



SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

Os Impactos na Segurança Viária

E-book: Gestores de Frotas



**PROGRAMA VOLVO DE
SEGURANÇA NO TRÂNSITO**
TRANSPORTANDO RESPEITO

ÍNDICE

Clique no número da
página para acessá-la!



- 04** **TEMA 1**
Segurança no trânsito
- 07** **TEMA 2**
A saúde do motorista profissional
- 10** **TEMA 3**
Transtornos mentais mais comuns
- 13** **TEMA 4**
Medicamentos
- 16** **TEMA 5**
Álcool e outras drogas
- 19** **TEMA 6**
Saúde nas relações familiares
- 22** **TEMA 7**
Saúde nas relações de trabalho
- 25** **TEMA 8**
Importância do autocuidado
- 28** **TEMA 9**
Psicólogo ou psiquiatra?

EXPEDIENTE

REALIZAÇÃO

Programa Volvo de Segurança no Trânsito (PVST)
E-mail: pvst.br@volvo.com | pvst.com.br

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Agência L3FT

PESQUISA DE CONTEÚDO

Erica Elisa Nickel (Especialista em Trânsito, Mestre em Educação)
Andrea Lacerda de Freitas Carvalho (Especialista em Psicologia do Trânsito)
Eraide Franco Wenceslau (Especialista em Logística e Segurança)

COORDENAÇÃO DA PUBLICAÇÃO

Anaelse Oliveira (Associação Viking Sociedade)

Ser gestor de frotas vai muito além de gerir o planejamento, organização e fluxos da frota. Envolve principalmente lidar com as condições do ambiente de trabalho e a segurança dos motoristas profissionais.

Desde o ano passado (2020), um dos temas mais discutidos e presentes na mídia tem sido a saúde mental. Isto porque o contexto pandêmico trouxe a todos nós, em maior ou menor grau, muitos desafios e com eles a ansiedade e até mesmo outros riscos psicossociais.

No Brasil, só em 2020, 576 mil pessoas foram afastadas do mercado de trabalho em razão de adoecimento mental. Um aumento de 26% em comparação a 2019, segundo dados da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho.

Esse cenário impacta diretamente na produtividade das empresas. E no setor de transporte comercial, o resultado pode ser mais preocupante: o aumento dos riscos de ocorrência de acidentes viários.

Por essa razão, queremos compartilhar com você gestor, informações e reflexões sobre o tema do bem-estar mental de motoristas profissionais. Assunto que ainda sofre muito preconceito por falta de informação e que merece ser discutido com mais atenção e enfrentado com ações mais eficientes e perenes.

Esperamos que esse conteúdo o atente sobre a importância do tema da saúde mental e comportamental no contexto da segurança viária e, principalmente, despertar o desejo de entender e cuidar cada vez mais do seu principal instrumento de trabalho: **as pessoas.**

Sucesso nesta jornada!

CUIDE DE SI! CUIDE DO OUTRO E DEIXE SER CUIDADO!

TEMA 1

SEGURANÇA NO TRÂNSITO



SEGURANÇA NO TRÂNSITO: O QUE TEM DE NOVO?



Falamos de segurança no trânsito todo dia. Será que ainda tem algo novo para aprendermos?

Com sinceridade, de 0 a 10, qual nota você daria para sua satisfação, quanto aos índices de acidentes ou de afastamento do trabalho dos seus motoristas?

Por que os acidentes de trânsito continuam ocorrendo apesar dos investimentos em prevenção?

Mas, e se estivermos olhando de um jeito equivocado para o problema?

Analise esta figura baseada na Lei de Heinrich:



Fonte: <https://www.ergocorp.com.br/noticia/piramide-de-heinrich-entenda-como-funciona-a-teoria-dos-desvios>

O quase acidente é um alerta que indica para onde focar os esforços. Veja o topo da pirâmide: a fatalidade ocorre após acontecerem três mil quase acidentes e trinta mil desvios de comportamento.

Uma pesquisa da Volvo revelou que a principal causa de 90% dos acidentes é o comportamento humano. Nas rodovias brasileiras, muitos estão relacionados à saúde e qualidade de vida do motorista profissional.

