

Comportamento Preventivo



Ao contrário do que muitos pensam, agir preventivamente e incorporar hábitos saudáveis não significa deixar de fazer “*as coisas boas da vida*”.

Cada pessoa, com pequenas mudanças no seu dia-a-dia, pode encontrar um ponto de equilíbrio em seu estilo de vida, onde prazer e promoção da saúde estão em harmonia. Afinal, é sempre melhor “prevenir do que remediar”.

Nesta cartilha você encontrará informações que o ajudarão a compreender a importância de um **comportamento preventivo**, bem como dicas e orientações para planejar seu dia-a-dia de maneira a contemplar informações, atitudes e hábitos, capazes de manter e melhorar a sua saúde.

A prevenção tem que estar em todos os momentos de sua vida

Na busca por uma vida saudável, a prevenção muitas vezes é esquecida. Há pessoas que fazem exercícios físicos e são cuidadosas com a alimentação, mas esquecem de usar cinto de segurança quando entram no carro ou passar protetor solar antes de ir à praia.

É importante cultivar hábitos preventivos. Eles trazem uma sensação de segurança, proteção e tranquilidade. A prevenção começa em casa, com medidas simples como: ter sempre à mão instruções de como agir em caso de emergência; guardar remédios e produtos de limpeza fora do alcance de crianças, instalar extintores de incêndio e detectores de fumaça, etc. O comportamento preventivo garante e prolonga a sensação de bem-estar.

Dicas e Sugestões



Comportamento Preventivo no Trabalho

- ▶ **Observe os princípios ergonômicos** verificando se sua postura e seu mobiliário estão adequados. Intervalos regulares, variação em tarefas repetitivas e adequação das cargas de trabalho também são ações importantes.
- ▶ **Use os Equipamentos de Proteção Individual (EPI).** Converse com o pessoal da CIPA de sua empresa. Acidentes de trabalho podem trazer sérios riscos à sua saúde.

Comportamento Preventivo no Trânsito, no Lar e no Lazer

- ▶ **Use o cinto de segurança e dirija de forma defensiva** observando as regras e leis fundamentais de trânsito. Em particular, não dirija depois de beber. Se você gosta de usar a bicicleta, não esqueça das normas de segurança.
- ▶ **Use o protetor solar** e evite a exposição exagerada ao sol, principalmente entre 10 e 16 horas. Vale o mesmo para seus momentos de lazer ativo.
- ▶ **Acidentes em casa podem produzir lesões sérias.** Evite pisos escorregadios, excesso de tapetes, iluminação insuficiente, móveis com pontas agudas, decorações pontiagudas e superfícies cortantes. Examine periodicamente a tubulação de gás e as instalações elétricas. Utilize materiais e equipamentos adequados e seguros para as tarefas domésticas.

Cultivando Hábitos e Comportamentos Saudáveis

- ▶ **Não fume!** Marque uma data para ser seu primeiro dia sem cigarro. Após dois dias você já vai perceber melhor o cheiro e o sabor das frutas e dos alimentos que você gosta. Busque relaxar respirando profundamente e, note também, os benefícios na sua respiração e circulação.
- ▶ **Modere no consumo (ou não ingira) de bebidas alcoólicas.** Procure ocupar-se com outras atividades durante o período em que você normalmente estaria bebendo. Para evitar lugares e pessoas que lembrem a bebida, você, sua família e seus amigos, podem se divertir com atividades de lazer ativo.
- ▶ **Não use drogas.** O verdadeiro “barato” da vida está no relacionamento harmonioso com as pessoas e com a natureza.
- ▶ **Use o preservativo** (camisinha) nas relações sexuais, particularmente em casos de múltiplos parceiros sexuais.
- ▶ **Observe à regularidade na prática de atividades físicas,** aumentando *progressivamente* a duração e a intensidade da prática. Lembre-se de realizar alongamentos musculares antes e depois da sua prática de atividades físicas.

Mantenha-se informado sobre a sua saúde

- ▶ **Procure conhecer sua pressão arterial,** mesmo que não sinta nada. Porque quando não é tratada, é o principal fator de risco para derrames, doenças do coração, paralisção dos rins, lesões nas artérias, podendo também causar alterações na visão. Além da herança familiar, o excesso de sal, de peso, o estresse, as bebidas alcoólicas e o sedentarismo também ajudam a pressão a subir.

- ▶ **Controle seus níveis de glicose**, pois o excesso de açúcar no sangue pode causar o diabetes, principalmente quando associado com a obesidade, pressão alta, taxa de colesterol elevada e idade acima de 40 anos. O consumo de gorduras, doces e massas devem ser feitos com moderação.≡
- ▶ **Controle seus níveis de colesterol**, principalmente se alguém na sua família morreu ou tem algum problema do coração, você tem história de morte na família por infarto, doença aterosclerótica, tem obesidade, é sedentário e exagera na ingestão de alimentos gordurosos de origem animal.
- ▶ **Faça *check-ups* regulares**. A maioria das doenças graves se descoberta a tempo pode ser tratada durante *check-ups* de rotina. Lembre-se: as doenças que mais matam normalmente não apresentam nenhum sintoma.

