



3º Seminário Promoção de Saúde nas Empresas

*Renaissance São Paulo Hotel
15 de outubro de 2013
das 13h30 às 17h*

IESS
INSTITUTO DE ESTUDOS
DE SAÚDE SUPLEMENTAR



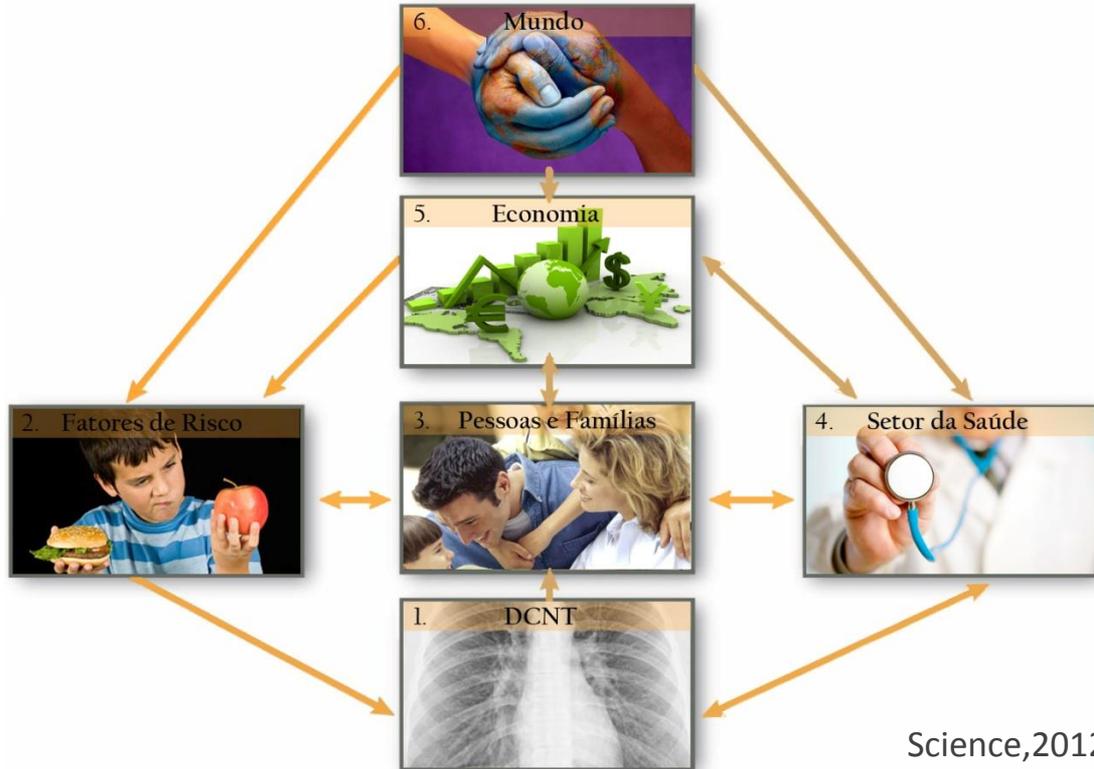
Programas de promoção da
saúde no ambiente de trabalho
Funcionam!

