



SEDENTARISMO A PREGUIÇA QUE MATA

Editorial

O Sedentarismo é considerado atualmente o Inimigo Nº 1 da saúde pública. Envolve a maior parte da população (60% de acordo com estatísticas) e mata mais do que qualquer outro fator de risco. O indivíduo sedentário tem muito mais chances de desenvolver doenças como diabetes, hipertensão, colesterol alto, arteriosclerose, osteoporose, depressão... Além disso, terá um impacto enorme sobre sua Qualidade de Vida e vai sofrer, inclusive financeiramente já que gastará muito mais com médicos e exames.

Veja algumas dicas, algumas questões básicas e exercícios que podem ser feitos, de acordo com a idade e o sexo, para evitar essa doença, que está sendo considerada como o "Mal do Século".

Boa leitura!

O que é sedentarismo?

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva. Do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais.



Segundo um trabalho realizado com ex-alunos da Universidade de Harvard, o gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou ativo. Para deixar de fazer parte do grupo dos sedentários o indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias por semana em atividades físicas.

Quais são as conseqüências?

A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos.

Quais as doenças associadas à vida sedentária?

O sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças. Hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol, infarto do miocárdio são alguns dos exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

Como deixar de ser sedentário?

Para atingir o mínimo de atividade física semanal, existem várias propostas que podem ser adotadas de acordo com as possibilidades ou conveniências de cada um:

✓ Praticar atividades esportivas como andar, correr, pedalar, nadar, fazer ginástica, exercícios com pesos ou jogar bola é uma proposta válida para evitar o sedentarismo e importante para melhorar a qualidade de vida. Recomenda-se a realização de exercícios físicos de intensidade moderada durante 40 a 60 minutos de 3 a 5 vezes por semana;

✓ Exercer as atividades físicas necessárias à vida cotidiana de maneira consciente.

Quais são as alternativas às atividades físicas esportivas?

A vida nos grandes centros urbanos com a sua automatização progressiva, além de induzir o indivíduo a gastar menos energia, geralmente impõe grandes dificuldades para ele encontrar tempo e locais disponíveis para a prática das atividades físicas espontâneas. A própria falta de segurança urbana acaba sendo um obstáculo para quem pretende fazer atividades físicas. Diante dessas limitações, tornar-se ativo pode ser uma tarefa mais difícil, porém não de todo impossível.

As alternativas disponíveis muitas vezes estão ao alcance do cidadão, porém passam despercebidas. Aumentar o gasto calórico semanal pode se tornar possível, simplesmente reagindo aos confortos da vida moderna. Subir 2 ou 3 andares de escada ao chegar em casa ou no trabalho, dispensar o interfone e o controle remoto, estacionar o automóvel intencionalmente num local mais distante, dispensar a escada rolante no Shopping, são algumas alternativas que podem compor uma mudança de hábitos.

Segundo trabalhos científicos recentes, praticar atividades físicas por um período mínimo de 30 minutos diariamente, contínuos ou acumulados, é a dose suficiente para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.



Quais são as contra-indicações para fazer exercícios?

A liberação plena para a prática de atividades físicas, particularmente as atividades competitivas e de maior intensidade, deve partir do médico. Nesses casos, um exame médico e eventualmente um teste ergométrico podem e devem ser recomendados. Indivíduos portadores de hipertensão, diabetes, coronariopatias, doenças vasculares etc. devem ser adequadamente avaliados pelo clínico não somente quanto à liberação para a prática de exercícios, como também quanto à indicação do exercício adequado como parte do tratamento da doença.



Exercícios variam de acordo com a idade

Para as Mulheres

Dos 10 aos 17: Acontece uma explosão hormonal, mudança química do organismo. Magrinhas podem engordar e vice-versa. Devem-se fazer atividades físicas, ter cuidados com a alimentação para evitar ganho de peso e magreza exagerada.

Dos 18 aos 25: É o apogeu da forma física feminina. Se houver descuidos, são grandes os riscos de a gordura ficar para o resto da vida. Musculação ou ginástica localizada são excelentes para aproveitar o momento.