Compromisso Marcado

HOMENS



Dos 30 aos 40 anos

- ▶ Dosagem de colesterol, triglicérides, ácido úrico e glicemia para prevenção de doenças cardiovasculares e diabetes
- ▶ Avaliação oftalmológica (para medir a pressão intra-ocular e afastar a presença de glaucoma);
- ▶ Exame de urina e fezes que permite a detecção precoce de alterações que levam a doenças como câncer e insuficiência renal;
- ▶ Eletrocardiograma se houver queixa de falta de ar e palpitações;
- ▶ Prova de função pulmonar para asmáticos;

Dos 40 aos 50 anos

Todos os exames anteriores, só que com frequência anual e mais:

- ▶ Teste de esforço antes de começar atividade física intensa;
- ▶ Colonoscopia (endoscopia do intestino) para quem tem histórico familiar de câncer de intestino;
- ▶ Exame de PSA e toque retal se houver histórico familiar de câncer de próstata

Dos 50 aos 60 anos

- ▶ Fazer também anualmente todos os exames anteriores mais teste de PSA e toque retal mesmo se não houver histórico familiar de câncer de próstata.

MULHERES



Antes dos 30 anos

- ▶ Exame ginecológico (Papanicolau) anual;
- ▶ Auto-exame de mamas mensal (após a menstruação);

Dos 30 aos 40 anos

Mesmos exames e mesma frequência indicados para os homens e ainda:

- ▶ Exames ginecológico anual e auto-exame de mamas;
- ▶ Uma mamografia (para registrar a estrutura da mama);
- ▶ Densitometria óssea se a mulher apresenta fatores de risco para a osteoporose, como fumo, sedentarismo, baixa estatura e peso, consumir muito café (a cafeína prejudica a absorção do cálcio) e se expuser pouco ao sol.

Dos 40 aos 60 anos

Os exames anteriores, com frequência anual, mais:

- ▶ Mamografia anual (exame da mama);
- ▶ Densitometria óssea no período pré-menopausa;
- ▶ Teste de esforço antes de começar atividade física intensa;
- ▶ Colonoscopia (endoscopia do intestino) para quem tem histórico familiar de câncer de intestino.

A partir dos 60 anos, a frequência dos exames, para AMBOS OS SEXOS, deve ser semestral

Este informativo não substitui as recomendações de profissionais da saúde

Cuide de você mesmo também enquanto trabalha

Passamos a maior parte do nosso tempo no trabalho. Por isso, é importante que tomemos alguns cuidados nesse período.

Observe sua postura

- ▶ Preserve, sempre que possível, as curvaturas naturais da coluna vertebral.
- ▶ Durante longos períodos de pé, alterne a sustentação do corpo entre ambas as pernas, “descansando” uma de cada vez.
- ▶ Enquanto estiver sentado, mantenha as costas eretas, regule a altura do assento para que os joelhos fiquem em linha reta com o quadril e apoie ambos os pés no solo.
- ▶ Quando tiver que se erguer e transportar objetos pesados lembre-se de flexionar (dobrar) os joelhos, inclinar o tronco e aproximar a carga do corpo, para diminuir a tensão na coluna.

Altere tarefas

Evite permanecer durante muito tempo na mesma posição ou realizando a mesma tarefa, principalmente se ela for repetitiva. Faça pausas para evitar o cansaço físico e mental.

Você tem direito à informação e à segurança

Participe dos treinamentos oferecidos pela sua empresa. Conheça e pratique as normas de segurança. Exija e utilize os equipamentos de proteção individual, quando for o caso. Discuta com seus colegas e com a chefia soluções para melhorar as condições de saúde e prevenção no seu ambiente de trabalho.

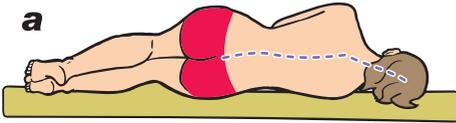
Comportamentos preventivos são importantes no lar, no trânsito, no trabalho e no lazer

Melhor postura no cotidiano

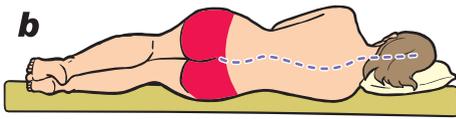


Ao retirar alguma coisa do armário, mantenha a **coluna reta**, como mostrado na figura acima.

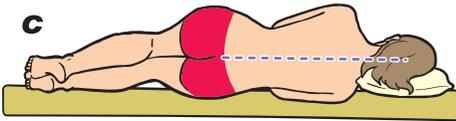
Melhor postura deitado



Colchão muito duro não é indicado, pois a pélvis fica muito reta e a coluna fica "torcida" durante a noite toda.



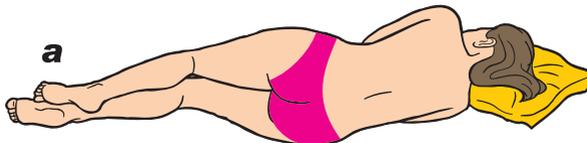
Colchão muito macio também não é recomendado, uma vez que a coluna também fica "torcida" porque não há uma sustentação eficiente para os ossos da região da bacia.