Se os problemas na saúde mental e/ou emocional fossem detectados no motorista nos diálogos sobre os quase acidentes, poderíamos encaminhá-lo para um profissional de saúde.

Informar, registrar, analisar e aprender com o erro permite alterarmos a trajetória antes da fatalidade.

Que tal implantar essa prática do diálogo no seu programa de gerenciamento de riscos?

Veja algumas sugestões de perguntas para os diálogos:

- Você teve um quase acidente? O que acha que o causou?
- O que você aprendeu com isso?
- Consegue identificar os motivos que o influenciaram?
- Você acredita que os motivos foram gerados por estresse, fadiga, descontrole emocional?

TEMA 2

A SAÚDE DO MOTORISTA PROFISSIONAL





Existe diferença entre

SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL?

Você sabia que a saúde “em dia” impacta diretamente na produtividade e no resultado da empresa?

Um estudo de Harvard trouxe projeções até 2030 relacionando saúde mental com a economia mundial. Essa área da saúde será responsável pela perda de US\$ 16,1 trilhões, impactando a produtividade e a qualidade de vida das pessoas.

Como a sua empresa está nesse quesito?

Cuidar da saúde mental e emocional do motorista vai além do lucro: desempenha papel importante de responsabilidade social. Promove o acesso a informações que farão diferença na vida do motorista e de sua família.

Existem diferenças entre saúde mental e emocional?

Emocional: está relacionada aos pensamentos e emoções que influenciam nosso comportamento. Emoções boas e ruins (tristeza, alegria, raiva, tédio, etc.) fazem parte da vida, mas como reagimos e mantemos o equilíbrio entre elas?

Desequilíbrio emocional afeta a nossa autoestima e vice-versa, nos faz sentir incapazes e incompetentes para resolver situações diárias. Porém, existem técnicas que ajudam nesse quesito.

E a saúde mental?

Está mais relacionada com as reações químicas que acontecem no cérebro e que estão em desequilíbrio, fruto de herança genética ou não. Elas podem originar os transtornos mentais como ansiedade, depressão, fobias (medo extremo de algo ou de situações), pânico, etc. Esses desequilíbrios podem ser corrigidos por medicamentos.

COMO AJUDAR O SEU MOTORISTA?



Oportunizar conhecimento e dar suporte para que ele busque ajuda.



Estimulá-lo a cuidar da saúde física, mental e emocional.



Encorajá-lo a desenvolver o autocuidado e autocontrole para prevenir o aparecimento de transtornos mentais e emocionais.

TEMA 3

TRANSTORNOS MENTAIS MAIS COMUNS





Ansiedade e depressão:

COMO VAI A SUA EMPRESA?

Qual a doença mais incapacitante para o trabalho no mundo?

Em 2017, a OMS (Organização Mundial da Saúde) previu que até 2020 seria a depressão. Doença com diferentes graus de gravidade e, quando severa, pode levar ao suicídio.

E você sabia que a depressão pode ou não vir acompanhada de ansiedade? Ou que uma pessoa pode sofrer apenas de algum transtorno de ansiedade (existem vários)?

O Brasil, em 2017 também, já era líder mundial nos transtornos de ansiedade e ocupava o 5º lugar no ranking de depressão (OMS). Então, é grande a chance de conhecermos pessoas que sofram desses transtornos na empresa, na comunidade ou na própria família. O

surgimento pode ocorrer em qualquer momento da vida e associa-se a questões genéticas e/ou ambientais.

Como reconhecemos os sinais de depressão e/ou ansiedade envolvendo profissionais da empresa?

Os principais sintomas da ansiedade crônica são: tremores, cansaço, falta de ar, coração acelerado (taquicardia), suor excessivo, mãos frias e suadas, boca seca, tontura, náusea.

Os sintomas da depressão são: tristeza que persiste por mais de duas semanas, sentir-se sem valor (baixa autoestima), perda de interesse por atividades que sempre gostava, mudanças no apetite (comer demais ou de menos), mudanças no sono (em excesso ou insônia), perda de energia ou cansaço.

