

RETORNO DO INVESTIMENTO EM SEGURANÇA E SAÚDE DO TRABALHO



Os recursos aplicados na prevenção de riscos profissionais criam valor sustentado para as organizações. De facto, o investimento em Higiene e Segurança proporciona um retorno do investimento excelente uma vez que todos os anos as empresas e o estado gastam quantias bastante significativas em custos associados a doenças profissionais e acidentes de trabalho, custos que de uma forma directa ou indirecta vão direito aos resultados das empresas.

Percepcionada como um sector que se relacionava apenas com o uso de capacetes, botas, cintos de segurança e uma série de outros equipamentos de protecção individual contra acidentes, a **Segurança, Higiene e Saúde do Trabalho** (SHST) é, actualmente, reconhecida como uma actividade multidisciplinar cujo objectivo principal é a avaliação dos ambientes de trabalho de modo a identificar, prevenir e controlar os riscos profissionais a eles associados.

O grande desafio desta área tem sido o de tentar acompanhar as profundas mutações que se têm vindo a verificar a nível laboral, tendo em conta que quando se fala em evolução e inovação no mercado de trabalho, fala-se, inevitavelmente, em "novos riscos" laborais, riscos estes que urge "detectar e controlar".

É necessário abordar adequadamente os riscos associados ao crescimento do sector dos serviços, relacionados com factores ergonómicos, com os contactos pessoais e o stress, mas também dos riscos ligados ao teletrabalho, ao trabalho independente e ao trabalho temporário, ao aumento do ritmo e da carga laboral, às alterações nas estruturas de gestão e aos fenómenos de integração e globalização. Para que as normas de SHST tenham uma aplicabilidade eficaz e eficiente, de modo a gerar retorno do investimento, é crucial estar alerta para estas novas "ameaças" resultantes de um mercado de trabalho em constante transformação.

"Os ambientes de trabalho mudaram consideravelmente nos últimos anos e continuam a evoluir como resultado, entre outros factores, do uso crescente das tecnologias de comunicação e informação e do desenvolvimento de novos materiais e processos. Estes podem originar novos riscos e é importante que sejam detectados e controlados a tempo", afirma Patrícia Dolores, especialista em implementação e gestão de sistemas de Higiene e Segurança no Trabalho.

Outro problema com que se confrontam os trabalhadores está directamente relacionado com o crescimento das pequenas e médias empresas, que muitas vezes não é acompanhado pelo necessário investimento em Segurança e Higiene no Trabalho, sendo os recursos de Saúde e Segurança no Trabalho frequentemente insuficientes para quem trabalha com as novas tecnologias.

Também neste sentido os relatórios da Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho têm alertado para o facto de as novas tecnologias, os novos materiais e os novos e complexos processos de trabalho estarem a contribuir decisivamente para as situações de riscos psicossociais daí decorrentes, ou com elas relacionadas. Esta constatação tem-se vindo a verificar e tem sido atribuída ao facto de, até então, pouco ter sido feito ao nível da



prevenção que as novas situações podem trazer ao nível do *stress* e mesmo, até, da degradação da saúde dos trabalhadores, seja a nível físico, seja mental.

Devido ao ritmo, cada vez mais acelerado, da vida profissional, da insegurança no emprego, da necessidade de ter vários empregos e do *stress* que este tipo de situações pode gerar, colocando em risco a vida dos trabalhadores, é importante monitorizar e melhorar constantemente os ambientes de trabalho a nível psicossocial.

Tornou-se evidente que, para a SHST ser mais eficaz, e se manter a par de todas estas transformações, trazendo benefícios às empresas, é imperativo promover a integração da prevenção de riscos profissionais nas estratégias de melhoria e inovação organizacional. Deste modo, os objectivos da Segurança e Saúde deslocaram-se de uma atitude meramente reactiva e casuística, sobre os riscos existentes, para uma perspectiva de acção antecipativa que deve traduzir-se nos seguintes processos:



- Identificação e eliminação dos perigos;
- Avaliação dos riscos decorrentes dos perigos não eliminados;
- Controlo dos riscos, baseado em critérios de elevada eficácia (privilegiar a acção a montante, integrando a prevenção na concepção, no planeamento e na direcção do trabalho, bem como na selecção dos equipamentos e processos de trabalho);
- Integração de metodologias de prevenção nos sistemas de organização da produção;
- Implementação de estratégias preventivas a partir do desenvolvimento das competências individuais e colectivas (informação e formação);
- Dinamização da participação dos trabalhadores enquanto actores da prevenção, através do desenvolvimento de processos que potenciem a sua cooperação e responsabilização nos objectivos da Segurança e Saúde do Trabalho (*empowerment*).

