


CUIDADOS COM A SAÚDE

As ações que promovem saúde no trabalho criam ambientes seguros e saudáveis, oferecendo condições adequadas aos trabalhadores, o que favorece o aumento da produtividade. Os cuidados com a nossa saúde contribuem para uma melhora em nossa qualidade de vida e bem-estar, não somente no âmbito pessoal, mas também no âmbito profissional.



A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu **saúde** como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”. Por conta do ritmo de vida imposto pelo trabalho e pela vida social, entre tantos outros fatores – como relações econômicas, necessidades básicas, qualidade de vida e valores sociais –, é necessário um conceito ampliado de saúde, que não pode ser limitado apenas à ausência de doença.

Com trabalhadores saudáveis nos aspectos físico, mental e social, as atividades realizadas no âmbito profissional serão muito mais produtivas. A má qualidade na saúde do trabalhador afeta diretamente a qualidade dos serviços prestados, podendo inclusive resultar em acidentes.

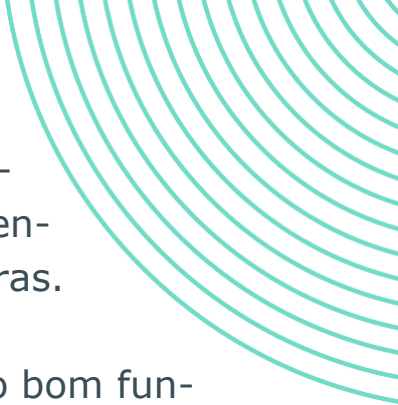

Separamos algumas dicas de saúde para melhorar sua qualidade de vida em todos os aspectos:



Alimentação saudável:

Opções saudáveis são sempre as melhores. Evite comidas industrializadas, enlatadas e embutidas.





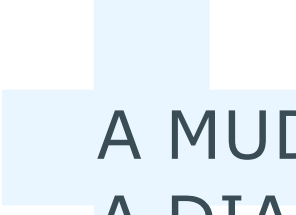
Uso de tabaco e álcool: O consumo exagerado de álcool e o uso do tabaco estão ligados a diversas doenças, como hipertensão arterial, diabetes, entre outras. Evite esses vícios!

Hidratação: A hidratação é essencial para manter o bom funcionamento do organismo. Ela deve ser ainda mais intensa quando houver exposição a temperaturas elevadas.

Atividade física: A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a OMS recomendam pelo menos 150 minutos semanais de atividade física (cerca de 20 minutos por dia). Entre os benefícios, estão a perda de peso, maior disposição para atividades corriqueiras e do trabalho e a redução do risco de desenvolver doenças.

Meditação: Meditar por 10 minutos todos os dias pode reduzir a ansiedade e melhorar sua função imunológica. Nas redes sociais de vídeo e Apps musicais, existem várias opções de meditação guiada. Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo.

Se você identificar algo de diferente na sua disposição diária, seja em alguma atividade relacionada ao trabalho, seja na vida pessoal, procure ajuda profissional!



**A MUDANÇA DO DIA
A DIA SÓ DEPENDE
DE VOCÊ! PRESERVE
A SUA SAÚDE E
VIVA MAIS!**



REFERÊNCIAS:

- HCOR. "No Dia Mundial da Saúde, faça uma opção pela qualidade de vida". 2022. Disponível on-line. MINISTÉRIO DA SAÚDE. "Construindo um mundo mais justo e saudável": 07/4 – Dia Mundial da Saúde". 2022. Disponível on-line.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. "05/8 – Dia Nacional da Saúde". 2022. Disponível on-line.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS/OMS). "Ministério da Saúde do Brasil lança Guia de Atividade Física para a População Brasileira, com apoio da OPAS". 30 jun. 2021. Disponível on-line.
- National Library of Medicine "Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation". Agosto 2003. Disponível Online.
- National Library of Medicine "The Effects of Stress and Meditation on the Immune System, Human Microbiota, and Epigenetics". 2017. Disponível Online.
- National Library of Medicine "Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and Stress Reactivity". 1 fev. 2014. Disponível Online.