

Ficha de Apoio ao Multiplicador / Guia 3

A saúde do caminhoneiro



Este volume do guia procura dar subsídios sobre como lidar com essas questões e de como o caminhoneiro pode adotar medidas preventivas para ter uma vida saudável. Diversos fatores de risco são abordados em detalhes, com informações sobre como proceder em caso de problemas de saúde.

A saúde do caminhoneiro brasileiro não anda nada bem. São 22 fatores de risco que afetam a vida deste profissional, com destaque para a sonolência, o abuso do álcool e os problemas de visão. Quase 70% estão obesos, mais da metade sofre de dor nas costas e 40% têm pressão alta ou taxa de glicose alterada.

O **Programa Na Mão Certa** entende que somente um caminhoneiro saudável e com uma boa qualidade de vida poderá ser um aliado no enfrentamento da exploração sexual de crianças e adolescentes nas estradas. Por isso, o tema é abordado de forma direta, chamando caminhoneiros e empresas a procurarem formas de reverter os números apresentados aqui.

Ao final desta ficha de apoio ao Multiplicador, encontram-se sites de referência para pesquisas complementares.

Conteúdos abordados no Guia 3:

1. Fatores de risco que afetam a saúde do caminhoneiro;
2. Como cuidar da saúde e melhorar a qualidade de sua vida;
3. Distúrbios do sono e dicas para dormir bem;
4. Problemas decorrentes do alcoolismo;
5. Importância de medir e controlar a pressão arterial;
6. A obesidade é uma doença;
7. Doenças sexualmente transmissíveis (DST) e o uso de preservativos;
8. Vida sexual somente entre pessoas adultas;
9. Diabetes;
10. Saúde bucal;
11. Dicas para vida saudável.



Principais dicas para o momento da entrega ao caminhoneiro:

1. Conversa dirigida a respeito do que cada um faz para manter a saúde (sugerimos trabalhar com os conteúdos indicados no guia, enfatizando os cuidados com o condicionamento físico);
2. Discussão sobre limites e possibilidades dos recursos médicos disponíveis aos caminhoneiros, em serviço ou fora dele;
3. Ressaltar que muitas doenças podem ser evitadas ou controladas por uma alimentação livre de gorduras, à base de legumes, verduras, vegetais e carboidratos;
4. Lembrar aos caminhoneiros que comidas pesadas, principalmente carnes vermelhas, podem causar sonolência e até mesmo indisposição estomacal;
5. Destacar que vitaminas também são remédios e, como tais, precisam de avaliação e prescrição médicas, embora sejam vendidas livremente em grande parte do país;
6. Alertar os caminhoneiros sobre a importância de jamais ingerirem bebidas que não tenham sido preparadas na sua frente, com ingredientes frescos, limpos e dentro do prazo de validade. O mesmo vale para bebidas quentes, como chá, café, leite e chocolate;
7. O mesmo cuidado deve ser destinado à preparação das refeições ou dos lanches pedidos, sempre observando a higiene dos produtos e do local de preparo;
8. Jamais consumir comida ou bebida de origem duvidosa, sem rótulo, informações nutricionais, procedência e período de fabricação/validade;
9. Manter um kit para higiene pessoal, contendo desodorante, sabonete, pasta e escova de dente, fio dental (evitar usar palito), gel antisséptico e lenços de papel. Se achar oportuno, orientar para que levem preservativos sempre fechados, nunca violados ou fora da embalagem original.

Referências complementares na internet

1. **Saúde do Trabalhador**
<http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/trabalhador/index.php>
2. **Organização Panamericana de Saúde** (ligada à Organização Mundial da Saúde - OMS)
<http://new.paho.org/bra>
3. **Programa das Nações Unidas para o Brasil**
www.pnud.org.br
4. **Portal SEST SENAT**
www.sestsenat.org.br
5. **Portal da Saúde do Governo Federal**
www.saude.gov.br
6. **Ministério da Previdência Social**
www.previdenciasocial.gov.br
7. **Portal da Saúde** - Departamento de DST, AIDS e Hepatites Virais
www.aids.gov.br