**SAÚDE**

*CEREST comemorou aniversário com palestras para elevar a autoestima do trabalhador*
*04/04/2018*




Conviver bem com colegas de trabalho e ser perseverante para alcançar objetivos. Essas foram as bases das duas palestras do workshop "Superação e Resiliência", realizado nesta terça-feira (3), na Câmara Municipal de Franco da Rocha, em comemoração aos 13 anos do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador, o CEREST.

A atividade promovida pela Secretaria de Saúde de Franco da Rocha contou com a presença de aproximadamente 60 pessoas.

Abrindo o evento, o primeiro palestrante a falar com o público foi o esportista paraolímpico Renato Nunes da Cruz, de 46 anos, medalhista de prata nos Jogos Olímpicos Rio 2016, na modalidade de atletismo, pelo revezamento 4x100m.

Para motivar os presentes e como foco da palestra, Renato destacou sobre as dificuldades encontradas ao longo da vida e sua superação. "Me tornei deficiente em 2004 em um acidente de trabalho e, naquela época, tudo era 'não'. Não posso isso, não posso aquilo. Me apaixonei pela corrida de rua e na minha primeira prova de longa distância (2010) - 10 km - tive que

superar meus limites. Alí nasceu o Renato do 'sim'. Percebi que eu posso tudo. Não há limitação para o ser humano", disse.

História de superação

Renato era eletricista de manutenção do Metrô (Companhia do Metropolitano de São Paulo), estava trabalhando quando um equipamento de 400 quilos despencou e esmagou seu pé esquerdo. O atleta relatou que teve fases difíceis, inclusive uma segunda cirurgia para amputação de uma pequena parte da perna, já que a prótese não encaixava corretamente da forma que havia sido feita a primeira amputação.

Segundo o esportista, o primeiro desafio foi voltar ao trabalho. "Eu não quis me aposentar por invalidez. Passei por readaptação, mas as pessoas não olham o deficiente pela capacidade dele, mas sim pela deficiência. A acessibilidade, na prática, não acontece", detalhou Renato, que retornou ao Metrô em 2007.

Pouco tempo depois da sua volta, Renato foi convidado por um colega de trabalho para fazer caminhadas. Ele literalmente seguiu a passos largos em busca de um objetivo maior. Foi aí o início de uma vitoriosa 'corrida' até a conquista da medalha olímpica.

Já em 2008 o medalhista estava na São Silvestre e, dois anos depois, foi treinar no SESI (Serviço Social da Indústria), na equipe de alto rendimento. Apesar de todo esforço, suas chances de integrar o time paraolímpico da seleção brasileira em 2016 era de 5%, segundo seu treinador.

Ele falou sobre a possibilidade que via pela frente. "Agarrei esse 5% com toda força. Era minha grande chance e eu pedi licença do Metrô para poder me dedicar aos treinos. Acabei convocado e voltei da Olimpíada do Rio de Janeiro com uma medalha no peito", destacou o atleta

Segundo o palestrante, se tornar deficiente também o fez uma pessoa muito melhor. "Entender o tempo das pessoas é desafiador e fundamental", resumiu.

Para continuar praticando o esporte pelo qual se apaixonou, Renato esticou a licença por dois anos e deixou o Metrô em um Plano de Demissão Voluntária recente. "Eu sofreria de depressão caso voltasse para trás de uma mesa", ressaltou.

Atualmente o medalhista olímpico é contratado do SESI; recebe bolsa atleta e conta com patrocínios de empresas.

Animada com a palestra durante o workshop, a gestora do CEREST Gláucia Noçais resumiu as falas do atleta paralímpico. "A superação é a vida além da vida".

Seja o autor da sua vida, da sua felicidade!

Para o psicólogo Pedro Santo Rossi, segundo palestrante do workshop do CEREST e especialista em sexualidade humana, mestre em educação e saúde, sendo doutor em saúde coletiva, ser feliz está diretamente ligado à realização do ser humano. "Trabalhamos oito horas, dormimos oito horas e temos outras oito horas para o restante. Temos que nos relacionar bem no trabalho. É nele que passamos grande parte do nosso dia. Estamos sempre buscando coisas na empresa. O caminho, entretanto, é buscarmos em nós mesmos", destacou Rossi.

O psicólogo fez breves explanações sobre os níveis de necessidades do ser humano. Para Rossi, um jovem andar de bicicleta pode estar relacionado a uma série de necessidades como transporte, por exemplo. Inclusive, pode ser por satisfação pessoal.  "Tudo depende de nós. O Renato, destacou a todo momento que ele foi o autor de toda transformação ocorrida em sua vida. É exatamente isso que eu quero passar para vocês", concluiu o psicólogo.

Na comemoração dos 13 anos de inauguração, compuseram a mesa de abertura do workshop o secretário adjunto de Saúde, José Alexandre Buso Weiller, a diretora de Vigilância em Saúde, Dione Lins Piques, o presidente do Conselho Municipal do Idoso, José Manoel e a gestora do CEREST, Gláucia Noçais.

Mais sobre o CEREST

O Centro de Referência em Saúde do Trabalhador é uma unidade de saúde pública que faz parte do SUS (Sistema Único de Saúde) e atende trabalhadores empregados, autônomos ou desempregados que tenham problemas de Saúde relacionados à atividade profissional que exercem ou exerceram. Saiba como utilizar o CEREST clicando aqui

O espaço conta com profissionais das diversas áreas relacionadas à medicina e saúde ocupacional. Para Weiller, há muito o que melhorar no quesito saúde do trabalhador. "Existe a necessidade de levar equipes de saúde - como ocorre com o programa Saúde da Família - até o trabalhador, em seu local de atividade", finalizou.

(Texto e Foto: Adriana Carvalho)