Não espere! Converse com seu motorista e sugira ajuda profissional. Em casos mais leves, o tratamento pode ser feito com psicoterapia (psicólogo). Situações graves, um psiquiatra (médico) pode indicar algum medicamento.



O que sua empresa tem feito para identificar e ajudar quem sofre desses transtornos? Esse cuidado pode impactar diretamente nos indicadores de segurança viária.

PENSE NISSO!

TEMA 4

MEDICAMENTOS





ORIENTAR O MOTORISTA É O MELHOR REMÉDIO

Certamente você, gestor, sabe que o uso incorreto de medicações pode interferir na maneira de uma pessoa dirigir.

Automedicação já é considerada um problema de saúde pública no Brasil, pode causar desde um mal-estar a uma intoxicação.

Qual é o risco para a vida e para o trânsito quando o motorista, por conta própria, usa uma substância sem prescrição médica, desconhecendo seus efeitos?

Ou deixa de tomar um medicamento de uso contínuo, ou o toma de uma maneira diferente da receita médica?

Vamos dar alguns exemplos:

Dores musculares e alergias: tomar um “simples” antialérgico ou relaxante muscular pode causar sonolência, atraso nos reflexos motores, tirar a concentração e a atenção.

Diabetes e glicemia descontrolada: diabéticos tem mais chance de ter glaucoma, catarata e, às vezes, cegueira. O excesso de açúcar no sangue danifica os vasos sanguíneos da retina causando vários problemas. Por exemplo, afeta o movimento dos olhos, causa visão embaçada ou distorcida e visão dupla.

Hipertensão: doença crônica cujo uso de medicamento é contínuo, mas algumas pessoas param de tomá-lo assim que a pressão fica estável.

Parar de tomar o remédio sem orientação médica pode gerar crises de pressão alta, um infarto ou até AVC – Acidente Vascular Cerebral. E se a hipertensão não for tratada, pode causar cegueira.

O QUE FAZEMOS PARA AJUDAR?



Oriente, acompanhe a saúde do motorista ajudando-o a tomar boas decisões.



Construa uma relação de confiança entre a empresa e o motorista. Ele se sentirá mais à vontade para falar sobre sua saúde.

TEMA 5

ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS





Substâncias psicoativas:

QUAIS OS EFEITOS NO MOTORISTA?

Precisamos falar de um assunto muito preocupante para a segurança viária: o uso indiscriminado de substâncias psicoativas por motoristas profissionais.

Uma substância psicoativa é aquela que altera uma ou várias funções do nosso SNC (Sistema Nervoso Central). Existem substâncias psicoativas lícitas e ilícitas, ou seja, sua produção e comercialização podem ou não ser proibidas por lei. A nicotina ou o álcool, por exemplo, são lícitas, porém podem fazer mal à saúde.

O álcool é a mais consumida no mundo (OMS - Organização Mundial da Saúde) e a ingestão de “inocentes” dois copos de cerveja pode aumentar o tempo de reação de uma pessoa de 0,75 segundo para 2 segundos.

Agora, as principais substâncias psicoativas ilícitas bem conhecidas por motoristas e gestores de frotas: anfetamina (rebite), maconha, crack, cocaína.

Vamos conhecer melhor os seus efeitos?

Rebite - Originalmente é um emagrecedor proibido no Brasil que pode causar dependência a partir da segunda caixa. Diminui a necessidade de dormir, pode causar desde problemas cardíacos até impotência.

Maconha “turbinada” (com crack moído dentro) ou a **cocaína** - alteram a percepção da realidade, afetam a atenção, a cognição, o julgamento, desinibem e despertam a agressividade sendo vetores para a violência.

É preciso que a sociedade e o setor de transporte repense sobre os impactos diretos das urgências das entregas em toda a cadeia logística. Com prazos curtos e distâncias longas, embora isso não justifique, muitos motoristas profissionais cedem à tentação de usar alguma substância para tentar cumprir suas metas de trabalho e assim garantir seu emprego numa empresa ou aumentar seus ganhos como autônomo. Os riscos são grandes e os prejuízos também para as empresas e para a saúde dos motoristas profissionais que estão na estrada diariamente.