Dos 25 aos 32: Pequena redução do metabolismo. O corpo queima menos gordura e aumenta a retenção hídrica. Deve-se fugir do sedentarismo, os exercícios devem ser predominantemente aeróbicos.

Dos 32 aos 42: A partir dos 32, o metabolismo cai 1% ao ano. Começa ligeira perda óssea e massa muscular. 70% de exercícios aeróbicos e 30% muscular são recomendados.

Dos 42 aos 48: Chegada da Menopausa. Cai a produção de hormônios e aumenta a perda de massa muscular. Recomendados 50% de exercícios aeróbicos e 50% de musculares.

Dos 48 aos 54: A perda óssea é intensificada. 60% de exercícios aeróbicos e 40% de musculares para minimizar perda óssea e preservar massa muscular.

Dos 54 aos 64: De 10 mulheres, 7 apresentam perda óssea significativa. Musculação direcionada para fortalecer articulações combate efeitos da osteoporose.

Acima dos 64: A osteoporose e a perda de massa muscular dificultam o caminhar e movimentos de sentar e levantar. Levar vida ativa e exercícios específicos para manter a mobilidade é fundamental. Faça natação ou hidroginástica.

Para os Homens

Dos 14 aos 20: Picos de produção de testosterona e regulação do estrógeno. Músculos ficam mais definidos. Qualquer tipo de exercício físico pode ser feitos.

Dos 20 aos 30: Apogeu da forma física masculina e desenvolvimento de massa muscular. Musculação acompanhada de exercícios aeróbicos, na mesma proporção é o recomendado.

Dos 32 aos 38: Atinge a maturidade muscular. A partir dos 32, queda de 1% ao ano no metabolismo. Intensificar trabalho aeróbico para não engordar.

Dos 38 aos 55: Últimos picos de testosterona marcam a entrada do homem a meia idade muscular. Deve-se dar ênfase a musculação para combater perda de massa muscular.

Acima dos 55: Aumento significativo da perda de massa muscular. Dividir exercícios aeróbicos e de musculação na mesma proporção para manter capacidade cardiovascular e retardar os efeitos da perda de massa muscular.

Recomendações básicas para fazer exercícios com segurança

A principal recomendação é seguir o bom senso e praticar exercícios como um hábito de vida e não como quem toma um remédio amargo. A principal orientação é fazer exercícios com prazer, sentindo bem-estar antes, durante e principalmente depois da atividade física. Qualquer desconforto sentido durante ou depois de exercícios deve ser adequadamente avaliado por um profissional da especialidade. O exercício não precisa e não deve ser exaustivo se o propósito for à saúde.

Dicas Úteis

- ✓ Crie uma agenda ativa;
- ✓ Empurre o carrinho do supermercado;
- ✓ Regue o jardim, lixe a porta, pinte, gaste menos com mão-de-obra e execute as coisas do lar;
- ✓ Dance em casa;
- ✓ Leve seu cachorro para passear;
- ✓ Lave o carro;
- ✓ Ande a pé;
- ✓ Ao invés de elevador, use as escadas. Descer escadas também conta. Três lances de escadas descendo, equivalem a um lance subindo.

A atividade física regular e realizada com prazer é um recurso insubstituível na promoção de saúde e qualidade de vida.



Fonte:

http://emedix.uol.com.br/doe/mes001_1f_sedentarismo.php#txto2



FIQUE SABENDO!

ESTRESSE

Equipe de enfermagem

Estudo aponta estresse ocupacional em mais de 80% dos profissionais de enfermagem que trabalham em unidades cirúrgicas. A pesquisa foi feita pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo e pelo Hospital Universitário de Londrina (PR) em unidades de cirurgia de 11 hospitais de Londrina. A amostra foi composta por 211 (66,8%) trabalhadores de enfermagem (enfermeiros, técnicos, auxiliares e atendentes de enfermagem). Na conclusão, os autores apontam que apenas 17,6% dos indivíduos estudados não se consideravam estressados, com os restantes 82,4% encontrando-se com estresse no trabalho de média ou alta intensidade. Para os professores de enfermagem, diante destes dados, "o profissional de enfermagem do Bloco Cirúrgico necessita de grande atenção no que diz respeito a sua saúde."

