



Boletim CIPA AVISA

Prefeitura do Campus USP de Bauru. Outubro de 2018 – ano X – nº 111

6 dicas de saúde que impactam no bem-estar profissional

Independentemente do tamanho, as empresas também têm um papel vital no processo de estimular hábitos saudáveis em seus funcionários.

As empresas precisam transformar o velho modelo reativo, que aguarda surgir a doença, em um proativo, que mapeia as populações de risco, faz predições e previsões e age evitando as enfermidades e/ou minimizando seus impactos. Em vez de os esforços estarem direcionados para o tratamento de doenças, a meta é que os esforços se concentrem na difusão da importância da saúde e no autocuidado.

Várias organizações começaram a abrir os olhos para a Gestão de Saúde Populacional (GSP) e até uma entidade – a Aliança para a Saúde Populacional (Asap) – foi criada para congrega as companhias ligadas ao setor. O conceito propõe um monitoramento completo da saúde dos funcionários, para reforçar a interação entre paciente e médico, além de estimular profundas mudanças nos hábitos cotidianos.

Mas, a saúde não deve ser estimulada apenas pela empresa. O próprio funcionário deve e precisa ter conhecimentos e práticas para promoção da sua qualidade de vida. Confira a seguir algumas dicas:

1- Faça exercícios: Exercícios regulares têm relação direta com a melhoria da saúde física e mental do ser humano. Consequentemente, eles fortalecem o sistema imunológico, aumentando o desempenho e reduzindo níveis de estresse, depressão e até mesmo a falta de foco e produtividade.

2- Previna-se: Procure estar sempre em dia com as consultas médicas e os exames de rotina. Essa é uma das formas de prevenção que ajuda no diagnóstico precoce de doenças, permitindo um tratamento mais adequado.

3-Relaxe: Se você trabalha muito tempo sentado, o ideal é realizar uma pausa de cinco minutos duas vezes ao dia. O alongamento é essencial na prevenção de doenças musculares.



4-Alimente-se adequadamente: Procure seguir uma alimentação equilibrada rica em frutas, verduras, legumes, cereais integrais, carnes magras e leite desnatado. Fuja das frituras, excesso de sal e doces. Assim, é possível reduzir o risco do ganho de peso e vários problemas de saúde como diabetes e hipertensão.

5-Tenha equilíbrio: Lembre-se que o estresse é algo que pode ser evitado. Não deixe que problemas com os serviços influenciem no rendimento de seu trabalho. A principal cura para o mesmo está no modo como pensa e enxerga as dificuldades.

6-Descanse: Boas noites de sono também são extremamente importantes para uma vida mais saudável. Embora não esteja cansado, o sono é essencial para combater possíveis doenças que venham a surgir.

Fonte: <http://gpmassaude.com.br/programa-mais-saude-nas-empresas> e <http://www.engemed.med.br/2018/11/14/5-dicas-de-saude-que-impactam-no-bem-estar-profissional/>

COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Expediente - Gestão 2018/2019 * cipa13@usp.br

Prefeito: Prof. Dr. José Henrique Rubo * Vice-Prefeita: Profa. Dra. Thais Marchini de Oliveira Valarelli * Presidente da CIPA: Luis Carlos Garcia * Vice-Presidente e Secretária: Paula Renata Domingues Bueno * Membros: Aparecida Vizontini, Carlos Renato João, Edivaldo Oliveira de Lima, Marcelo Belíssimo, Paulo Roberto da Silva e Rosângela Pereira Martins * Elaboração: Thalita Mantovani