Em Portugal, as empresas que consideram que as verbas disponibilizadas na área da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (*SHST*) na empresa, são um verdadeiro investimento e não apenas um custo, representam ainda um número escasso. No entanto, as empresas que optam por este caminho, não lamentam as quantias despendidas, por verificarem que desta forma alcançam uma série de benefícios, tais como:

- Aumento dos resultados da empresa como consequência do aumento da produtividade;
- A melhoria da qualidade dos produtos ou serviços prestados;
- A diminuição dos custos indirectos (custos devidos a paragens, perdas e defeitos de produção);
- A redução dos custos directos em indemnizações (devido a lesões e/ou incapacidades);
- a redução de custos de substituição dos trabalhadores acidentados (substituídos, em grande parte das vezes, por outros com menor produtividade);
- Manter níveis elevados de motivação na Organização.
- A melhoria da imagem interna e externa da empresa.

Em síntese, apesar de não se poder esperar um retorno imediato dos investimentos realizados na prevenção - tendo em conta as necessidades de formação e a própria mudança de comportamento das pessoas envolvidas - as Empresas que investem em Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho corroboram que **a prevenção é rentável!**



SEGURANÇA INFANTIL EM CASA



As quedas, cortes, queimaduras e intoxicações continuam a ser as grandes causas de ida das crianças às urgências hospitalares. As crianças, sobretudo até aos 3 anos de idade, não têm capacidade para avaliar o perigo, e qualquer objecto que encontram em casa se pode transformar num brinquedo muito interessante. Há que prestar particular atenção aos botões, tampas e rolhas de garrafas, moedas, pregos pequenos, parafusos e até a alguns brinquedos com peças demasiado pequenas. Os mais pequenos gostam de levar tudo à boca e este tipo de objectos constituem, para eles, um enorme perigo, pois as crianças podem engasgar-se e até sufocar.

Outro grande perigo (sobretudo em crianças até aos 4 anos) é o afogamento. O afogamento é um acontecimento rápido, silencioso, de consequências trágicas, que pode ocorrer em muito pouca água, por isso nunca deixe as crianças sozinhas no banho (mesmo que seja duche), nem junto de uma piscina (mesmo que tenha pé).

Não se limite a proibir comportamentos! Proibir determinado comportamento dizendo apenas “não faças porque eu é que mando” não é eficaz. A maior parte das crianças continuará curiosa e, mais cedo ou mais tarde, irá praticar o acto proibido porque não compreende a razão da proibição. Mesmo em crianças muito pequenas, em que as explicações por vezes requerem mais tempo e muita paciência, deve sempre procurar ensiná-las e alertá-las para os riscos que certos actos envolvem, para que elas possam desenvolver a noção do que é o perigo e do que são comportamentos perigosos.

Pode pensar que a sua casa é um lugar seguro, mas grande parte dos acidentes é aí que acontecem, e em Portugal, este tipo de acidentes continuam a constituir a maior causa de morte, doença e incapacidade temporária e definitiva nas crianças.

Se tem crianças, tenha em conta as seguintes medidas de prevenção e de segurança no seu lar:

Quedas:

No banho, deve utilizar sempre tapete anti-derrapante na banheira, deve manter o sabonete no seu local e se cair deve ser apanhado de imediato (o mais seguro é utilizar gel), não deve deixar as crianças andar descalças, sobretudo quando o chão está molhado. As quedas na banheira e/ou casa-de-banho são das mais perigosas.

Ajude a criança a criar o hábito de arrumar os brinquedos quando acaba de brincar ou quando muda de brincadeira. Os brinquedos espalhados pela casa são muitas vezes responsáveis por tropeções, de crianças e adultos.

Não deve guardar brinquedos em locais altos ou de difícil acesso. A probabilidade é que a criança vá tentar utilizar as cadeiras e móveis para chegar ao brinquedo. Deve, guardar os brinquedos ao nível do chão ou à altura do peito da criança, para que esta tenha fácil acesso sem perigo de cair, ou de os brinquedos lhe caírem em cima. É muito importante ensinar a criança a pedir ajuda se necessitar de alguma coisa que esteja no alto de um armário ou prateleira.



