



Saúde e movimento

Proteja seu coração!

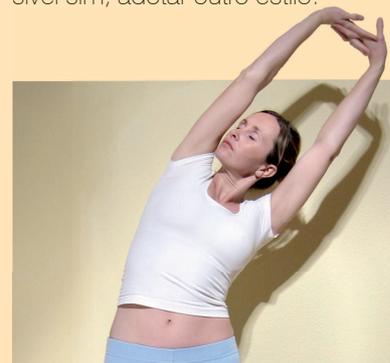
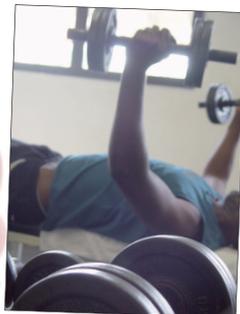
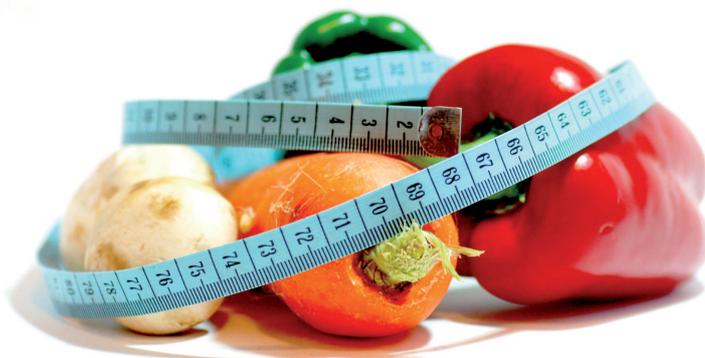
Condições de trabalho, atividade física e alimentação. Fique atento!

Pessoas que trabalham em atividades que requerem esforços físicos intensos, como é o caso de operários de obras, construções, estivadores ou aquelas que manuseiam cargas muito pesadas, devem ficar atentas aos riscos que essas profissões podem trazer à saúde. O sistema circulatório, em especial o coração, pode ser afetado, especialmente no que diz respeito ao ritmo cardíaco e pressão sanguínea. Um programa de exercício físico juntamente com uma alimentação adequada irá contribuir para amenizar a carga no trabalho, pois o trabalhador vai melhorar seu condicionamento físico e se sentir mais disposto para realizar suas

atividades e levantar peso, prevenindo também doenças que podem atrapalhar o bom funcionamento do coração, como hipertensão arterial, problemas cardíacos, circulatórios, arritmias, entre outras. Aqueles que não praticam atividade física e se alimentam de forma inadequada, necessitam de maior esforço para realizarem determinadas tarefas, se sentem mais cansados e correm maiores riscos a desenvolverem esses problemas de saúde. E em situações nas quais não é exigido muito esforço físico, uma atividade no lazer serve como auxílio para um bom desempenho no trabalho, e funciona como um preventivo no surgimento de doenças.

Estilo de vida, qual é o seu?

O primeiro pensamento que vem à cabeça quando se fala em atividade física e alimentação equilibrada é a dificuldade em manter um estilo de vida saudável no mundo moderno. Será mesmo que a correria diária não permite a realização de exercícios físicos e uma boa alimentação? Observe se os hábitos prejudiciais incorporados ao cotidiano são mesmo frutos de uma impossibilidade e não de uma opção por serem mais práticos. É preciso se convencer de que só cabe a nós mesmos preservar o bom estado do nosso coração e de que é possível sim, adotar outro estilo!



A importância das pausas durante o trabalho

Outro ponto essencial são as pausas na jornada de trabalho, que visam à recuperação da capacidade física e mental do indivíduo. Os tempos para as pausas devem ser baseados no tipo de trabalho, na repetitividade das tarefas e no desgaste físico durante o trabalho. Assim, cada atividade deve ter suas pausas estabelecidas de acordo com critérios,

avaliados a partir de uma análise ergonômica do trabalho. Procure realizar as atividades que demandam esforço excessivo da forma adequada, se alimente bem e respeite as pausas. Isso é essencial para que você não corra riscos e prejudique sua saúde.

Fique de Olho



Principais benefícios da atividade física e alimentação saudável no ambiente de trabalho

- ➔ Aumenta a produtividade;
- ➔ Menor risco ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como: diabetes, hipertensão, obesidade, entre outras;
- ➔ Combate o estresse, mau - humor e a indisposição;
- ➔ Melhora sua capacidade para esforços físicos na realização de atividades que demandam força.



Dicas de alimentos saudáveis, você pode proteger seu coração:



Ingira alimentos saudáveis: Coma pelo menos de quatro a cinco porções de frutas e hortaliças diariamente e evite gordura saturada. Tenha cuidado com alimentos processados que contêm muito sal e aumentam a pressão;

Seja ativo: 30 minutos de atividade física ajudam a evitar ataques cardíacos e previnem derrames;

Diga não ao tabaco: Seu risco de doenças cardíacas será reduzido;

Mantenha seu peso saudável: A perda de peso, juntamente com a redução do consumo de sal, leva a diminuição da pressão arterial;



Conheça seus números: Realize seus exames, saiba quais seus níveis de colesterol, glicose e razão cintura - quadril. Uma vez conhecido o risco, você pode melhorar sua saúde cardíaca;



O excesso de álcool pode fazer sua pressão e seu peso aumentarem;

Evite o estresse e não prejudique suas atividades no ambiente de trabalho. Ele é um fator de risco direto para doenças cardiovasculares, por isso, precisamos evitá-lo. Pratique atividade física, se alimente adequadamente e tenha uma boa noite de sono.

Receita saudável

Peixe com iogurte

2 porções de 244 kcal cada

Ingredientes:

4 filés de linguado, temperados com sal e pimenta a gosto;

½ copo de iogurte natural ligeiramente batido (100 gramas);

4 colheres de chá de suco de limão;

1 gema ligeiramente batida;

2 colheres de sopa rasas de farinha de rosca (20 gramas);

2 colheres de chá de margarina light (10 gramas);

2 colheres de sopa de salsa picada;

Sal (moderado), pimenta e noz moscada a gosto.



Modo de preparar:

Em uma travessa arrume os filés um ao lado do outro. Misture o iogurte com o limão, a noz moscada, a gema e despeje por cima. Salpique com a farinha de rosca misturada com a margarina e asse em forno a 180° C por uns 10 minutos. Sirva com a salsa e tempero a gosto

Atividade física auxilia o seu coração:

Melhora o funcionamento do coração aumentando a irrigação de sangue e resistência aos esforços físicos e ao estresse, além de reduzir doenças cardíacas como: angina, infarto, arritmias, insuficiência entre outras.

