

4 bons motivos para trabalhar com o coração

Se pensarmos em tudo aquilo que fazemos e que prejudica a nossa saúde, como a nossa alimentação, actividade física e hábitos tabágicos, faz todo o sentido reflectirmos sobre a forma como o nosso local de trabalho afecta o nosso comportamento.

1. Salvar vidas. Praticamente metade das vítimas mortais de doenças crónicas, incluindo a doença cardíaca e o acidente vascular cerebral (AVC), encontram-se em idade activa, ou seja entre os 15 e 69 anos. No entanto, muitas das causas destas doenças – tabaco, dieta pouco saudável ou ausência de hábitos de exercício físico – são factores que podemos controlar.

2. Mais bem-estar pessoal. Os trabalhadores que praticam algum tipo de exercício físico tiram mais satisfação do seu trabalho, conseguem concentrar-se melhor e têm uma mente mais viva, para além de manterem um melhor relacionamento com os colegas. A actividade estimula as endorfinas, os estimulantes naturais da boa disposição, enchendo-o de entusiasmo para os tempos livres depois do trabalho. Manter-se activo ajuda-o a enfrentar os altos e baixos da vida e a descontraír o corpo e a mente, enquanto reduz a acumulação de tensão.

3. Desfrute dos benefícios sociais. Actividades em grupo, com os colegas, em ginásios ou centros de lazer, oferecem uma oportunidade de conhecer pessoas fora do grupo habitual, e de alargar o seu núcleo de amigos. Sentir-se saudável e desenvolver novas competências contribui para o reforço da auto-confiança e ajuda-o a controlar melhor a sua vida.

4. Retorno económico. Trabalhadores são ajudados a manter as empresas saudáveis de várias maneiras – mesmo numa conjuntura de abrandamento económico. Estes são alguns dos benefícios:

- maior produtividade
- menores taxas de absentismo – até menos 20% de faltas
- menos despesas médicas (para empregadores e trabalhadores)
- menos acidentes de trabalho
- uma imagem positiva da empresa
- melhor disposição e maior fidelidade
- maior retenção de trabalhadores.

Promover a actividade física e hábitos alimentares saudáveis, assim como desencorajar o fumo ou outras utilizações do tabaco no local de trabalho e à sua volta, pode ser simples e pouco dispendioso.

Dia Mundial do Coração

Acerca do Dia Mundial do Coração

O Dia Mundial do Coração foi criado para alertar as pessoas de todo o mundo para o facto da doença cardíaca e do AVC serem a primeira causa mundial de morte, provocando todos os anos 17,2 milhões de vítimas mortais. Juntamente com os seus membros, a *World Heart Federation* quer passar a mensagem de que pelo menos 80% das mortes prematuras provocadas por doença cardíaca e AVC podem ser evitadas se os principais factores de risco, como o tabagismo, hábitos alimentares pouco saudáveis e falta de exercício físico, forem controlados.

O Dia Mundial do Coração será celebrado no próximo Domingo, dia 27 de Setembro de 2009, para o inspirar a “Trabalhar com o Coração”. As iniciativas organizadas pelos membros e parceiros da *World Heart Federation* incluirão corridas, marchas públicas, concertos, eventos desportivos e muito mais. Conte-nos tudo sobre o seu local de trabalho saudável em www.worldheartday.org



Acerca da World Heart Federation

A *World Heart Federation* dedica-se a ajudar as pessoas a viverem uma vida melhor e por mais tempo, através da prevenção e controlo da doença cardíaca e do AVC, com especial atenção para os países de rendimento baixo e médio. É constituída por 195 membros, entre sociedades e fundações de cardiologia de mais de 100 países - entre as quais a Sociedade Portuguesa de Cardiologia - abrangendo as regiões de África, Américas, Ásia-Pacífico e Europa.

Com o apoio geral de:



Trabalhar
com o
Coração



A HEART FOR LIFE





Em geral, mais de metade do tempo que passamos acordados é a trabalhar. Um local de trabalho que promova hábitos saudáveis ajuda a reduzir o risco de muitas doenças, incluindo a doença cardíaca e o AVC, as principais causas de morte em todo o mundo.

É por isso que o Dia Mundial do Coração 2009 apela a todos para "Trabalhar com o Coração", incentivando-nos a introduzir pequenas mudanças que, em conjunto, poderão fazer uma grande diferença a favor de mais saúde e produtividade.

Muitas empresas já reconheceram a importância da saúde dos empregados para conseguirem atingir as grandes metas comerciais e comprometeram-se a incluir a promoção da saúde nas suas prioridades. No entanto, são essencialmente as grandes empresas que oferecem programas de saúde no local de trabalho. No caso das pequenas empresas ou dos trabalhadores independentes, são os próprios que se responsabilizam pela sua saúde.

Alguns passos para um local de trabalho mais saudável...

- Manter-se fisicamente activo durante o dia. Criar ou participar num grupo desportivo ou de *fitness* e divulgá-lo junto dos colegas.
- Dar uma volta ao edifício onde trabalha ou fazer ginástica durante a hora de almoço. Incluir o exercício físico no seu horário de trabalho e incentivar os colegas a fazerem o mesmo.
- Divulgar junto dos seus colegas informações sobre os benefícios que podem retirar da actividade física regular.
- Ajudar aqueles que estiverem interessados em aumentar a sua actividade física a darem os primeiros passos.
- Insistir num ambiente sem fumo.
- Pedir que o refeitório da sua empresa sirva comida saudável, ou optar pelos cafés ou restaurantes próximos que sirvam refeições saudáveis.
- Falar com o serviço de recursos humanos ou o chefe de divisão, sobre a melhor forma de desenvolver uma política local de trabalho saudável.



Dicas para criar o seu próprio programa no local de trabalho...

- **Ingerir alimentos saudáveis** – Ingira, no mínimo, cinco doses de fruta e legumes por dia. Faça escolhas inteligentes, como optar pelo “menu saudável” no seu refeitório ou trazer comida de casa.
- **Tornar-se activo e envolver-se de corpo e coração** – Mesmo 30 minutos de exercício podem ajudar a prevenir ataques cardíacos e AVC e o seu trabalho também sentirá os efeitos. Escolha as escadas, dê uma volta nos intervalos ou saia do autocarro umas paragens antes da sua e vá a pé o resto do percurso.
- **Utilizar menos sal e evitar os alimentos processados** – Experimente reduzir a ingestão de sal a uma colher de chá por dia. Tenha cuidado com as comidas processadas, que normalmente contêm elevados níveis de sal.
- **Dizer não ao tabaco** – O seu risco de doença coronária ficará reduzido para metade em apenas um ano e com o tempo voltará ao normal.
- **Manter um peso saudável** – A perda de peso, especialmente acompanhada de uma redução da ingestão de sal, resulta em pressão arterial mais baixa. A pressão arterial elevada é o principal factor de risco de AVC e um factor importante de aproximadamente metade de todas as doenças cardíacas e AVC.
- **Conhecer os seus valores** – Consulte um profissional da saúde para medir a sua pressão arterial, níveis de colesterol e glicose, assim como a relação cintura-anca e o Índice de Massa Corporal. Ao tomar conhecimento do seu risco total, poderá desenvolver um plano de acção específico para melhorar a saúde do seu coração.

Agora, parte de si reduzir o seu risco de doença cardíaca e de AVC!