Intoxicações:

Os medicamentos devem ser sempre armazenados fora do alcance das crianças e, preferencialmente, fechados à chave. Apesar do sabor agradável de muitos medicamentos as crianças devem sempre saber que estão a tomar um medicamento, qual o fim a que se destina e que só o devem fazer com a supervisão de um adulto.

Os detergentes com que se limpa a casa constituem um perigo para as crianças, devendo ser guardados fora do alcance da criança e, preferencialmente, fechados à chave, sobretudo se já percebeu que a sua criança tem particular curiosidade por este tipo de produtos. Brincar às limpezas, embora uma brincadeira muito apreciada, tem um grande potencial de risco. Não deve promover este tipo de brincadeira. Os detergentes contêm substâncias perigosas que fazem mal à saúde. O perigo não é apenas a criança beber os detergentes, muita vezes a inalação e o contacto com a pele são prejudiciais. Nunca esqueça, que a criança pode não saber distinguir o detergente "seguro", como o da loiça, de um detergente que contenha amoníaco ou lixívia. Basta levar as mãos sujas de um destes detergentes, aos olhos para provocar graves danos. É necessário prevenir.



Queimaduras e choques eléctricos

Desde muito pequeninas que a maioria das crianças gosta de "ajudar" na cozinha, ou ficar a brincar na cozinha enquanto os pais estão a preparar as refeições. As cozinhas, sobretudo nessa altura, apresentam vários perigos, muitos deles, com consequências graves. Há que ter especial atenção aos bicos do fogão (para além de queimaduras podem causar intoxicação), às panelas quentes e aos líquidos e/ou alimentos quentes. Não deve permitir às crianças correr na cozinha, nem deixar brinquedos pelo chão. Nunca prepare uma refeição com a criança ao colo. Antes de retirar alguma coisa do fogão deve verificar se a criança está segura e se não tem obstáculos pelo caminho.

A electricidade é muito útil mas há regras a seguir. Não deixe uma criança mexer nas tomadas, nunca lhe peça para ligar nenhum equipamento, antes desencoraje-a de o fazer sozinha, ensine-a que água e electricidade é uma mistura extremamente perigosa. Na casa de banho certifique-se que a criança tem as mãos secas quando mexe no secador do cabelo. De preferência (e também pelas razões já referidas), não deixe a criança sozinha na casa-de-banho.



Cortes

Deve evitar que as crianças brinquem/mexam em facas ou tesouras. Há tesouras próprias para as crianças. As facas devem ser guardadas imediatamente após a sua utilização para evitar que a criança lhes mexa. Deve ter cuidado, também, com as brincadeiras junto de locais com vidros, espelhos ou objectos de loiça.

Se, apesar de todo o cuidado e atenção, ainda assim, ocorrer um acidente, é melhor estar preparado. Deve ter sempre em casa, e em local de fácil acesso: um extintor, uma caixa de primeiros socorros e o número das urgências/pediatra.

O material de primeiros socorros deve ser guardado numa caixa ou armário protegidos do calor e humidade, em local de fácil acesso. Sempre que utilizar algum material deve repo-lo logo que possível, devendo, ainda, fazer uma revisão regular com vista à substituição do material inutilizável (por exemplo, por ter passado do prazo de validade).

É importante que a caixa de primeiros socorros seja portátil, para facilitar a deslocação do material até junto da vítima. Prepare a caixa de primeiros socorros com a criança, explicando qual a utilidade de cada artigo que lá guarda.



A sua caixa de Primeiros Socorros deve incluir:

- Manual de Primeiros Socorros;
- Desinfectante líquido, tipo Betadine;
- Pensos rápidos vários tamanhos;
- Compressas, gaze, e ligaduras de diferentes tamanhos;
- Compressas vaselinadas para queimaduras;
- Adesivo;
- Tesoura normal e para corte de roupa;
- Pinça;
- Soro fisiológico (embalagens individuais para uso ocular e embalagem média para restantes utilizações);
- Creme hidratante;
- Analgésicos, tipo Ben-U-Rron;
- Termómetro;
- Saco de gelo instantâneo.

