



Maio, O Mês Do Coração



*As doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte no nosso país. Segundo a Fundação Portuguesa de Cardiologia, estas “são em grande medida evitáveis. Para isso, é necessária a adoção de estilos de vida adequados e o controlo dos fatores de risco que condicionam o aparecimento de doenças cardiovasculares”. Isto resume-se numa única palavra: **Prevenção.***

A pensar na sensibilização dos cidadãos, para a problemática das doenças cardiovasculares e para a urgência de prevenir o seu aparecimento, através de hábitos saudáveis, a Fundação Portuguesa de Cardiologia institucionalizou o mês de Maio como o *Mês do Coração*.

Contamos consigo!

A importância das doenças cardiovasculares é enorme. A tendência dos últimos anos mostra uma ligeira redução dos acidentes vasculares cerebrais (AVC) e do número de enfartes do miocárdio e, pelo contrário, um aumento dos casos de insuficiência cardíaca e de fibrilhação auricular. No seu conjunto, as doenças cardiovasculares são responsáveis por mais de um terço de toda a mortalidade da população portuguesa.

Devemos ter presente que a inatividade física é uma das mais importantes causas de doença e de morte no mundo. Em contrapartida, uma atividade física regular (exercício físico) ajuda a controlar o peso e aumenta a “saúde” do aparelho cardiovascular, dos pulmões e do aparelho músculo-esquelético. Costuma mesmo dizer-se que, se os benefícios do exercício pudessem ser adquiridos sob a forma de comprimidos, seria certamente o medicamento mais consumido de todos os tempos.

No tempo dos nossos avós, poucos frequentavam ginásios e faziam marchas diárias nos tempos livres, mas tinham uma vida ativa preenchida pelas atividades diárias da sua profissão, em que nomeadamente os trabalhos agrícolas exigiam o desenvolvimento de esforço físico considerável.

A atividade física regular reduz o risco de ataques cardíacos em mais de 30%, um benefício que pode ser comparável, por exemplo, ao obtido com a terapêutica redutora do colesterol. Por outro lado, a inatividade física confere um risco semelhante ao da obesidade e do tabagismo.

Em média, a uma hora de atividade física corresponde a um ganho de duas horas de aumento da esperança de vida.



Está hoje claramente provado que a atividade física retarda o processo de envelhecimento, sendo atualmente uma das poucas medidas eficazes, com uma alimentação moderada (restrição calórica), a propiciar um aumento não só da longevidade, como da qualidade de vida.

10 Mandamentos para um coração saudável!

A Fundação Portuguesa de Cardiologia aconselha:

1. Pratique uma alimentação equilibrada e variada. Frutas, legumes, peixe, azeite, carnes magras, cereais e leite desnatado, não devem faltar na sua cozinha.
2. Pratique exercício físico, bastam 30 minutos por dia para exercitar o corpo. Andar, correr, dançar, nadar, etc. Mexa-se, não fique parado!...
3. Deixe de fumar. Por si e por quem gosta de si.
4. Controle o seu peso.
5. Meça o seu perímetro abdominal, porque a gordura acumulada no abdómen é perigosa para o seu coração. A mulher deve ter abaixo de 88cm e o homem deve ter abaixo de 102cm.
6. Controle a sua tensão arterial (o valor normal vai até 120/80mmHg).
7. Confira o colesterol e a glicose.
8. Visite o seu médico e faça um check-up ao seu coração.
9. Aprenda a controlar o *stress* e a ansiedade. O *stress* pode contribuir para despoletar ou agravar os problemas cardíacos, uma vez que, entre outras consequências, faz subir a pressão arterial, dificulta a cicatrização, torna-nos mais vulneráveis a ataques patogénicos exteriores.
10. Partilhe as suas experiências. Ao partilhar pode saber mais e até ajudar outras pessoas que possam estar interessadas em ter um coração saudável.

Departamento de Segurança no Trabalho

Portugal Entre Os Países Europeus Onde Menos Se Trabalha Em Equipa



Portugal, Turquia e a Grécia são os países europeus onde menos se trabalha em equipa, com valores abaixo dos 50%, ao contrário do que acontece na Noruega e na Suécia, segundo um estudo publicado no Observatório das Desigualdades.

O artigo, da autoria da socióloga Margarida Barroso, analisou as “Desigualdades ocupacionais na dimensão relacional do trabalho”, com base em dados do Inquérito Europeu às Condições de Trabalho, que integra 34 países.

Em Portugal, a amostra de 2010 foi de 1.000 inquiridos. Em 2015, foi aplicada uma nova ronda do inquérito, mas os dados ainda não se encontram disponíveis à comunidade científica.

Segundo os dados do Inquérito Europeu às Condições de Trabalho de 2010, mais de 50% dos trabalhadores afirmam trabalhar em equipa na maior parte do tempo.

Contudo, com este estudo concluiu-se que esta é uma realidade diferenciada por país: Turquia (30,9%), Grécia (40,4%) e Portugal (42,4%) são os países europeus onde menos se trabalha em equipa e onde os valores desta forma de organizar o trabalho não chegam aos 50%.

Pelo contrário, na Noruega e na Suécia, o trabalho em equipa abrange mais de 70% dos inquiridos.

Na Europa, os menores níveis de trabalho em equipa encontram-se no grupo dos operários, artífices e trabalhadores similares, abaixo dos 30%, seguindo-se os trabalhadores das forças armadas e os trabalhadores não qualificados.

A investigação analisou “*como a precarização das relações de emprego, e mais concretamente, o sentimento de insegurança no trabalho, pode estar associado a dificuldades no estabelecimento de relações estáveis e cooperativas entre colegas*”.

O Grupo 4Work

Ficha Técnica:

Gestão de Conteúdos e Redação | Paula Domingues
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade
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: geral@4work.pt