COMO SUA EMPRESA TRATA DESSE ASSUNTO?

Ela faz algum tipo de acompanhamento,
tem algum programa de prevenção?

Pense nisso!

TEMA 6

SAÚDE NAS RELAÇÕES FAMILIARES





SAÚDE: O QUE AS RELAÇÕES FAMILIARES TÊM A VER COM ISSO?

Falando a verdade, quem consegue ter um bom dia de trabalho, depois de uma briga em família?

Infelizmente, algumas relações familiares são tão ruins que afetam o trabalho, a autoestima, as relações com outras pessoas e até a saúde.

Lembre-se que saúde "é um estado de completo bem-estar físico, mental e social", segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS. Então, ter saúde também depende da qualidade dos relacionamentos que estabelecemos dentro dos grupos sociais que participamos.

Talvez o primeiro e mais importante deles seja a família e quando ocorrem desentendimentos e brigas, a saúde das relações fica abalada. Isso pode impactar diretamente na condução de um motorista profissional.

Uma situação familiar mal-resolvida pode afetar a autoestima do colaborador, fazendo-o atribuir menos valor ao que pensa e sente. O resultado pode ser a desmo-

tivação para o trabalho, a desatenção ou mesmo um acidente de trânsito grave.

A empresa não tem controle sobre as situações familiares, mas pode proporcionar aos seus motoristas conhecimentos sobre resolução de conflitos, comunicação eficaz e desenvolvimento de empatia. Isso auxiliará na resolução de seus problemas familiares, inclusive em outros setores de sua vida.

Uma técnica muito utilizada e que pode ser praticada com os colaboradores é a CNV (Comunicação Não-Violenta). São quatro passos para reduzir os conflitos, facilitar a comunicação e a reconciliação: OBSERVAÇÃO, SENTIMENTO, NECESSIDADE e PEDIDO.

Veja na próxima página um resumo dos quatro passos para orientar os motoristas sobre o tema. Você pode verificar mais informações e conteúdo na bibliografia sugerida.

1. OBSERVAÇÃO	2. SENTIMENTO	3. NECESSIDADE	4. PEDIDO
Pare de avaliar e julgar o outro. Mude o foco e observe o que você gostaria que fosse melhor.	Identifique como se sente com essa situação. Se algo não foi satisfatório, você teve uma frustração, mas ela ainda é sua e não do outro.	Identifique qual necessidade não foi atendida e por que você se sentiu daquela maneira?	<p>Faça um pedido claro e sincero do que você necessita, sem envolver julgamentos.</p> <p>Por exemplo: Quando você fez aquilo, me senti frustrado, pois preciso disso para melhorar meu trabalho. Você poderia melhorar isso? Assim, vai me ajudar a fazer meu trabalho melhor.</p>

Como a sua empresa verifica essas situações? A família de seus motoristas conhece a empresa onde ele trabalha? Você percebe a importância dessa integração?

PENSE NISSO!

TEMA 7

SAÚDE NAS RELAÇÕES NO TRABALHO





RELAÇÕES NO TRABALHO: SAÚDE OU ADOECIMENTO?

O psicólogo americano **Abraham Maslow** criou uma teoria chamada **Pirâmide de Maslow**. Nela as necessidades humanas são divididas em cinco categorias, mas vamos destacar duas.

A **categoria chamada Social** refere-se ao relacionamento com outras pessoas e indica a necessidade de estabelecermos relações afetivas de amor ou amizade.

A **categoria chamada Estima** diz respeito tanto a autoestima quanto a nos sentirmos aceitos e respeitados pelos outros. É comum ouvirmos relatos de grosserias e maus tratos nos locais de entrega de mercadorias e das dificuldades de relacionamento com colegas ou chefias. Fique atento! A

saúde e a segurança no trânsito podem ser afetadas quando essas situações são frequentes.

Além do estresse, ansiedade e depressão, existe uma doença do trabalho chamada Síndrome do Burnout, caracterizada por um esgotamento ligado ao trabalho, que exige afastamento e tratamento.