As crianças são, por natureza, impulsivas, curiosas e muito activas e estas são características importantes para o seu bom desenvolvimento, e que devem ser estimuladas. Contudo, **cabe ao adulto manter a criança em segurança**. Aconselhamos a realização de formação na área de primeiros socorros e/ou primeiros socorros pediátricos para aprender como agir em situação de emergência. Porque saber agir adequadamente, em situação de emergência, pode diminuir drasticamente a gravidade (das consequências) de um acidente.

TRABALHO: CRÓNICA DE UMA MORTE ANUNCIADA



A **qualidade** de produção deixou de ser o lema das chefias e a **quantidade** passou a ser a nova máxima que todos são obrigados a aceitar para se manterem no mercado de trabalho. A equipa de trabalho deixou de ser uma segunda família, para passar a ser meramente um exército de formigas operárias, indiferenciadas e anónimas, que devem produzir o máximo possível, a baixo custo e sob quaisquer condições.

Actualmente, escudando-se nas alterações provocadas pela globalização e pela crise económico-financeira generalizada, a gestão das empresas passou a assentar, essencialmente, no aumento do lucro através da imposição do aumento da produtividade dos seus trabalhadores, a baixa de salários e a quebra de direitos e garantias, assim como, a redução de custos nas mais diversas áreas, mesmo que essas reduções impliquem a diminuição das condições laborais.

A onda de suicídios na France Telecom - 25 consumados e 14 tentativas desde Fevereiro do ano passado - é o corolário mais dramático desta pandemia global. E veio trazer a lume o debate sobre a situação trágica em que muitos trabalhadores vivem.

Em Portugal, como seria de esperar, não há estatísticas ou estudos credíveis sobre a matéria. Há dados avulso que nos vão alertando para a situações, como o facto de as baixas médicas, em Setembro de 2009, ter aumentado 60% (por referência a Setembro-2008), o facto do número de baixas psiquiátricas ter aumentado, de as queixas relacionadas com stress laboral serem cada vez mais comuns, e de as doenças cardiovasculares, como o Enfarte do Miocárdio e os AVCs (que representam a principal causa de morte no nosso país e são uma importante causa de incapacidade), se registarem em pacientes cada vez mais novos. Os sinais são vários e já se vêm evidenciando há algum tempo.

Os especialistas alertam para o impacto do *burnout* (uma condição de exaustão emocional e esgotamento físico resultante do acumular da tensão devido a factores de stress laboral), não só na saúde e na qualidade de vida dos trabalhadores, mas, também, na produtividade das empresas. Ou seja, as políticas empresariais que visam apenas o lucro estão, paradoxalmente, a gerar factores que diminuem a produtividade.

A questão que devemos colocar é: o que aconteceu realmente para que, nos últimos anos, a doença, o sofrimento e as mortes associadas ao stress laboral tenham atingido níveis tão preocupantes? Culpar a crise económica parece uma resposta demasiado simplista. Na opinião dos especialistas o que existe é uma multi-causalidade que emerge das profundas e rápidas mudanças sociais.

A nova realidade é: "Produzo, logo existo". Num mundo cada vez mais competitivo, o valor do indivíduo passou a estar directamente indexado ao volume de trabalho que produz. O objectivo é só um: o aumento da rentabilidade, pela via da redução de custos (trabalhadores e salários) e a imposição de objectivos crescentemente exigentes.

Sobre este tema, Rui Mota Cardoso, psiquiatra e professor da Faculdade de Medicina da



Universidade do Porto, afirma "o homem transformou-se numa máquina produtiva, sem capacidade de controlar nada - só serve para cumprir ordens - sujeito a pressões insuportáveis e a ameaças constantes". A triste ironia é que esta filosofia do lucro rápido está a demonstrar resultados paradoxais. Trabalhadores exaustos física e mentalmente, desmotivados, que sentem ser uma peça insignificante numa poderosa e voraz engrenagem, produzem menos e com níveis inferiores de qualidade e faltam mais ao trabalho. Mota Cardoso frisa ainda que a pressão para maximizar a produção conduz, em última instância, a perdas de rentabilidade.

