

SafeTips

DICAS DE SEGURANÇA

04 DE MARÇO

Dia Mundial da Obesidade

A obesidade é um problema de saúde pública que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que mais de 650 milhões de adultos sejam obesos. Trata-se de uma doença crónica e um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de múltiplas doenças e de morte prematura. É responsável por cerca de 10% das mortes que ocorrem anualmente nos países desenvolvidos. Em Portugal, afeta mais de 20% da população adulta, sendo que o excesso de peso atinge mais de metade da população.

Mas pode e deve ser prevenida e combatida!



IMPACTO DA OBESIDADE NA SAÚDE

A obesidade está associada a um maior risco de diversas doenças crónicas, como:

- ▶ Doenças cardiovasculares (enfarte agudo do miocárdio; acidente vascular cerebral).
- ▶ Diabetes tipo 2.
- ▶ Alguns tipos de cancro.
- ▶ Doenças respiratórias.
- ▶ Doenças osteoarticulares.
- ▶ Depressão.



COMO COMBATER A OBESIDADE?

- ▶ Promoção de hábitos alimentares saudáveis.
- ▶ Estímulo à prática de atividade física.
- ▶ Educação sobre os riscos da obesidade.
- ▶ Criação de ambientes saudáveis.
- ▶ Tratamento adequado para pessoas com obesidade.

Ao adotar práticas de incentivo à saúde e bem-estar estará a investir não apenas na saúde e qualidade de vida dos trabalhadores, como também num futuro sustentável da sua empresa.



MANTENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

- ▶ Crie hábitos familiares de uma alimentação saudável.
- ▶ Aprenda a (re)conhecer o valor nutricional dos alimentos que ingere.
- ▶ Limite a ingestão de gorduras e açúcares.
- ▶ Aumente o consumo de frutas, vegetais, legumes e similares.
- ▶ Evite o consumo de alimentos não saudáveis em casa e durante os períodos de trabalho.



IMPACTO DA OBESIDADE NO TRABALHO

Pode ter um impacto negativo na produtividade:

- ▶ Mais absentismo.
- ▶ Diminuição do desempenho.
- ▶ Dificuldades de concentração.
- ▶ Maior risco de acidentes de trabalho.
- ▶ Significativo impacto a nível económico para o próprio e para as empresas.



E NO SEU LOCAL DE TRABALHO?

- ▶ Fale sobre saúde e bem-estar.
- ▶ Invista em programas para uma alimentação saudável e de prática de exercício físico.
- ▶ Incentive os seus colegas a adotar práticas de vida saudável.
- ▶ Promova desafios para a perda de peso na sua equipa.
- ▶ Faça caminhadas ou pequenos exercícios durante as pausas para refeição.
- ▶ Privilegie a utilização de escadas.



RECURSOS ADICIONAIS

Organização Mundial da Saúde
www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

World Obesity Federation
www.worldobesity.org/

World Obesity Day
<https://pt.worldobesityday.org/about-wod>

Associação Portuguesa de Nutrição
www.apn.org.pt/



LEMBRE-SE

- ▶ Investir na saúde dos seus colaboradores é investir na produtividade da sua empresa.

CASO PRETENDA MAIS INFORMAÇÃO SOBRE COMO O PODEMOS AUXILIAR A PREVENIR OS RISCOS NA SUA EMPRESA, **CONTACTE-NOS.**

safemode.pt

