

Saúde cardiovascular no local de trabalho: uma responsabilidade partilhada!

Miguel Mendes*

A Federação Mundial do Coração promove, no próximo dia 27 de Setembro, mais um Dia Mundial do Coração, dedicado ao tema da saúde cardiovascular no local de trabalho.

O tema reveste-se de grande importância para a prevenção da patologia cardiovascular, porque vivemos no local de trabalho mais de metade do tempo do dia em que estamos acordados, nele tomamos pelo menos uma das mais importantes refeições do dia e nele somos frequentemente submetidos a situações de *stress* psicológico relacionadas com a própria actividade profissional ou com a integração nas equipas de trabalho.

As doenças cardiovasculares são responsáveis anualmente pela perda de cerca de 50.000 vidas em Portugal, muitas delas ainda em idade produtiva. Noutras circunstâncias, apesar de não ocorrer morte, resulta uma incapacidade que pode ser severa, com consequências devastadoras para o próprio, para a sua família e até para a empresa.

Apesar da gravidade dos números, a Federação Mundial do Coração aproveita a ocasião para transmitir uma mensagem positiva, ao afirmar que 80% destas mortes prematuras são evitáveis através do controlo dos factores de risco, o que justifica amplamente as recomendações sobre a necessidade de abandonar o tabaco, adoptar uma alimentação saudável e um estilo de vida activo e com *stress* minimizado.

A promoção da saúde cardiovascular em qualquer empresa é uma responsabilidade partilhada pelos órgãos dirigentes, pelo Serviço de Medicina do Trabalho, representantes ou grupos de trabalhadores e individualmente por cada profissional. Só pela acção conjugada de todos será possível alcançar o sucesso.

Neste Dia Mundial do Coração de 2009, a Federação Mundial do Coração convida-nos a fazer algumas mudanças orientadas para a prevenção cardiovascular no local de trabalho, orientadas da seguinte forma:

1. Tornar o local de trabalho mais saudável

1. Informar os trabalhadores sobre os benefícios de um estilo de vida saudável.
2. Providenciar alternativas de alimentação adequada no refeitório, assim como nos cafés e restaurantes das redondezas da empresa.
3. Promover a actividade física organizada e informal.
4. Manter o local de trabalho livre de tabaco.
5. Estimular os indecisos a aderirem às mudanças.
6. Organizar conversas com o responsável dos recursos humanos e com o de sector, sobre como tornar mais saudável cada posto de trabalho.

2. Melhorar a Saúde cardiovascular a nível individual

1. **Adoptar uma alimentação saudável**
2. **Reduzir o sal e as refeições pré-preparadas**
3. **Praticar actividade física**
4. **Abandonar o tabaco**
5. **Manter um peso saudável**
6. **Conhecer e registar os valores de pressão arterial, peso, altura, glucose e colesterol.** Estabelecer um plano com o seu médico para melhorar a sua Saúde cardiovascular.

A prevenção das doenças cardiovasculares começa na infância e prolonga-se ao longo da vida. Tal como em certos desportos, também neste campo, pode-se afirmar que *“a melhor defesa é o ataque!”*. É necessário que os trabalhadores, os seus representantes e a empresa, assumam em conjunto as suas responsabilidades, para poupar dissabores futuros aos profissionais, às famílias e à empresa, que empobrecerá se não cuidar do capital humano, o seu principal activo!

*Chefe de Serviço de Cardiologia
Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental, E.P.E.
Hospital de Santa Cruz, Carnaxide