Alberto Ogata

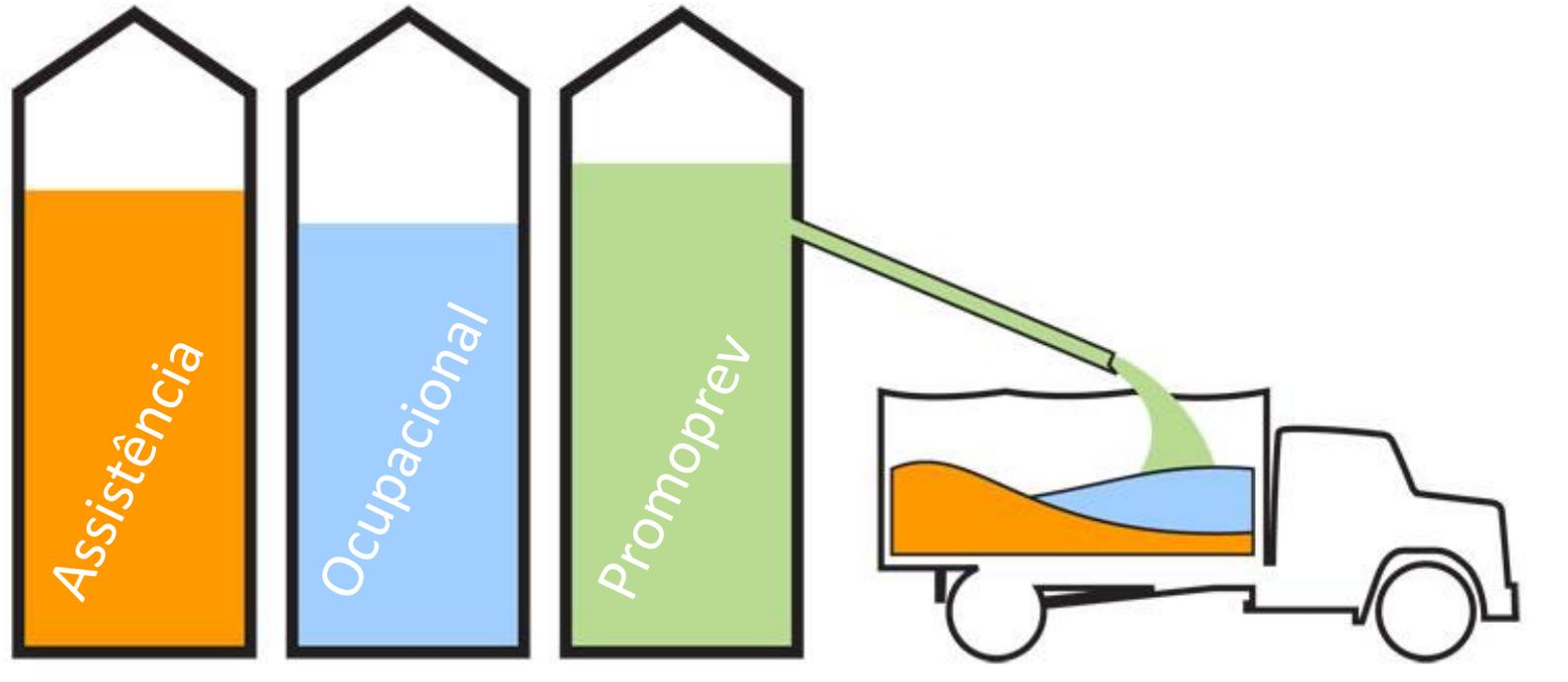
Evidências

- Retorno sobre investimento positivo
- Maior produtividade
 - Absenteísmo
 - Presenteísmo
 - Doenças Ocupacionais
- Controle doenças ocupacionais
- Redução de internações, atendimentos em pronto socorros e controle de doenças crônicas
- Maior engajamento
- Contribui para clima organizacional positivo

Mas não há controle sobre tudo!