Fonte: Revista CIPA nº 360 – NOV/2009



RETROSPECTIVA 2009

Editorial

Neste mês de Janeiro, o BIG completa seu primeiro ano. Então, faremos uma edição extra, com retrospectiva dessas 12 edições anteriores, lembrando dos principais tópicos e cuidados que devemos tomar no nosso dia-a-dia.

Esperamos que nossos Boletins tenham sido de grande valia durante o ano de 2009 e que em 2010, possa contribuir mais para a conscientização dos nossos trabalhadores, evitando os acidentes do trabalho.

Boa Leitura e Ótimo 2010!

BIG 1 – CIPA



A CIPA tem o objetivo de prevenir os acidentes e as doenças decorrentes do trabalho, de modo a tornar compatível o trabalho com a preservação da vida e da saúde do trabalhador.

Basicamente, haverá um Processo Eleitoral onde serão escolhidos os representantes dos empregados. O Presidente e o Vice-Presidente da CIPA constituirão dentre seus membros uma Comissão Eleitoral que será responsável pela organização do Processo Eleitoral.

Lembrando também, que a CIPA deve reunir-se uma vez por mês com seus representantes, para debater temas que serão usados em pauta de treinamento e possíveis soluções para os problemas encontrados durante o mês na empresa.

BIG 2 – EDIÇÃO ESPECIAL - CARNAVAL: DIVIRTA-SE COM RESPONSABILIDADE

Uma das maiores festas do planeta, o Carnaval reúne gente de toda parte do mundo em busca de músicas, danças, artistas, alegria e diversão. Mas a grande festa não pode interferir no estado de saúde dos foliões e, para isso, alguns cuidados básicos são necessários.



Devemos ter cuidados na alimentação, na hidratação, no ouvido, nas roupas e sapatos. Mas principalmente, um dos piores males que sonda as festas de Carnaval são os acidentes por causa de álcool, drogas, e as DST's que estão soltas no nosso meio.

Pense sempre nas conseqüências antes de agir por impulso. Aproveite bem esse feriado, mas com responsabilidade, pensando sempre em você e nos que estão ao seu redor.

BIG 3 – LER / DORT

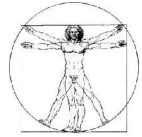


Lesões por Esforços Repetitivos / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho são os nomes dados a um quadro doloroso que acomete articulações, tendões, músculos, nervos e ligamentos, atingindo principalmente, os membros superiores, a região escapular e o pescoço. Esses distúrbios/lesões têm origem, geralmente, no trabalho e causam incapacidade funcional.

Para prevenir as difusões ou lesões inerentes às LER/DORT, não basta trocar o mobiliário ou promover ginástica laboral. O resultado só aparecerá se houver um trabalho sério de ergonomia que contemple melhorias nas condições relacionadas às atividades, organização de trabalho e qualidade de vida dos funcionários.

BIG 4 – ERGONOMIA

Conhecida como estudo científico da relação entre o homem e seus ambientes de trabalho, a ergonomia tem alguns objetivos básicos que são: possibilitar o conforto ao indivíduo, proporcionar a prevenção de acidentes e do aparecimento de patologias específicas para determinado tipo de trabalho.



Há duas maneiras de se aplicar a ergonomia. A primeira, ajustar o trabalho ao homem e a segunda, ajustar o homem ao trabalho. Lembrando que, processo de seleção e treinamento adequado é sempre necessário, para que se consiga o balanço desejado.

BIG 5 - GRIPE SUINA



Durante o ano de 2009, um dos temas mais falados e temidos foi o da Gripe Suína. Iniciado no México e em seguida nos Estados Unidos, logo se alastrou pelo mundo, virando uma pandemia.

