedindo para a pessoa fazer uma avaliação livre sobre a ati-

vidade (estrutura, conteúdo, dinâmicas, materiais...).

- Ao terminar sua avaliação, o participante segura o fio, mantendo-o esticado, e chama outra pessoa PELO NOME (de preferência alguém que não estiver ao seu lado), passando para ela o novelo. Essa pessoa faz sua avaliação. E assim sucessivamente.
- Quanto todos fizerem a avaliação, o novelo deve voltar para as mãos do monitor.
- Olhando para o emaranhado formado pelos fios esticados, o monitor pede para que o grupo observe e diga o que significa aquilo num contexto de VIDA VIDA.
- Para finalizar, pedir para colocarem o barbante no chão e dar uma salva de palmas.



Plano de ação:

Este momento é decisivo na oficina. Dele vai depender o encaminhamento de ações que podem resultar em uma CIPA (ou em outra organização de trabalhadores) mais atuante e atenta aos riscos de acidentes e de doenças que existem no local de trabalho.

O objetivo é organizar a discussão realizada anteriormente em um Plano de Ação, simples, objetivo mas que oriente as atividades que devam ser encaminhadas, definindo as seguintes questões: META a ser atingida; AÇÃO que precisam ser realizadas, RECURSOS materiais e financeiros necessários para realizar as ações; APOIO humano para participar das ações; RESPONSÁVEL por garantir a realização do Plano; e PRAZO para que a ação não fique sendo adiada.

Material necessário: Tarjetas com os pontos a serem definidos: META; AÇÃO; RECURSOS; APOIO; RESPONSÁVEL; PRAZO; tarjetas em branco; pincéis atômicos; cartaz com exemplo de um Plano de Ação.

Como desenvolver essa atividade:

- Distribuir as tarjetas brancas e os pincéis atômicos entre os participantes.
- Colocar as tarjetas que formam a tabela do Plano de Ação.
- Explicar cada item do Plano de Ação (Se for necessário, apresentar o cartaz com o exemplo de um Plano de Ação).
- Pedir para os participantes escreverem nas tarjetas os seis itens de cada Meta discutida anteriormente.
- As tarjetas são colocadas na tabela.
- O monitor verifica com o grupo cada uma das Metas propostas e os itens correspondentes a cada Meta, confirmando ou corrigindo as propostas apresentadas.

META	AÇÕES	RECURSOS	APOIO	RESPONSÁVEL	PRAZO
Que objetivo queremos alcançar?	Que ações precisamos realizar para viabilizar a META?	Quais recursos financeiros e materiais são necessários?	Com quem podemos contar?	Quem ficará responsável por coordenar as ações para atingir essa meta?	Qual o prazo para atingir esta meta?

Exemplos

Preparar cipeiros futuros	Realizar palestra	Local da palestra e do curso	Palestrantes	Fulano	Um mês
	Oferecer um curso	Infra-estrutura para os dois	Pessoas que irão ajudar a convidar as pessoas		Dois meses

Apoiar cipeiros atuais	Distribuir folder com o papel da CIPA	Para produzir o folder	Jornalista para produzir o folder	Beltrano	Um mês
	Oferecer um curso	Local e estrutura para fazer o curso	Palestrante para o curso		Dois meses

Tanto a matriz como as propostas irão variar de acordo com o acúmulo e com a realidade de cada grupo. O monitor deve ficar atento para buscar ações coletivas de modo que envolva os trabalhadores e não delegar apenas tarefas ao Sindicato.

MOMENTO VIII

Avaliação

METAS DE PRODUÇÃO









" FOI ATO INSEGURO.
ELE QUE ENFIOU A
MÃO NA MÁQUINA"

" NÃO FOI CULPA DO
TRABALHADOR. ELE
ESTAVA DISTRAÍDO"

" FOI FALHA
HUMANA, ENTÃO É
ATO INSEGURO"

" ELE NÃO É BOM
PROFISSIONAL. NÃO
PRESTOU ATENÇÃO AO
BARULHO DA
MÁQUINA"

" ELE SE PREOCUPOU
COM O PRODUTO.
NÃO É O CULPADO
PELO ACIDENTE"

" ELE SE DISTRAIU E
NÃO PRESTOU
ATENÇÃO AO QUE
FAZIA"

" ELE DEVERIA TER
DESLIGADO A
MÁQUINA"

" O CARA É RUIM
DE SERVIÇO"