Precisamos quebrar os silos

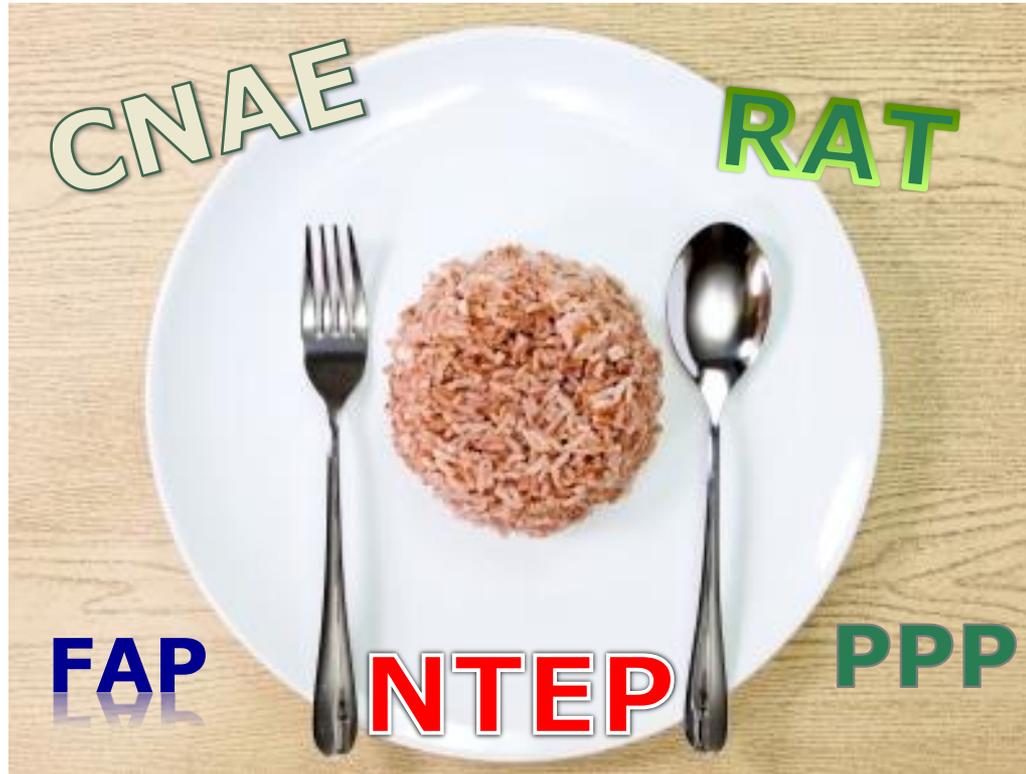


ACOEM, 2011

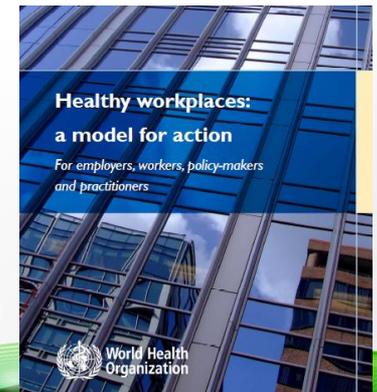
Quatro razões para integrar

1. Estilo de vida não saudável aumenta o risco de exposição a agentes nocivos ocupacionais
2. Os trabalhadores com maior risco de exposição a agentes nocivos são também os mais predispostos a ter estilos de vida não saudáveis
3. Integrar os programas de promoção de saúde e SST pode aumentar a participação e a efetividade nos trabalhadores de alto-risco
4. Os programas integrados de SST e promoção da saúde podem trazer benefícios mais amplos para o ambiente da empresa e a organização do trabalho

Ameaça ou oportunidade?



Um bom modelo conceitual



Quatro alvos e quatro armas!