No mesmo sentido, Manuel Carvalho da Silva, coordenador da Confederação Geral de Trabalhadores Portugueses, esclarece que "a subversão das políticas empresariais" levou a que "a acumulação rápida de capital se tenha tornado o principal objectivo, e não a criação de bens e serviços". As jornadas de trabalho tornaram-se mais longas e penosas dando origem a mais doenças e acidentes profissionais, o que penaliza, além do trabalhador, a empresa e a própria sociedade.

O coordenador da Confederação Geral de Trabalhadores Portugueses alerta: "Portugal é um dos países da Europa onde o agravamento dos factores de precariedade está a ser mais acelerado". O crescente descontrolo dos horários de trabalho, que inviabilizam a conciliação entre as esferas profissional e pessoal/familiar, a mobilidade geográfica forçada, os ritmos violentos de laboração e a precariedade generalizada (não só dos contratados como também dos que têm vínculo), são as principais causas do aumento do stress laboral.

Cada vez mais a população activa deixa de considerar o seu trabalho como uma fonte de prazer, como algo desafiante e gerador de realização pessoal, para o considerar como um sacrifício diário, algo que se tem de fazer para se sobreviver.

O *burnout* é a última fase do stress laboral. De acordo com Rui Mota Cardoso, o stress constante diminui as resistências do indivíduo, tornando-o mais vulnerável a uma variedade de sintomas físicos, psicológicos, familiares e sociais. Surgem as insónias, as dores de cabeça, as perturbações digestivas, a tristeza, o desinteresse, a irritabilidade, a perda da capacidade de concentração, o isolamento social, problemas relacionais, entre muitos outros sinais de alarme.

E este é um alarme ao qual necessitamos estar atentos, é um problema social, que exige respostas urgentes e conscientes para uma realidade dura e muito próxima de cada um de nós.

A aposta no capital humano, o princípio da cooperação entre funcionários e entidades patronais, a manutenção de um bom ambiente de trabalho, é o melhor segredo para o sucesso. Existem empresas que se preocupam em agir desta forma e os bons resultados estão claramente à vista.

Não podemos continuar a caminhar neste caos social causado por um capitalismo selvagem sem nada fazer. É urgente sair do formigueiro e respirar, porque quando o trabalho não significa prazer, mas apenas dever, a vida é uma escravidão!



Fonte: Jornal de Notícias

SECTOR DA LIMPEZA EM ANÁLISE



Apesar de empregar cerca de 3,6 milhões de pessoas em toda a União Europeia (UE), o sector da limpeza, continua a ser considerado, na generalidade, como a indústria da “Gata Borralheira”, não sendo considerada como uma actividade principal, não obstante os serviços de limpeza serem necessários a todas as empresas, independentemente do seu tamanho. E, em muitos casos possui um papel determinante uma vez que em algumas actividades uma má higiene poder acarretar o encerramento da empresa, como é o caso, por exemplo, de estabelecimentos pertencentes à indústria alimentar e farmacêutica, em que uma deficiente higienização das instalações pode conduzir à perda da licença de exploração.

Este sector, normalmente considerado de baixa prioridade, é dominado por empresas de prestação de serviços, muitas vezes subcontratadas, muitas delas de pequena dimensão, pressionadas por uma concorrência de mercado de tal forma brutal que a segurança e a saúde dos seus funcionários podem não ser, para elas, a primeira prioridade. Contudo, as autoridades de Segurança e Saúde no Trabalho da UE estão alerta pois consideram que este é um sector de actividade particularmente vulnerável a determinados riscos relacionados com o trabalho, que vão desde o perigo de escorregadelas e tropeções, passando por intoxicações, a violência por membros do público.

A limpeza sendo um trabalho genérico – realizado em todos os grupos da indústria e todo o tipo de locais de trabalho - tem provado, ao longo dos anos, ser um dos sectores mais dinâmicos, representando um dos principais serviços prestados às indústrias comerciais na União Europeia. A estrutura de emprego dos trabalhadores da limpeza varia entre as grandes e as micro empresas, tanto privadas como públicas, que contratam ou subcontratam numerosos trabalhadores da limpeza, normalmente em regime individual, sendo estes trabalhadores, maioritariamente **mulheres** e emigrantes.

O trabalho é na maioria das vezes temporário, com tempos e horários irregulares e maioritariamente realizado no período nocturno. Os trabalhadores têm de suportar a ideia de um estatuto de meros “empregados de limpeza”, sendo vítimas da “**invisibilidade**” no trabalho e não vendo as suas qualificações e experiências reconhecidas.