Seus sintomas são os mesmos de uma gripe comum, com diarreia e vômitos um pouco mais fortes. A contaminação se dá da mesma forma que a gripe comum, por via aérea, contato direto com o infectado, ou indireto (através das mãos) com objetos contaminados.

É muito importante saber que apesar das notícias sobre a gripe ter diminuído um pouco, ainda corremos riscos de contaminação. Por isso, é bom lembrar que sempre que estiver em algum lugar público, evitar levar as mãos aos olhos e a boca, lavar sempre a mão, quando espirar ou tossir, cobrir com um lenço descartável e depois jogá-lo. Se aparecerem os sintomas da gripe, procure um médico o quanto antes.

BIG 6 – ACIDENTES NO LAR

Nos últimos anos, com o desenvolvimento e a modernização de todas as atividades, o ser humano se expõe cada vez mais aos acidentes, inclusive no lar, onde, devido aos espaços reduzidos e a grande quantidade de aparelhos, o ambiente torna-se uma armadilha para todos nós.



Temos que tomar cuidados com: alimentos e bebidas; animais de estimação; cortes e feridas; eletricidade; engasgamento e sufocação; gás de cozinha, panelas de pressão e incêndios; lesões decorrentes a postura inadequada; medicamentos; quedas; queimaduras; raios, entre tantos outros riscos.

Em qualquer tipo de acidente, o importante é manter a pessoa viva e não comprometer seu estado de saúde com medidas equivocadas de socorro. Vale lembrar que nenhuma vítima é tratada no local do acidente e devemos tomar cuidados para evitar o agravamento das lesões existentes, tanto no atendimento local como no transporte para o médico.

Lembre-se: "É melhor prevenir do que remediar!"

BIG 7 – BRIGADA DE INCÊNDIO

É através de pessoas treinadas, que se poderão evitar grandes perdas materiais, sociais e principalmente salvar vidas de muitas pessoas, além da sua. Sabemos que a prevenção é a melhor estratégia a ser adotada, muito mais simples do que o combate, além dos custos serem reduzidos. Fazendo a prevenção correta, evitamos incêndios, com procedimentos simples e lógicos.



Os métodos de extinção do fogo são: abafamento (retirada do oxigênio); resfriamento (retirar o calor do material incendiado) e isolamento (isolar o que está queimando).



Prevenindo, você não precisa se preocupar excessivamente com os incêndios, mas nunca pense que ele somente ocorre com os outros.

BIG 8 – ESPAÇO CONFINADO



Espaço Confinado é qualquer área não projetada para ocupação contínua, a qual tem meios limitados de entrada e saída, e na qual a ventilação existente é insuficiente para remover contaminantes perigosos e ou deficiência/enriquecimento de oxigênio que possam existir ou se desenvolverem.

Os acidentes típicos em espaços confinados são devidos às condições atmosféricas internas, explosão ou incêndio, soterramento, afogamento, quedas, temperaturas extremas, ruído, vibração e radiação.

Os espaços confinados devem ser isolados e identificados, permitindo a entrada somente de pessoas autorizadas e com conhecimento do local confinado.

BIG 9 – RUIDOS

Em nossa vida diária, seja em casa, no trabalho, seja viajando ou nos divertindo, existem inúmeras situações nas quais estamos expostos ao barulho.



O trabalho, na maioria das vezes, se apresenta como a situação mais perigosa em função das muitas máquinas e equipamentos ruidosos e do tempo considerável que passamos sob estas condições. O barulho contínuo e excessivo pode causar, com o passar do tempo, a perda da audição.

Zumbidos, incapacidade de ouvir sons baixos ou de alta frequência, dificuldade de entender uma conversa e sons percebidos de forma abafada são sinais de perda auditiva. Para evitar que nossa audição seja prejudicada, devemos realizar regularmente o exame audiométrico. Uma forma de proteção é usar os protetores auditivos adequados a cada tipo de ruído. Vale lembrar que todos os funcionários devem receber treinamento quanto ao uso correto, guarda e conservação do EPI, conforme exigência da NR-06.