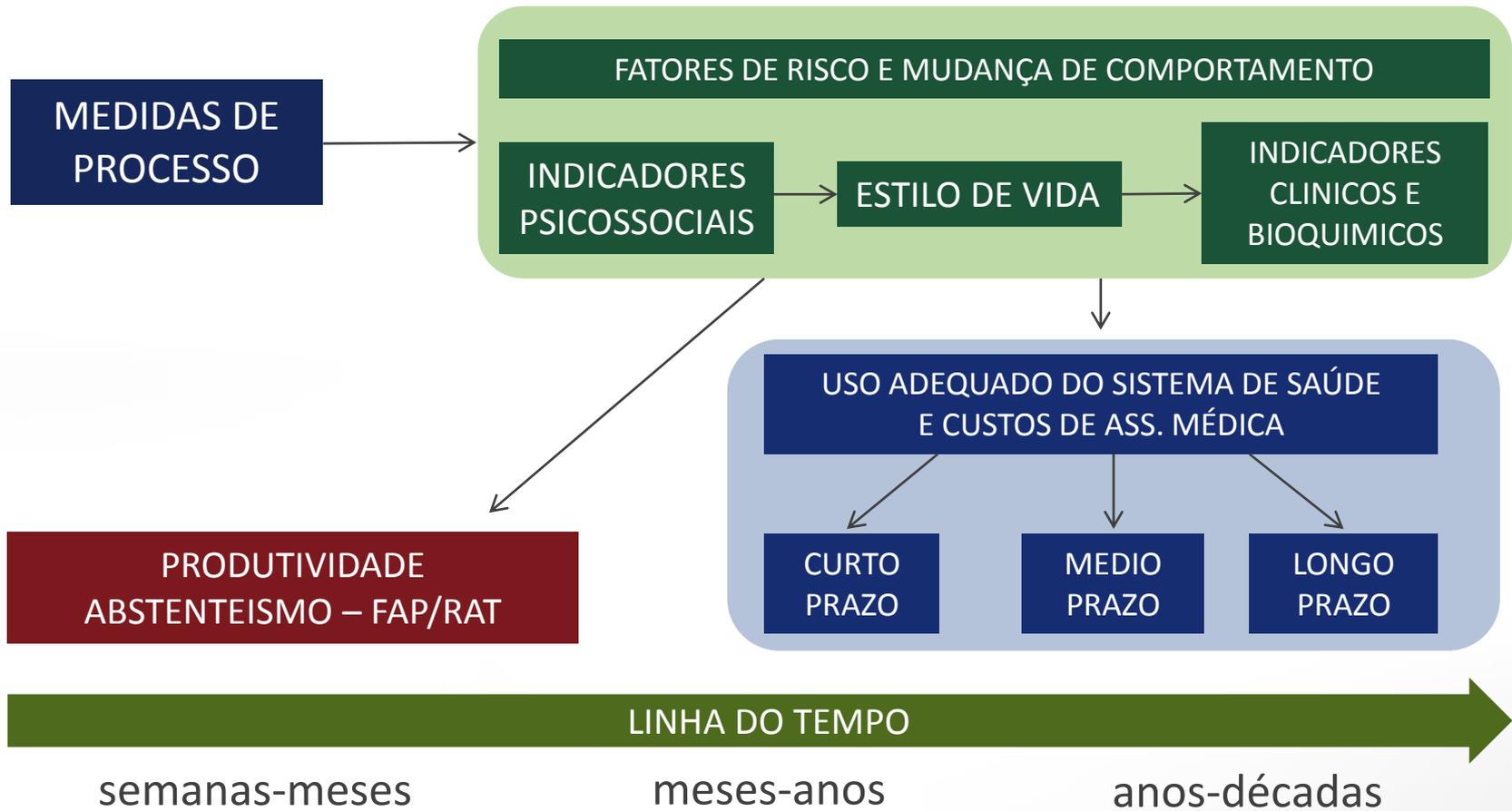
Alvos

-  Doenças cardiovasculares
-  Câncer
-  Diabetes
-  Doença Pulmonar Crônica

Armas

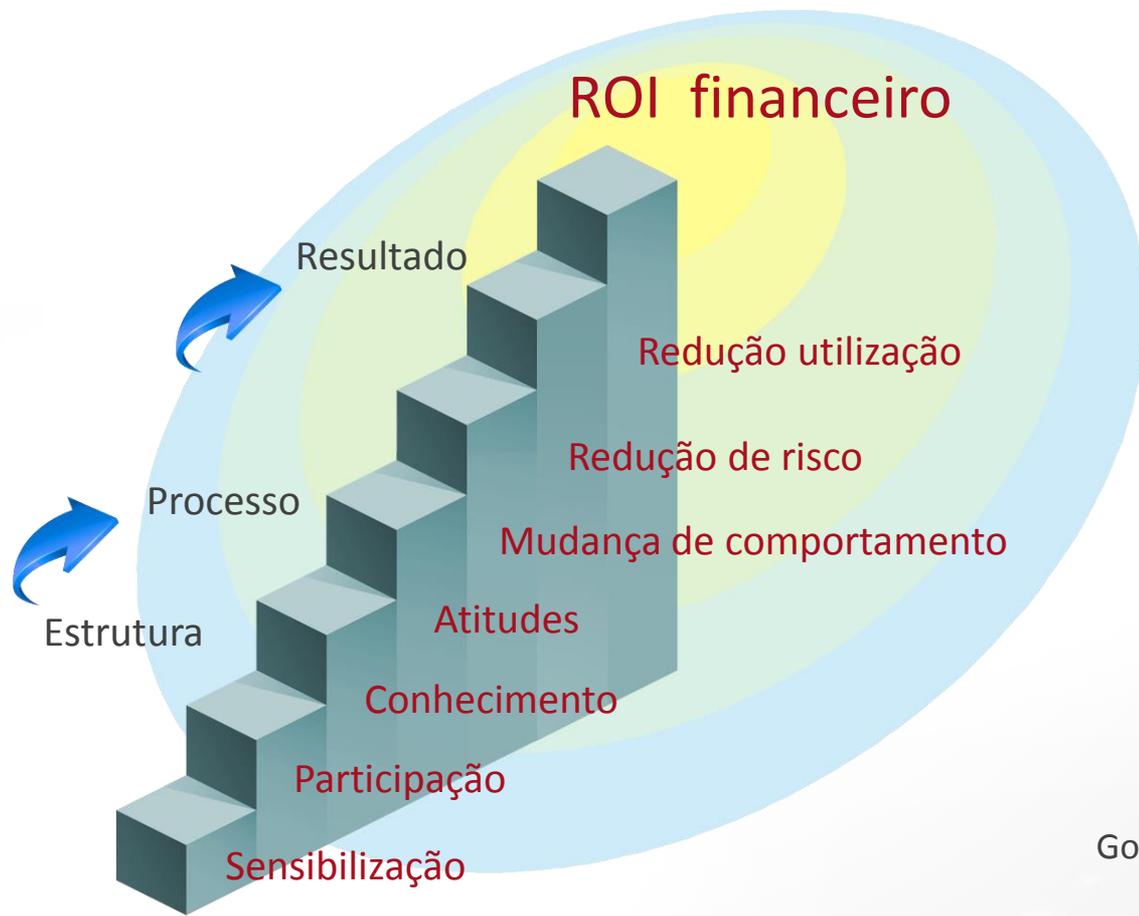
-  Atividade física
-  Alimentação saudável
-  Não fumar
-  Controlar o uso abusivo do álcool