O motorista pode prevenir essas doenças no seu cotidiano, aprendendo a desenvolver duas habilidades: resiliência (capacidade de superar dificuldades de qualquer natureza) e assertividade (capacidade de expressar um desagrado com alguma situação da maneira mais construtiva possível).

Como isso pode ser feito?

Implantando um bom Programa de Desenvolvimento de Pessoas com acompanhamento individual e treinamentos. Podemos utilizar periodicamente técnicas como: dinâmicas de grupo, conversas, trechos de filmes, discussões, simulações em duplas, etc. Assim o motorista pode desenvolver o autoconhecimento e aprimorar a capacidade de se relacionar com os outros.

FAÇA A SEGUINTE PERGUNTA:

Estou realmente atento à qualidade das relações de trabalho entre mim e os motoristas e entre eles? Isso está promovendo um ambiente de confiança e saudável ou criando um ambiente que pode acarretar doenças?

Pense nisso!

TEMA 8

IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO





COMO SUA EMPRESA PROMOVE O AUTOCUIDADO ENTRE OS MOTORISTAS?

Em 2013, a OMS - Organização Mundial de Saúde atualizou o conceito de autocuidado como “a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades de promover a saúde, prevenir doenças, manter-se saudável e cooperar com ou sem o apoio do prestador de cuidados de saúde”.

Mas você já refletiu se fomos ensinados desde crianças a ter autocuidado na vida adulta? Muitos não foram ensinados ou simplesmente não o fazem alegando, principalmente, falta de tempo. Então, a saúde física e mental é negligenciada por medo, ignorância ou resistência.

Porém, já vimos que os problemas de saúde, físicos ou mentais podem

impactar a condução de um veículo se o motorista está doente e não sabe ou se nega a admitir e buscar tratamento.

Segundo relatório da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) de 2019, a expectativa de vida dos homens nas Américas é 5,8 anos menor que a das mulheres. Além disso, o relatório discute a “masculinidade tóxica” e afirma que 1 em cada 5 homens morre antes dos 50 anos por causas ligadas ao comportamento machista, desde falta de procura por auxílio médico até acidentes de trânsito.

Nesse caso, torna-se função social da empresa ensinar esse colaborador a se cuidar. **Que tal algumas dicas?**

- Proporcionar treinamentos, palestras sobre o autocuidado.
- Respeitar a periodicidade dos exames e cobrar o comparecimento dos motoristas.
- Oferecer assistência psicológica dentro e fora da empresa.
- Estimular o diálogo, para que os motoristas dividam seus problemas e se expressem tanto com familiares como com amigos.

Como gestor, você tem um papel muito importante nesse contexto e pode ajudar o motorista além de contribuir com a segurança no trânsito.

PENSE NISSO!

TEMA 9

PSICÓLOGO OU PSIQUIATRA?





QUAL A DIFERENÇA?

Ao longo dos nossos conteúdos, nos dedicamos em falar de saúde mental e emocional como fator de risco para a segurança no trânsito, especialmente para os motoristas profissionais e gestores de frotas.

Mas você, gestor, sabe o que cada um dos profissionais especializados nesta área fazem?

O **psiquiatra** é um médico que estudou Medicina por seis anos e depois fez sua especialização (chamada de residência) em Psiquiatria. Ele pode realizar o diagnóstico dos transtornos mentais e tratá-los através da medicação.

Já o **psicólogo** é um profissional que estudou o comportamento humano (graduação em Psicologia) por cinco anos. Por meio da terapia, o psicólogo conversa com o paciente e o auxilia a compreender as razões do seu sofrimento, o que poderá diminuí-lo ou até mesmo cessá-lo. Psicólogo e psiquiatra podem trabalhar juntos compartilhando informações para obter mais sucesso no tratamento.

Para uma pessoa fazer terapia é preciso que ela queira, e que veja ganhos nesse processo. Não adianta a empresa querer, ou o marido, a esposa, etc. É o adulto que precisa decidir participar da terapia. E você como gestor pode e deve saber orientá-lo da melhor forma possível a procurar a ajuda profissional adequada.