A nível europeu têm sido adoptadas várias medidas com tendência à superação de todos estes desafios. Estas medidas abrangem várias das tarefas habituais de limpeza, efectuadas numa gama diversificada de locais de trabalho, desde escritórios, a hospitais ou cafés. Neste âmbito têm sido apresentados exemplos do que se consideram ser boas práticas para a melhoria do bem-estar dos trabalhadores de limpeza, que vão desde a alteração dos horários de trabalho (passagem de horários nocturnos para diurnos e/ou redução do número de horas de trabalho), à criação de uma base de dados que permite a escolha de luvas com o grau de protecção adequado a diferentes tipos de limpeza.



Os perigos e riscos, mais comuns, que estes trabalhadores enfrentam, incluem:



- Exposição a substâncias perigosas (agentes físicos, químicos e biológicos que podem causar doenças como a asma, alergias, e infecções no sangue;
- Ruído e vibração;
- Escorregamento, tropeções e quedas durante "o trabalho em piso molhado";
- Acidentes de origem eléctrica provocados pelo equipamento de trabalho;
- Risco de lesões músculo-esqueléticas;
- Isolamento na prestação do serviço (trabalho solitário);
- Stress profissional,
- Violência, física e/ou psicológica
- Ritmos e horários de trabalho irregulares.

A prevenção dos riscos para os trabalhadores do sector da limpeza requer a introdução de alterações, não apenas por parte das empresas de limpeza, mas também da nossa parte, no que se refere à percepção que temos da actividade e da forma como obtemos/contratamos estes serviços.

É necessário:

- Alterar padrões de trabalho (por exemplo diminuindo os horários nocturnos para horários diurnos),
- Melhorar as condições de contratação, valorizando a qualidade do serviço em detrimento do preço,
- Melhorar a relação entre o cliente e a empresa de limpeza.
- Dar formação adequada aos funcionários de limpeza para prevenir/evitar os riscos associados à exposição aos riscos químicos, físicos e biológicos
- Diversificar as actividades dos trabalhadores, fazendo uma maior rotação dessas actividades, de modo a evitar lesões músculo-esqueléticas
- Aumentar os períodos de descanso

Estes são factores sobre os quais se deve agir de imediato e que podem reduzir directamente o risco de lesões para os trabalhadores de limpeza

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PREVINE CANCRO



Aumentam, cada vez mais, as evidências de que uma alimentação inadequada (incluindo o consumo de álcool), juntamente com a inactividade física e a obesidade, constituem factores fundamentais no desenvolvimento de um grande número de doenças crónicas graves, tais como a diabetes, as doenças cardiovasculares, a osteoporose e o cancro, entre outras.

Tem-se desenvolvido particularmente o estudo da influência da alimentação nas doenças oncológicas, sendo os tumores mais relacionados com uma alimentação e consumo de álcool inadequados o cancro da boca e faringe, da laringe, esófago, fígado, pâncreas, pulmão, colo-rectal, mama, próstata e rim.

O papel da nutrição na saúde pública constitui uma das áreas de maior importância na investigação científica e na política de saúde de qualquer país desenvolvido, como tal, actualmente existe consenso relativamente aos **conselhos para manter uma alimentação saudável, que proteja os indivíduos do desenvolvimento de determinadas patologias.** A Saber:

1. Fazer uma alimentação variada, para conseguir o equilíbrio entre os diferentes nutrientes;
2. Reduzir o consumo de gorduras, especialmente saturadas;
3. Alcançar e manter o Índice de Massa Corporal (IMC) adequado (20-24,99);
4. Aumentar o consumo de hidratos de carbono complexos e de fibras alimentares;
5. Reduzir o consumo de sódio;
6. Não consumir ou reduzir o consumo de álcool abaixo dos limites de risco.

É importante praticar uma alimentação rica em produtos de origem vegetal, em particular frutos, legumes e leguminosas, assim como produtos amiláceos e cerealíferos o menos processados possível.

Deve evitar-se quer o déficit, quer o excesso de peso. Manter um peso saudável depende do equilíbrio entre a ingestão e o gasto de calorías. Os investigadores utilizam o Índice de Massa Corporal (IMC) para determinar se o peso do indivíduo é, ou não, saudável. Através do cálculo do IMC é possível saber se está acima ou abaixo dos parâmetros ideais de peso para sua estatura.

