



Promoção da saúde no local de trabalho para empregadores

Por que é a saúde importante?

*A saúde não é tudo, mas sem saúde tudo é nada
(Schopenhauer, 1788-1860, filósofo alemão)*

Schopenhauer não foi a única pessoa a compreender o valor intrínseco da saúde. Quatro em cada cinco residentes na Europa afirmam que uma boa saúde é fundamental para a sua qualidade de vida⁽¹⁾. As doenças crónicas têm um forte impacto na qualidade de vida, como é o caso das doenças cardíacas, da diabetes tipo II e do cancro, que podem, em grande medida, ser prevenidas com um estilo de vida saudável, nomeadamente com uma dieta melhorada, uma boa forma física e o abandono do tabagismo⁽²⁾.

O que é a promoção da saúde no local de trabalho?

A promoção da saúde no local de trabalho (WHP) abrange tudo aquilo que é feito pelos empregadores, pelos trabalhadores e pela sociedade para melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas no trabalho e em geral. Inclui:

1. A melhoria da forma como o trabalho está organizado, por exemplo:
 - horários de trabalho flexíveis;
 - locais de trabalho flexíveis, como o trabalho a partir de casa (teletrabalho);
 - possibilidades de aprendizagem ao longo da vida, através da rotação e do alargamento de tarefas.
2. A melhoria da forma como o trabalho está organizado, mediante, por exemplo:
 - o incentivo ao apoio por parte de colegas;
 - a participação dos trabalhadores no processo de melhoria do ambiente de trabalho;
 - a disponibilização de alimentos saudáveis nas cantinas.
3. O incentivo aos trabalhadores para participarem em actividades saudáveis, mediante, por exemplo:
 - aulas de desporto;
 - bicicletas para utilizar em trajectos curtos no interior de grandes estaleiros.
4. O incentivo ao desenvolvimento pessoal, mediante, por exemplo:
 - cursos sobre competências sociais, por exemplo, como enfrentar o stress;
 - apoio aos trabalhadores para deixarem de fumar.

Promover a saúde no local de trabalho significa mais do que cumprir os requisitos legais em matéria de segurança e saúde; significa que os empregadores ajudam activamente os seus trabalhadores a melhorar, de um modo geral, a sua saúde e o seu bem-estar⁽³⁾. Neste processo é fundamental envolver os trabalhadores e ter em conta as suas necessidades e os seus pontos de vista sobre a organização do trabalho e do local de trabalho.



Lembre-se!

- O estilo de vida é algo privado. As pessoas podem ser incentivadas, mas nunca obrigadas, a mudar de comportamento, a menos que estejam a prejudicar outras pessoas.
- A participação nas actividades de promoção da saúde no local de trabalho é voluntária. No entanto, uma vida saudável é sempre e principalmente no seu próprio interesse.
- A promoção da saúde no local de trabalho exige um empenhamento activo de ambas as partes: dos empregadores, ao oferecerem uma organização e um ambiente saudável, e dos trabalhadores, ao participarem activamente no programa de promoção da saúde no local de trabalho.

Exemplos de actividades de promoção da saúde no local de trabalho

1. Conciliação entre a vida profissional e a vida privada:
 - estruturas de apoio social, como, por exemplo, creches.
2. Melhoria e manutenção da saúde mental, mediante, por exemplo:
 - uma gestão participativa, que tenha em conta os pontos de vista e as opiniões dos trabalhadores;
 - a disponibilização de formação em matéria de redução do stress, de cursos de relaxamento e de aconselhamento psicológico confidencial.
3. Cuidados de saúde:
 - controlos regulares da tensão arterial e dos níveis de colesterol e de glicemia.
4. Actividade física:
 - contribuir para suportar o custo de actividades físicas fora do trabalho, como a quota de um centro desportivo ou de lazer;
 - promover eventos desportivos na organização;
 - incentivar os trabalhadores a utilizar as escadas em vez do elevador.
5. Promoção de um estilo de vida saudável:
 - disponibilizar apoio confidencial e informação sobre o álcool e as drogas;
 - disponibilizar informações sobre uma alimentação saudável e criar condições para pôr a teoria em prática (por exemplo, servir alimentos saudáveis nas cantinas e conceder aos trabalhadores tempo suficiente para os comer).