WHO,2011,2012



Adaptado de “Outcomes Guidelines Report”, 2010

Passos críticos para o sucesso



Goetzel, 2012

Buscar ferramentas úteis

PLANO DE MELHORIA DA SAÚDE

() Homem () Mulher

Idade
20 - 24 () 25 - 29 () 30 - 34 () 35 - 39 ()
40 - 44 () 45 - 49 () 50 - 54 () 55 - 59 ()

Altura () metros Peso () quilos

Circunferência da cintura () centímetros

Índice de massa corporal (IMC) = $\frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)} \times \text{altura (m)}}$ () kg/m²

IMC

Índice de massa corporal (IMC) = $\frac{\text{peso (lb)}}{\text{altura (in)} \times \text{altura (in)}} \times 703$ () lb/m²

(Sistema de unidades dos EUA / Inglaterra)

PONTUAÇÃO BIOMÉTRICA

- Ajuda você a acompanhar os indicadores de risco que podem, ao longo do tempo, prejudicar sua saúde, incluindo risco de câncer, diabetes, doenças respiratórias, doenças cardíacas, problemas de saúde mental e doenças hepáticas.
- Permite que seu profissional de saúde e você tomem decisões, escolham, avaliem e tratamentos (se necessário).
- Permite que você monitore sua saúde por meio de seu próprio plano de ação.

META PROGRESSO AÇÃO PRECISA

RISCO DE SAÚDE CARDÍACA: 150 a 200 200 a 250 250 ou acima

RISCO DE SAÚDE DE JUÍZO: menos de 100 100 a 120 120 ou mais

SAUDÁVEL: menos de 100 100 a 120 120 ou mais

RISCO DE SAÚDE MENTAL: menos de 100 100 a 120 120 ou mais

RISCO DE SAÚDE RESPIRATÓRIA: menos de 100 100 a 120 120 ou mais

PLANO DE AÇÃO PARA MELHORIA DA SAÚDE

Meu compromisso:

Minha ação:

Ação do profissional de saúde:

Minha meta:

Data-alvo:

PONTUAÇÃO DO ESTILO DE VIDA

- Ajuda você a entender como você pode melhorar sua saúde alterando seu estilo de vida.
- Permite que o seu profissional de saúde ajude você a melhorar sua saúde e seu bem-estar.
- Permite que você se responsabilize e promova o seu plano de ação de melhoria da saúde.

		SEU META	PROGRESSO	AÇÃO PRECISA
DIETA SAUDÁVEL	-	Uma dieta rica em frutas, vegetais e grãos integrais pode reduzir o risco de doenças cardíacas, diabetes e obesidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	+	Comer mais frutas, vegetais e grãos integrais pode reduzir o risco de doenças cardíacas, diabetes e obesidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ATIVIDADE FÍSICA	-	A falta de atividade física aumenta o risco de doenças cardíacas, diabetes e obesidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	+	Atividade física regular pode reduzir o risco de doenças cardíacas, diabetes e obesidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
USO DO FUMO	-	Usar tabaco aumenta o risco de doenças cardíacas, diabetes e obesidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	+	Parar de fumar pode reduzir o risco de doenças cardíacas, diabetes e obesidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
USO DO ALCOOL	-	Beber muito álcool pode aumentar o risco de doenças cardíacas, diabetes e obesidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	+	Beber com moderação pode reduzir o risco de doenças cardíacas, diabetes e obesidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PLANO DE AÇÃO PARA MELHORIA DA SAÚDE