A empresa e o gestor devem compreender o papel desses profissionais como peça-chave para que os motoristas estejam em plena condição de desempenhar bem seu trabalho e agir com segurança no trânsito.

Oriente seus motoristas a procurar ajuda, como por exemplo:

- Buscar o Recursos Humanos - RH de sua empresa.
- Se houver um profissional psicólogo, que conversem e contem como se sentem.
- Ter a opção do médico do trabalho para orientá-los, caso não haja o psicólogo.
- Esses dois podem dar o melhor encaminhamento para o atendimento fora da empresa com outro psicólogo (para fazer terapia) ou outro médico (um psiquiatra para fazer uma avaliação em consulta).

Esperamos que o conteúdo e as dicas tenham despertado a importância do tema da saúde mental e comportamental no contexto da segurança viária e, principalmente, o desejo de entender e cuidar cada vez mais do seu principal instrumento de trabalho: **as pessoas.**

Sucesso nessa jornada!

Pratique sempre o Cuidado Ativo:

Cuide de si, cuide do outro e deixe ser cuidado!

BIBLIOGRAFIA

TEMA 1

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DO TRANSPORTE – CNT. Acidentes rodoviários: estatísticas envolvendo caminhões. CNT: Brasília, 2019. Disponível em: <https://cdn.cnt.org.br/diretorioVirtualPrd/34e78e55-5b3e-4355-9ebc-acf1b8e7b4a4.pdf> Acesso em 14 março 2021.

ERGOCORP. Pirâmide de Heinrich: entenda como funciona a teoria dos desvios. Disponível em: <https://www.ergocorp.com.br/noticia/piramide-de-heinrich-entenda-como-funciona-a-teoria-dos-desvios> Acesso em 14 março 2021.

INFLEET. Pirâmide de desvios e prevenção de acidentes no trânsito. 2021. Disponível em: <https://infleet.com.br/blog/piramide-de-desvios-e-a-prevencao-de-acidentes-no-transito> Acesso em 14 março 2021.

ROSSETI, Gabriel. Pirâmide de Heinrich na prevenção de acidentes de trabalho. 02 ago 2020. Disponível em: <https://www.voitto.com.br/blog/artigo/o-que-significa-piramide-de-heinrich> Acesso em 14 março 2021.

VOLVO DO BRASIL S/A. Mapa da acidentalidade no transporte brasileiro. Disponível em: <https://pvst.com.br/acoes-atlas-da-acidentalidade-do-transporte/> Acesso em 18 fevereiro 2021.

TEMA 2

CRUZ, Soraya Souza. Como está a saúde mental dos colaboradores da sua empresa? Disponível em: <https://www.einstein.br/saudemental> Acesso em 17 mar de 2021.

CUNHA, Simone. Transtornos mentais mais comuns: saiba identificar os seus sinais. Revista digital Viva bem. 15/09/2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/09/15/os-10-transtornos-mentais-mais-comuns-saiba-identificar-os-seus-sinais.htm> Acesso em 17 mar de 2021.

PITTIGLIANI, Sonia. A importante distinção entre saúde emocional e saúde mental. Telavita. Disponível em: <https://www.telavita.com.br/blog/saude-emocional-mental> Acesso em 17 mar de 2021.

TEMA 3

Suicídio é a segunda causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos, revela OMS. Isto é. Edição 2671 25/03. Disponível em: <https://istoe.com.br/suicidio-a-segunda-causa-de-morte-entre-jovens-de-15-a-29-anos-revela-oms/> Acesso em 26 de março 2021.

Depressão. OPAS – Organização Panamericana da Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao> Acesso em 26 de março 2021.

SCOBAR. Ana. Brasil: campeão mundial de transtorno de ansiedade. Bem estar. G1. 06/03/2017. <http://g1.globo.com/bemestar/blog/doutora-ana-responde/post/brasil-campeao-mundial-do-transtorno-de-ansiedade.html> Acesso em 25 de março 2021.

Depressão: o que você precisa saber. 2016/2017. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao> Acesso em 25 de março 2021.