⁽¹⁾ <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>

⁽²⁾ http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1
http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en

⁽³⁾ http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html

O que pode fazer para melhorar a sua saúde

Porque não incentiva o seu empregador a reforçar (ou iniciar) actividades de promoção da saúde partilhando as suas ideias com o seu empregador e os seus representantes? Utilize a nossa ficha técnica sobre a promoção da saúde no local de trabalho destinada aos empregadores para apoiar as suas diligências.

Lembre-se que as iniciativas não têm de partir unicamente do seu empregador; todos podem melhorar a sua saúde e o seu bem-estar pessoal. Eis alguns exemplos.

Alimentação no trabalho

Uma alimentação saudável pode ser muito simples. Eis algumas pistas (*):

- coma alimentos diversificados e muitas frutas e legumes;
- coma em quantidades moderadas e não se esqueça que é melhor reduzir a quantidade de alimentos menos saudáveis da sua dieta do que procurar eliminá-los completamente;
- coma regularmente;
- comece agora e vá introduzindo alterações gradualmente.

Stresse relacionado com o trabalho

Existem inúmeras formas de minimizar o stresse. O primeiro passo é tomar consciência das coisas que o podem fazer sentir stresse. Dessa forma, poderá lidar com elas, por exemplo:

- evitando situações que lhe provocam stresse, como o trânsito matinal: porque não apanhar o metro?
- aprendendo a dizer «não», se sente que aceitar uma tarefa pode exceder o seus limites;
- prevendo pausas para relaxamento no seu horário;
- falando com o seu supervisor sobre a sua situação;
- conhecendo os sintomas do stresse, como perturbações do sono ou dificuldade de concentração. Estando atento aos sinais do seu corpo;
- falando com o seu médico se os sintomas persistirem.

Mantenha-se activo

Os adultos necessitam de, pelo menos, 30 minutos de actividade física moderada na maior parte dos dias da semana. Essa actividade reforça o seu bem-estar físico e mental e contribui para prevenir o aumento de peso. O exercício é ainda importante para reduzir o risco de cancro, de doenças cardíacas e de depressão (†).

(†) <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/>; <http://www.eufic.org/index/en>

(‡) http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1

Eis algumas ideias simples para aumentar o exercício que pratica:

- sempre que possível, utilize as escadas: pode tentar subir, no mínimo, um andar antes de tomar o elevador;
- percorra pequenas distâncias a pé antes de tomar o autocarro ou de utilizar o automóvel: considere a possibilidade de apanhar o autocarro na segunda paragem e não na primeira;
- considere a possibilidade de ir de bicicleta para o trabalho;
- se trabalha num escritório, coloque a impressora a alguma distância da sua secretária: assim, aumenta a distância que percorre a pé todos os dias;
- participe nos desportos ou noutras actividades físicas disponíveis no seu local de trabalho.

Há milhares de outras formas de aumentar a sua actividade física, por exemplo, praticando exercícios sozinho ou em aulas de desporto.

Alguns factos sobre o tabagismo

O tabaco é a principal causa de mortes evitáveis em todo o mundo. O tabaco mata uma em cada duas pessoas que fumam durante muito tempo, metade das quais na meia-idade. Na União Europeia, o tabaco mata anualmente mais de 650 000 pessoas (‡).

Mas há muitas outras razões para deixar de fumar:

- a sua respiração torna-se mais regular e natural, o que o fará sentir-se melhor;
- quando deixar de sentir a ansiedade, o stresse e a irritabilidade provocados pelo abandono do tabaco, recuperará a paz de espírito e o gosto pela vida;
- poupará dinheiro;
- a sua pele, o seu cabelo, os seus dentes e os seus dedos terão um aspecto mais saudável e o seu hálito será mais fresco;
- dado que o número de locais para «não fumadores» não cessa de aumentar, recuperará o seu lugar na sociedade. A um nível mais prático, isto significa que será cada vez mais fácil resistir à tentação de voltar a fumar.

Para mais informações sobre a promoção da segurança e saúde no local de trabalho, consulte

<http://osha.europa.eu/pt/topics/whp>

Para mais informações sobre a promoção da segurança e da saúde no local de trabalho, em Portugal, consulte

<http://www.act.gov.pt>

(‡) <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.htm>

Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ESPANHA

Tel.: +34 944794360. Fax: +34 944794383

Correio electrónico: information@osha.europa.eu