Sabe qual é o seu IMC?

Para fazer o cálculo do IMC basta **dividir** o seu **peso** em quilogramas **pela altura ao quadrado** (em metros). Faça o exercício, calcule o seu IMC e veja através da tabela em baixo como está o seu peso.



Por **exemplo**, se você pesa 60Kg e mede 1,67m, você deve utilizar a seguinte fórmula para calcular o IMC:

$$\text{IMC} = 60 \div 1,67^2$$
$$1,67 \times 1,67 = 2,78$$

$$\text{IMC} = 60 \div 2,78$$
$$\text{IMC} = \underline{21,5}$$

TABELA DE IMC	
<19,99	Magreza (deficit de peso)
20 – 24,99	Peso Normal
25 – 29,99	Excesso de Peso
30 – 35	Obesidade

É muito importante tentar manter um IMC nos valores considerados normais ao longo da vida.

Saiba alguns procedimentos simples que podem ajudar a reduzir o risco de cancro através da alimentação:

1. É importante moderar o consumo de bebidas alcoólicas, não ultrapassando o equivalente a um copo de vinho ao almoço e jantar para o homem e um pouco menos para a mulher. O risco associado ao álcool é ainda maior quando as pessoas são simultaneamente fumadoras.
2. Deve dar preferência ao consumo de peixe. O peixe constitui uma excelente alternativa à carne e deve ser consumido uma vez por dia. Os peixes gordos como a sardinha, o salmão, as enguias, peixe espada preto, contribuem para a prevenção das doenças cardiovasculares e oncológicas.
3. É importante reduzir o consumo de alimentos salgados ou ricos em sal e eliminar o uso de sal de mesa, dando preferência às ervas e especiarias para temperar. A maioria das pessoas consome mais sal do que o desejável. O seu consumo diário deveria ser limitado a um máximo de 6 gramas/dia.
4. No que se refere ao consumo de carne, deve dar preferência às carnes brancas, aves, coelho, caça. As carnes vermelhas e as processadas industrialmente (como os enchidos, salsichas, fiambre...) são uma fonte de gorduras de origem animal que, por si só, aumenta o risco de cancro do pulmão, cólon e recto, mama, endométrio e próstata. É, pois, de evitar o consumo de carne vermelha e carne processada, uma vez que contém um alto teor de nitritos. Os nitritos e as nitrosaminas (também presentes em carne ou peixe curados, fumados ou adicionados de pickles), são carcinogénos para o homem. Os indivíduos que consomem regularmente este tipo de alimentos, ricos em nitrosaminas, estão também mais susceptíveis ao risco de cancro gástrico, esofágico, nasofaríngeo ou cerebral.
5. Para além do necessário cuidado com o que come, deve também ter cuidado com a forma como prepara/cozinha os alimentos. Deve preferir consumir vegetais ao natural ou cozidos a vapor, para preservar ao máximo todos os seus nutrientes; deve controlar a utilização de gorduras (quantidade e qualidade) na confecção dos alimentos; não deve ingerir alimentos total ou parcialmente carbonizados e não deve cozinhar excessivamente os alimentos (principalmente o peixe e a carne).



Em suma, se quer apostar na prevenção, deve começar desde já por:

- Reduzir a quantidade de carne ingerida, sobretudo a carne vermelha;
- Se grelhar, assar ou fritar carne ou peixe não deixar carbonizar;
- Ingerir sempre sopa de legumes às refeições principais;
- Acompanhar os seus cozinhados (sempre) com legumes e fruta;
- Usar apenas uma pequena quantidade de gordura na confecção dos alimentos e preferir azeite ou óleo de amendoim. Não reutilize gorduras.
- Se consumir produtos fumados deve rejeitar o invólucro ou tripa, bem como a camada superficial dos enchidos, rejeitando também a superfície negra do presunto.

Fonte: Guias de Educação e Promoção da Saúde, DGS e Liga Portuguesa contra o cancro.

FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redacção | Filomena Nogueira
Colaboração | Elisabete Afonso
Concepção Gráfica | Ricardo Trindade
Edição | Departamento Formação, Grupo 4 Work
Periodicidade | Mensal

GRUPO 4 WORK

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66
Home Page: www.4work.pt | E-mail: formacao@4work.pt