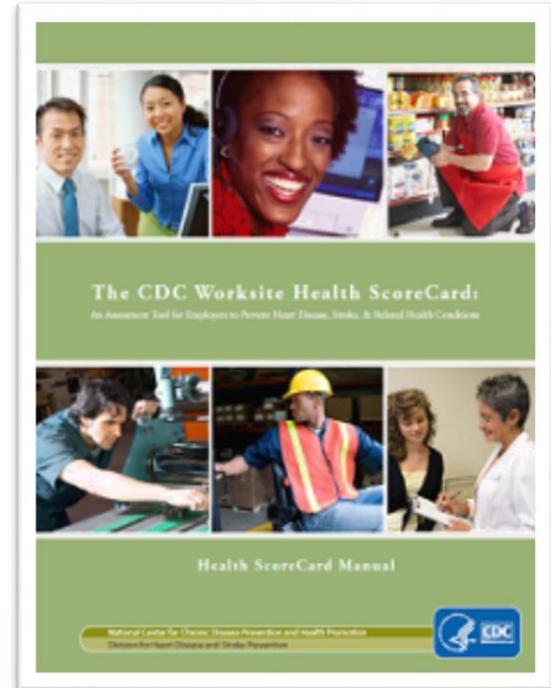
Meu compromisso:

Minha ação:

Ação do profissional de saúde:

Minha meta:

Data-alvo:



Cinco chaves de um programa de sucesso

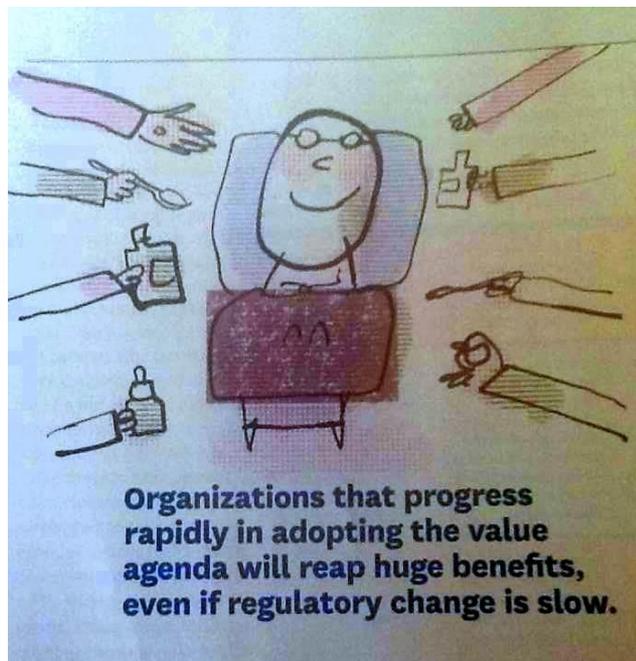
1. Compromisso e engajamento da Liderança
2. Envolver os trabalhadores e seus representantes
3. Ética empresarial e legalidade
4. Utilizar processos sistemáticos, amplos para garantir a sua efetividade e melhoria contínua
5. Sustentabilidade e integração

WHO,2013

Questões práticas

- “Know your Numbers”
- Participação
- Estratificar por número de fatores de risco
- Não esquecer da saúde mental e de questões osteomusculares
- “Nudge” – economia comportamental
- Tecnologia
- Custos totais – integração

Gerar valor para as pessoas e para a empresa



VIRGINIA MASON MEDICAL CENTER

- Trabalhador com queixa de dor lombar liga para o telefone 206-41-SPINE
- Atendimento imediato por médico e fisioterapeuta
- Encaminhamento ou tratamento imediato
- Menor absenteísmo (4.3 x 9.0)
- Redução de 23% no uso de RNM
- Redução do número de sessões de fisioterapia - 4.4 x 8

Harvard Business Review, Out.2013

Obrigado

ALBERTO JOSE NIITUMA OGATA

albertoogata@gmail.com

@albertoogata