



Medicina Desportiva em Contexto de Trabalho Profissional

Lesionar-se a ver televisão, engasgar-se com uma maçã ou chocar com um alce... são situações, que apesar de muito estranhas, podem acontecer mesmo aos desportistas profissionais.

Com o intuito de prevenir um conjunto de situações consideradas estranhas ou outras ditas perigosas, os clubes têm os seus atletas com seguros de risco, que impõem nos contratos cláusulas que os proíbem de praticar desportos perigosos, mas, como qualquer pessoa, os atletas profissionais também estão sujeitos a cair na banheira ou a escorregar numa casca de banana.

Os Profissionais do Desporto são trabalhadores como quaisquer outros, que podem desempenhar atividades de risco. Não é disparate tratar este assunto, estabelecendo ligação com a área da Segurança e Higiene no Trabalho, com a identificação de riscos associados à atividade praticada, a elaboração de um plano de prevenção de riscos profissionais, análise de acidentes e/ou outros.

Tal como o Médico de Medicina Desportiva, também o Médico com a especialidade da Medicina do Trabalho, faz a prevenção de ocorrências ou doenças associadas à atividade desportiva, que poderá condicionar a vida de um jogador/trabalhador.

Departamento de Segurança no Trabalho

Os benefícios dos frutos secos para a saúde



Cada vez são mais as pessoas que se unem na tentativa de manter um estilo de vida mais saudável, aproveitando os benefícios dos alimentos e de algumas atividades físicas para o nosso corpo e espírito. Ao contrário do que muitas pessoas pensam, são necessárias apenas pequenas alterações para melhorar a nossa saúde.

Os frutos secos contêm uma grande quantidade de ácidos gordos, que são benéficos, quando consumidos em quantidades moderadas e, de preferência, sem sal. Uma mão cheia de frutos secos, ingeridos diariamente, é suficiente para receber os muitos benefícios que eles nos podem proporcionar.

Os frutos secos são uma boa fonte de proteínas, sendo complementos importantes numa dieta, além de ajudarem a combater o “colesterol mau” (LDL), protegendo-nos de doenças cardíacas.

São ricos em cálcio, potássio, ferro e zinco, sendo uma boa fonte de energia, pelo que, consumir uma porção duas horas antes de fazer exercício, irá certamente ajudá-lo.

A sua capacidade, como fonte de energia, torna-os também grandes aliados para estudantes e trabalhadores. Um lanche composto por frutos secos irá mantê-lo ativo durante as últimas horas do dia.

Além disso, são também uma boa fonte de antioxidantes que nos ajudam a combater o envelhecimento das células e a lutar contra a produção de radicais livres, responsáveis por doenças, nomeadamente, cancro.

Os frutos secos melhores para o nosso organismo são as nozes, o amendoim, o pistacho, as amêndoas e o caju. Se quer multiplicar os seus benefícios, sem somar demasiadas calorias, então prefira as apresentações mais naturais, sem serem fritos e com pouco sal.

Adicione-os a cozinhados, cereais, sobremesas, saladas e deixe que o seu corpo desfrute de todos os seus benefícios.

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