



Conheça seu ritmo para otimizar suas atividades do trabalho

Caminho do coração

Em 26 de abril é comemorado o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) segundo o calendário do Ministério da Saúde. A data visa alertar a população sobre os perigos causados pela hipertensão. No Brasil, a sua incidência passou de 21,6%, em 2006, para 23,3%, em 2010. Sendo o mais importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares aquelas que afetam os vasos sanguíneos e o coração. Danos posturais, estresse mental, condições ruins de infraestrutura, dificuldade de relação interpessoal e até mesmo qualidade alimentar são reclamações frequentes no cotidiano do trabalho.

A hipertensão ocorre quando seus níveis encontram-se acima dos va-

lores de referência para a população em geral (120 mm Hg x 80 mm Hg). Podemos citar como causas para o seu desenvolvimento a obesidade, consumo excessivo de álcool, sal em excesso, tabagismo, sedentarismo, efeitos cumulativos do estresse e fator hereditário. Para controlar a pressão arterial é fundamental ter uma alimentação balanceada, praticar exercícios, diminuir o sal de cozinha e alimentos ricos em sódio. Os produtos industrializados geralmente possuem concentrações elevadas desse mineral. Para controlar melhor esses elementos leia os rótulos alimentares.



Algumas situações em um processo de trabalho podem influenciar o comportamento da pressão arterial e contribuir para sua elevação. Nesta edição, as equipes de Nutrição e de Ergonomia fizeram uma parceria para elaboração desse boletim.

Saiba mais sobre a equipe de Ergonomia no Nust



A Ergonomia atua na compreensão das interações entre os trabalhadores e os elementos que compõem sua situação de trabalho. Identifica questões relacionadas ao espaço, ambiente, mobiliário e equipamentos, exigências físicas e cognitivas e da organização do trabalho que podem gerar prejuízos à saúde e segurança dos trabalhadores.

A finalidade da ergonomia é propor melhorias nas situações de trabalho, propiciando o conforto, a segurança e eficiência, a partir da compatibilização dos elementos do trabalho às necessidades, capacidades e limitações das pessoas. As ações de ergonomia na Fiocruz são realizadas desde de 2001 e utilizam metodologias participativas para o desenvolvimento de análises ergonômicas do processo e ambiente laboral, de programas de ergonomia, dentre outras ações. Atualmente a equipe é composta por: Aline Azambuja, Renata Mendes, Renata Neto, Simone Ricart e Suzana Lugão.

Ergonomia e Nutrição a favor da Saúde do Trabalhador

Como correlacionar às ações que são desenvolvidas pela equipe de Nutrição e Ergonomia? Com um olhar crítico e realizando a análise do processo de trabalho. A presença de sobrecarga relacionada às exigências organizacionais do trabalho está relacionada à ocorrência de algumas situações como: prazo curto para finalizar uma tarefa, ou, o número reduzido de pessoas para desenvolvê-la e os materiais e equipamentos são inadequados ou insuficientes; ausência de planejamento prévio, o que interfere na rotina laboral; ritmo de trabalho acelerado, influenciando na realização de pausas e no tempo das refeições.

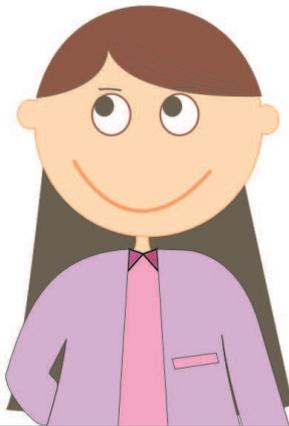
Essas questões podem influenciar nos hábitos alimentares e propiciar o sedentarismo, favorecendo a ingestão de alimentos práticos como: fast-food, salgadinhos, pizzas, entre outras opções. Muitas vezes o trabalhador substitui o almoço por estes alimentos "rápidos" e calóricos e permanecem

por um período prolongado sem se alimentar. Não esqueça que devemos comer a cada três horas.

Além disso, o trabalhador deve lembrar-se de beber água, ir ao banheiro, reduzir a ingestão de café ou consumo exagerado de alimentos por ansiedade. Atitudes deste tipo podem prevenir o desenvolvimento de doenças, como: obesidade, colesterol elevado, diabetes, gastrite e hipertensão arterial.

Mesmo diante a correria diária, é possível manter a qualidade de vida e o equilíbrio emocional. Planeje-se, realize atividades físicas de sua preferência e respeite as pausas para se alimentar da forma correta. Pense nos benefícios que uma boa alimentação em conjunto com a prática de exercícios pode trazer, como: melhora da qualidade de vida, prevenção de doenças, aumento da disposição para realização das atividades diárias, aperfeiçoamento do rendimento profissional e por aí vai.

Refleta... A importância das pausas no ambiente de trabalho



As pausas regulares são momentos essenciais para manter a saúde e bem-estar no trabalho. Algumas pessoas que trabalham por horas prolongadas sem adoção de pausas devem dedicar algum tempo para fazer um lanche, beber água e ir ao banheiro.

Veja como você pode aproveitar esses períodos da melhor forma:

- 1 Conheça o seu próprio ritmo. Perceba quanto tempo aguenta concentrado e quanto tempo costuma demorar a retomar a concentração. Estes fatores são fundamentais para estabelecer um plano de pausas diárias;
- 2 Defina previamente os períodos das pausas. Conhecendo o seu próprio ritmo, poderá estabelecer quantos momentos de pausa necessita por dia. Não terá de seguir este plano à risca, mas sempre fica como um indicador das suas necessidades;
- 3 Esteja atento aos sinais de cansaço. Dores de cabeça, nas costas, olhos vermelhos, ou pescoço dolorido, são sinais claros de que é preciso se levantar da cadeira e relaxar alguns minutos.

Dicas de lanches práticos



Aprenda a montar um sanduíche saudável e prático para os seus lanches, além de outros alimentos para consumir nas pausas:

Pães - prefira aqueles com linhaça, cevada, grãos variados, aveia, cenoura e também o preto e o integral, pois são mais saudáveis e ainda proporcionarão maior saciedade.

O recheio é o principal item para o sanduíche realmente ser uma escolha saudável: a proteína deve ser sempre magra, por isso, é importante dar preferência para um filé de frango grelhado ou desfiado ou o atum enlatado em água. Evite os embutidos como o salame e presunto com capa de gordura.

Já para os queijos, as melhores escolhas são os queijos brancos como a ricota, minas e o cottage. Queijos amarelos como, mussarela, prato, parmesão e o cheddar possuem maior quantidade de gordura e não devem fazer parte do nosso lanche saudável.

Não se esqueça de que as hortaliças, como a alface, agrião, rúcula, tomate, entre outras, também devem estar incluídas em seu sanduíche.

As oleaginosas também são boas escolhas, como nozes, avelãs, amêndoas, pinhões, etc. Mas sem exageros. O consumo pode acontecer de forma regular, uma vez que fazem parte de uma dieta saudável e proporcionam múltiplos benefícios para a saúde.

O teor de fibras das frutas, vitaminas e minerais são essenciais para uma alimentação saudável. Não se esqueça das opções desidratadas.

Para as bebidas a melhor opção é sempre água. Mas, outras escolhas podem se encaixar para os lanchinho no trabalho como o chá quente ou gelado, iogurte desnatado, sucos naturais ou até mesmo sucos a base de soja.