

4 boas razões para "trabalhar com o coração":

Quando se trata de pensar nas coisas que fazemos e que afectam a nossa saúde – como aquilo de comemos, se praticamos ou não exercício físico e se fumamos ou não – passa a fazer sentido pensarmos no modo como o nosso local de trabalho afecta o nosso comportamento.

1. Salve vidas. Praticamente, metade das mortes por doenças crónicas, incluindo a doença coronária e o AVC, referem-se a pessoas em idade activa – num escalão entre os 15 e os 69 anos. No entanto, muitas das causas destas doenças – tabaco, dieta pouco saudável, falta de actividade física – são factores que podemos controlar.

2. Aumente o seu bem-estar pessoal. Os trabalhadores que desenvolvem uma actividade física, desfrutam mais das suas tarefas laborais, têm maior poder de concentração e de alerta mental e mantêm uma melhor relação com os seus colegas. A actividade estimula as endorfinas, os reforçadores naturais do humor, aumentando assim o entusiasmo pela sua actividade dos tempos livres no final da sua jornada de trabalho. Manter-se activo enquanto enfrenta os altos e baixos da vida do dia-a-dia, ajuda a relaxar a mente e o corpo e a reduzir a tensão.

3. Desfrute das regalias sociais. As actividades em grupo, com os colegas, em clubes ou centros de lazer, são o melhor para conviver com pessoas fora do seu grupo habitual e para expandir a sua rede de amizades. Sentir-se saudável e desenvolver novas capacidades, aumenta a auto-confiança e ajuda a sentir um maior controlo sobre a sua vida.

4. Remuneração económica. Uma mão de obra saudável pode contribuir de várias maneiras para a "saúde" de uma empresa – mesmo numa época de abrandamento económico. Os benefícios incluem:

- aumento da produtividade
- redução das taxas de absentismo – até 20% menos de dias perdidos
- redução das despesas médicas (tanto para o empregador como para os empregados)
- menor incidência de acidentes de trabalho
- imagem empresarial positiva
- melhoria no humor e na fidelidade à empresa

A promoção da actividade física e de uma alimentação saudável, a desmotivação para o tabaco e outras formas de dependência no local de trabalho, ou próximo deste, podem ser simples e pouco dispendiosas.

Sobre o Dia Mundial do Coração

O Dia Mundial do Coração foi criado para informar toda a gente, em todo o mundo, que a doença coronária e o AVC são a principal causa de morte em todo o mundo, sendo responsáveis pela perda de 17,2 milhões de vidas em cada ano. Em conjunto com os seus colaboradores, a Fundação Mundial de Cardiologia divulga a notícia de que pelo menos 80% dos casos de morte prematura devido a doença coronária e AVC, poderiam ser evitados se os principais factores de risco, o tabaco, uma dieta pouco saudável e a falta de actividade física, estiverem controlados.

O Dia Mundial do Coração irá decorrer no Domingo, dia 27 de Setembro de 2009, e visa ser um factor de inspiração para "Trabalhar com o Coração". As actividades organizadas pelos membros e parceiros da Fundação Mundial de Cardiologia deverão incluir corridas, debates públicos, concertos, eventos desportivos e muito mais. Fale-nos do seu local de trabalho saudável em www.worldheartday.org e www.fpcardiologia.pt



**WORLD HEART
FEDERATION®**

Sobre a Fundação Mundial de Cardiologia

A Fundação Mundial de Cardiologia está empenhada em ajudar as pessoas a conseguirem uma vida melhor e mais longa, através da prevenção e controlo da doença coronária e do AVC, com incidência nos países de fracos e médios recursos económicos. Dela fazem parte 195 associações e fundações de cardiologia, de mais de 100 países, desde regiões de África, das Américas, da Ásia-Pacífico e da Europa.

Com o patrocínio local de:



Com o patrocínio global de:



Dia Mundial do Coração



27 de Setembro 2009.