TEMA 4

Estudo aponta perfil de intoxicação medicamentosa por automedicação no Brasil. Conselho Federal de Farmácia. Disponível em: <https://www.cff.org.br/noticia.php?id=5849> Acesso em 31 de março 2021.

Medicamentos que podem afetar a capacidade de dirigir. Revista Seguridad Vial nº 95. Perkons. Disponível em: <http://transitoideal.com.br/pt/artigo/1/conductor/61/medicamentos-que-podem-afetar-capacidade-de-dirigir> Acesso em 31 de março 2021.

PERIOTTO, Dra. Ana Catarina de Medeiros; COSTA FILHO, Dr. Francisco Flavio. Hipertensão: pode voltar a tomar remédio após interrupção do tratamento? 08/01/2019. Cuidados pela vida. Disponível em: <https://cuidadospelavida.com.br/meu-corpo/coracao/hipertensao-voltar-tomar-remedio> Acesso em 31 de março 2021.

Tem diabetes? Conheça 4 passos para cuidar da sua visão. Doenças da Visão - Novartis. Disponível em: <https://saude.novartis.com.br/doencas-da-visao/tem-diabetes-conheca-4-passos-para-cuidar-da-sua-visao/> Acesso em 31 de março 2021.

Tudo sobre visão. Disponível em: [https://www.allaboutvision.com/pt-br/condicoes/retinopatia-diabetica/#:~:text=Um%20sintoma%20%C3%A0s%20vezes%20esquecido,\(nistagmo\)%20e%20vis%C3%A3o%20dupla](https://www.allaboutvision.com/pt-br/condicoes/retinopatia-diabetica/#:~:text=Um%20sintoma%20%C3%A0s%20vezes%20esquecido,(nistagmo)%20e%20vis%C3%A3o%20dupla). Acesso em 31 de março 2021.

TEMA 5

Álcool, medicamentos e risco de acidente. Vias Seguras. 2ª ed. 2010. Disponível em: http://www.vias-seguras.com/educacao/aulas_de_educacao_no_transito/aula_12_alcool_medicamentos_e_risco_de_acidente Acesso em 9 abril 2021.

BITTENCOURT, Paulo Rogério Mudrovitsch de. Por que foram proibidos os remédios de emagrecimento e apetite. CRM – PR. Disponível em: <https://www.crmpr.org.br/Porque-foram-proibidos-os-remedios-de-emagrecimento-e-apetite-13-816.shtml> Acesso em 10 de abril 2021.

JORGE, Maria Helena P. de Mello; ADURA, Flávio Emir. Álcool e Direção Veicular. Revista USP. São Paulo, n. 96, p. 23-26. Dez-fev, 2012-2013. Disponível em: https://www.abramet.com.br/files/revista_usp.pdf Acesso em 9 de abril 2021.

Lei Seca completa 12 anos em meio a intenso debate sobre a flexibilização do Código de Trânsito Brasileiro. ABRAMET. 19/6/2020. Disponível em: <https://www.abramet.com.br/noticias/lei-seca-completa-12-anos-em-meio-a-intenso-debate-sobre-flexibilizacao-do-codigo-de-transito-brasileiro/> Acesso em 9 de abril 2021.

NACHREINER JUNIOR, José. Drogas e caminhoneiros. Portal do Trânsito. 18/11/2020. Disponível em: <https://www.portaldotransito.com.br/opiniaao/drogas-e-caminhoneiros/> Acesso em 10 de abril 2021.

NASCIMENTO, Geraldo. O perigo da maconha turbinada para o organismo. Dourados Agora. 13 de abril de 2021. Disponível em <https://www.douradosagora.com.br/noticias/ciencia-e-saude/o-perigo-da-maconha-turbinada-para-o-organismo> Acesso em 13 de abril 2021.

TEMA 6

MENDES, Tatyana. Comunicação Não-violenta (CNV): o que é, como funciona e como aplicar o conceito. Na prática. Org. 01/04/2021. Disponível em: <https://www.napratica.org.br/comunicacao-nao-violenta/> Acesso em 16 de abr 2021.