BIG 10 – TABAGISMO

O tabagismo é o ato de se consumir cigarros ou outros produtos que contêm tabaco, cuja droga ou princípio ativo é a *nicotina*. O cigarro é um dos produtos de consumo mais vendidos no mundo. Comanda legiões de compradores leais e tem um mercado em rápida expansão. Satisfeitíssimos, os fabricantes orgulham-se de ter lucros impressionantes, influência política e prestígio. O único problema é que seus melhores clientes morrem um a um.



Existem vários fatores que levam as pessoas a experimentar o cigarro ou outros derivados do tabaco. A maioria delas é influenciada principalmente pela publicidade do cigarro nos meios de comunicação.

O tabagismo causa cerca de 50 doenças diferentes, principalmente as doenças cardiovasculares tais como: a hipertensão, o infarto, a angina, e o derrame. É responsável por muitas mortes por câncer de pulmão, de boca, laringe, e pelas doenças respiratórias obstrutivas como a bronquite crônica e o enfisema pulmonar.

Hoje, já existem no mercado diversos métodos para acabar com o vício do cigarro, basta querer e ter força de vontade. Todos estes métodos devem ser recebidos e terem acompanhamento médico.

BIG 11 – EDIÇÃO ESPECIAL: DIA DO TÉCNICO E ENGENHEIRO DE SEGURANÇA DO TRABALHO

Em nossa 11ª edição do BIG, fizemos um breve resumo da história da Segurança do Trabalho e suas modificações durante os anos.

Segurança do trabalho pode ser entendida como os conjuntos de medidas que são adotadas visando minimizar os acidentes de trabalho, doenças ocupacionais, bem como proteger a integridade e a capacidade de trabalho do trabalhador.



Nos últimos vinte anos, ocorreram no Brasil muitos acidentes de trabalho, com muitas sequelas permanentes e até óbitos. Isto mostra que as tentativas passadas, através de leis, decretos, normas e procedimentos relacionados à saúde e segurança do trabalhador, ainda não alcançaram os seus objetivos. Porém, o empregador, nos últimos anos, passou a preocupar-se mais com a segurança, devido aos custos diretos e indiretos que um acidente pode representar para sua empresa. Esta visão vem se desenvolvendo de forma gradativa e tende a se expandir com os novos conceitos que estão surgindo, relacionando a segurança com a qualidade e a produtividade.

BIG 12 – FAP E SAT

No dia 12 de fevereiro de 2007, o presidente Lula assinou o Decreto nº. 6042/07 que traz imediata consequência para todas as empresas em nosso país. Esse Decreto oficializa a necessidade de implantação pela Previdência de instrumento legal que provoca mais uma mudança de paradigma na área da saúde e segurança do trabalho, que é o Fator Acidentário Previdenciário (FAP). Esse novo instrumento tem o intuito de permitir a flexibilização das alíquotas de contribuição das empresas ao Seguro Acidente de Trabalho (SAT).

É provável que a quase totalidade dos empresários ainda desconheça o significado deste novo instrumento legal e o efeito que irá trazer para suas empresas. Juntamente com o PPP (Perfil Profissiográfico Previdenciário), que entrou em vigor em janeiro de 2004, o FAP representa uma nova percepção da Previdência em relação ao acidente de trabalho.

O SAT – Seguro de Acidente do Trabalho trata-se de um conjunto de benefícios destinados a amparar socialmente os trabalhadores vítimas de acidentes e doenças decorrentes da relação de trabalho. A Lei 8.213/91 estabelece os critérios arrecadatórios, onde as empresas contribuem mensalmente com um percentual variável entre 1 a 3% sobre o valor bruto da folha de pagamento, segundo o grau de risco da atividade econômica preponderante (CNAE).

Em 08 de Maio de 2003, a Lei 10.666, mediante o seu artigo 10º, deu início à base legal do atual sistema FAP. A partir de Outubro de 2009, a Previdência passou a disponibilizar em seu site ministerial as certidões FAP de todas as empresas, usando como base de dados a aferição epidemiológica individual correspondente ao período Abril/2007 à Dezembro/2008.