FUNDAÇÃO PORTUGUESA
DE CARDIOLOGIA

Co-patrocinado por:



**WORLD HEART
FEDERATION®**



A maioria das pessoas passa mais de metade do tempo que está acordada a trabalhar. Um local de trabalho que incentive hábitos saudáveis consegue reduzir o risco de muitas doenças, incluindo a doença coronária e o AVC – a principal causa de morte em todo o mundo.

Por isso, aproveitamos a celebração do Dia Mundial do Coração para apelar a todos para “Trabalhar com o Coração”. Com a introdução de pequenas mudanças no seu dia-a-dia, empresas e trabalhadores podem dar um grande passo em prole de uma maior produtividade e de uma vida mais longa.

Muitas empresas reconheceram a importância da saúde dos seus trabalhadores para a prossecução dos objectivos essenciais do seu negócio e comprometeram-se a incluir a promoção da saúde entre os principais tópicos da sua agenda empresarial. No entanto, continuam a ser principalmente as grandes empresas as únicas a oferecer programas de saúde no local de trabalho. Nas empresas de menores dimensões, ou nas que funcionam como auto-emprego, é o próprio indivíduo que tem de agir.

Que medidas tomar para tornar o seu local de trabalho um lugar mais saudável:

- Mantenha-se fisicamente activo ao longo do dia. Crie um grupo desportivo ou de ginástica, ou participe num já existente, e fale nisso aos seus colegas.
- Caminhe à volta do edifício onde trabalha, ou faça exercício na sua hora de almoço. Inclua a actividade física no seu horário de trabalho e incentive os outros a fazerem o mesmo.
- Dê aos seus colegas informações sobre as vantagens da prática regular de uma actividade física.
- Ajude aqueles que pretendem praticar uma actividade a darem os primeiros passos nesse sentido.
- Insista num ambiente sem tabaco.
- Peça comida saudável na cantina da sua empresa, ou veja se nas imediações há cafés ou restaurantes que sirvam refeições saudáveis.
- Fale com os responsáveis pelos recursos humanos da sua empresa sobre como instituir uma política laboral saudável no seu local de trabalho.



Como projectar o seu próprio programa pessoal para o local de trabalho:

- **Coma alimentos saudáveis** – Coma, pelo menos, 5 peças de fruta e doses de vegetais por dia. Faça escolhas acertadas, como optar por um “menu saudável” na cantina do seu local de trabalho, ou levar comida de casa.
- **Mantenha-se activo e ganhe coragem** – Mesmo 30 minutos de actividade física por dia podem ajudar a prevenir ataques cardíacos e AVC, de que o seu trabalho também irá beneficiar. Vá pelas escadas, caminhe um pouco durante o intervalo do almoço, ou saia do seu transporte uma ou duas paragens antes e faça a pé o resto do caminho.
- **Ponha menos sal na comida e evite as refeições prontas a comer** – Procure limitar a sua ingestão de sal para aproximadamente uma colher de chá por dia. Desconfie das refeições prontas a comer, que muitas vezes têm um elevado teor em sal.
- **Diga não ao tabaco** – O seu risco de doença coronária ficará reduzido a metade no prazo de um ano e poderá vir a recuperar o seu nível normal ao longo do tempo.
- **Mantenha um peso saudável** – A perda de peso, sobretudo quando acompanhada de uma diminuição do consumo de sal, leva a uma pressão arterial mais baixa. A hipertensão é o principal factor de risco de AVC e um dos principais de cerca de metade da doença cardíaca e AVC.
- **Conheça os seus números** – Controle regularmente a sua pressão arterial e os seus níveis de colesterol e glucose, assim como a relação entre as suas medidas de cintura e das ancas e o seu Índice de Massa Corporal. A partir do momento em que saiba qual o seu risco global, ser-lhe-á mais fácil desenvolver um plano de acção específico para melhorar a saúde do seu coração.

Agora, cabe-lhe a si diminuir o seu risco de doença coronária e AVC!