Relação entre trânsito e saúde é tema de nova publicação OPAS/OMS. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/seguranca-no-transito> Acesso em 16 de abr de 2021.

Vídeo 1: Os 4 Passos da CNV - Parte I. Seja você a Diferença – 4 min. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=jm8A2CNfvnM> Acesso em 16 de abr 2021.

Vídeo 2: Os 4 Passos da CNV - Parte II Seja você a Diferença. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qJgokAmmLSE> Acesso em 16 de abr 2021.

TEMA 7

FERES, Juliana Zelaury. Economia do cuidado existe e já está sendo implementada mundialmente. Agência Envolverde Jornalismo. 12/4/2019. Disponível em: <https://envolverde.com.br/economia-do-cuidado-existe-e-ja-esta-sendo-implementada-mundialmente/> Acesso em 23 de abr 2021.

O trabalho adoce e mata as pessoas: alerta especialista de Stanford. Veja. 27/03/2019. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/o-trabalho-adoce-e-mata-as-pessoas-alerta-especialista-de-stanford/> Acesso em 23 de abr 2021.

PÊGO, Francinara Pereira Lopes e PÊGO, Delcir Rodrigues. Síndrome de Burnout. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/46/pt-BR/sindrome-de-burnout> Acesso em 23 de abr 2021.

PERIARD, Gustavo. A hierarquia de necessidades de Maslow: como é e como funciona. Ministério da Infraestrutura. 05/03/2018. Disponível em: <https://www.gov.br/infraestrutura/pt-br/assuntos/gestao-estrategica/artigos-gestao-estrategica/a-hierarquia-de-necessidades-de-maslow> Acesso em 23 de abr 2021.

TEMA 8

SILVA, Jullyendre Alves Teixeira da; LIMA, Maria Júlia de; ELIAS, Beatriz Krull; SILVA, Natália Maria Maciel Guerra. Percepções sobre o autocuidado masculino: uma revisão de literatura. Vol.7, n.2, 2021. Brazilian Journal of Development. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/25440> Acesso em 30 abr de 2021.

Ministério da Saúde. O autocuidado masculino pode evitar doenças e salvar vidas. <https://www.facebook.com/minsaude/videos/2225669380800845/> Acesso em 30 abr de 2021.

OPAS – Organização Pan-americana de Saúde – Brasil. Masculinidade tóxica fará com que 1 em cada 5 homens nas Américas não alcancem os 50 anos. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/19-11-2019-masculinidade-toxica-fara-com-que-1-em-cada-5-homens-nas-americas-nao-alcancem#:~:text=O%20relat%C3%B3rio%20tamb%C3%A9m%20destaca%20que,comportamentos%20%E2%80%9Cmachistas%E2%80%9D%20constru%C3%ADdos%20socialmente.> Acesso em 30 abr de 2021.

TEMA 9

Saúde responde. Devo procurar um psicólogo ou psiquiatra, qual o momento ideal? Folha de São Paulo. 14/2/2020. Disponível em: Devo procurar um psicólogo ou um psiquiatra? Qual o momento ideal? - 14/02/2020 - Equilíbrio e Saúde - Folha (uol.com.br) Acesso em: 6 de maio de 2021.

CALIANI, Maria Fernanda. Psiquiatra ou Psicólogo, quem devo procurar? Vídeo. 5:49. Disponível em: Psiquiatra ou Psicólogo? Quem devo procurar ? Dra Maria Fernanda Caliani explica - Bing video Acesso em: 6 de maio de 2021.

Psicólogo organizacional: o que é essa função e sua importância. Compleo. 25/6/2019. Disponível em: Psicólogo organizacional: o que é essa função e sua importância - Blog sobre Recrutamento e Seleção Blog sobre Recrutamento e Seleção (compleo.com.br) Acesso em: 6 de maio de 2021.



**PROGRAMA VOLVO DE
SEGURANÇA NO TRÂNSITO**
TRANSPORTANDO RESPEITO

Site: pvst.com.br | E-mail: pvst.br@volvo.com



[@volvoseguranca](https://www.instagram.com/volvoseguranca)



Programa Volvo de
Segurança no Trânsito (PVST)