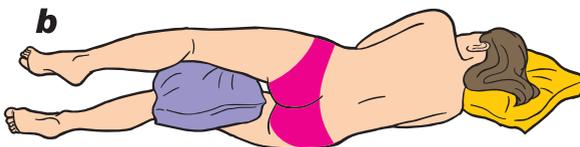
Procure dormir sempre de lado, com um travesseiro não muito macio, na altura do ombro, em um colchão de estrado firme, mas com uma camada superior macia.

Prefira dormir de lado, ou de barriga para cima.

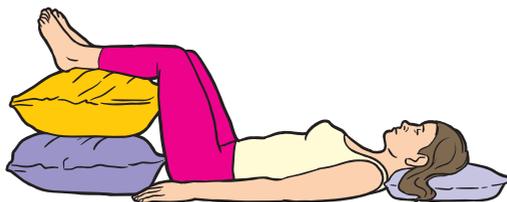
Ao deitar-se prefira sempre um travesseiro que fique na altura de seus ombros (fig. "a").



Também é aconselhável colocar um travesseiro ou almofada entre as pernas, na altura dos joelhos.



Melhor posição para relaxamento



Para relaxar, deite-se de barriga para cima, apóie a cabeça num travesseiro, e eleve as pernas colocando abaixo dos pés mais dois travesseiros.

Melhor postura para cuidados gerais



Respire fundo e prenda a respiração antes de levantar qualquer peso. O aumento adicional de pressão no abdome diminui a pressão nos discos da coluna.



Pratique na maioria dos dias da semana, pelo menos 30 minutos diários de alguma atividade física.



Faça sempre que possível exercícios de alongamento, inclusive no seu trabalho.

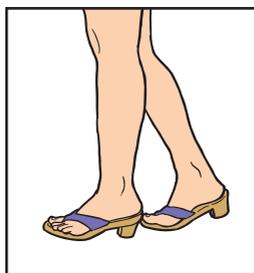
*Ao vestir a calça, sente-se antes numa cadeira, como mostra a ilustração.
Ao vestir a calça de pé, há uma grande sobrecarga sobre a coluna.*



Evite atender o telefone como mostra a ilustração.



Não coloque objetos pesados ou documentos de uso contínuo em gavetas muito baixas, que estejam próximas ao piso.



Prefira sapatos de salto baixo para andar e trabalhar.

Melhor postura para subir escadas



Nunca suba escadas com a coluna inclinada para a frente.



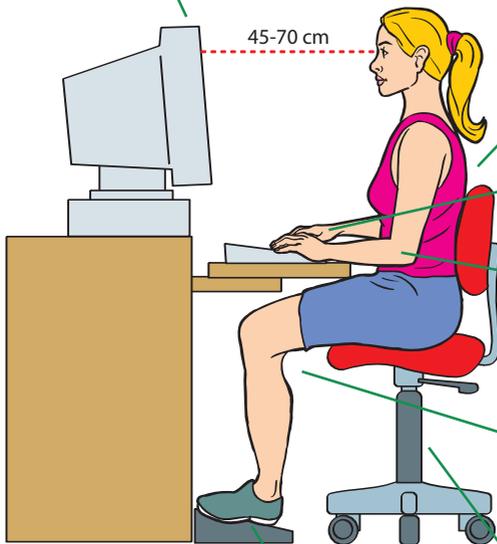
O modo adequado de subir uma escada é com a coluna reta e o pé completamente apoiado no chão.

Dicas gerais para uma boa postura no computador

Manter o topo da tela ao nível dos olhos e distante cerca de um comprimento de braço.

Manter a cabeça e pescoço em posição reta, ombros relaxados.

Manter a região lombar (as costas) apoiada no encosto da cadeira ou em um suporte para as costas. Procurando manter-se alinhado com o eixo da cadeira



Manter o antebraço, punhos e mãos em linha reta (posição neutra do punho) em relação ao teclado.

Manter o cotovelo junto ao corpo.

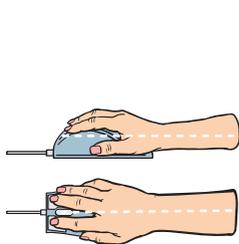
Manter um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira.

Manter ângulo igual ou superior a 90° para as dobras dos joelhos e do quadril.

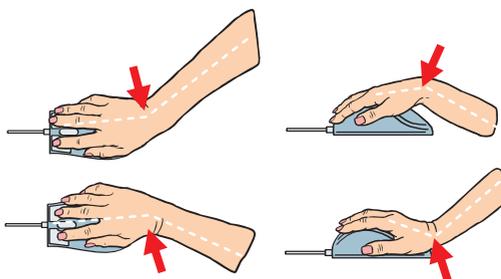
A altura adequada da cadeira é aquela em que seus cotovelos estejam na altura do tampo da mesa.

Manter os pés apoiados no chão ou quando recomendado, usar descanso para os pés.

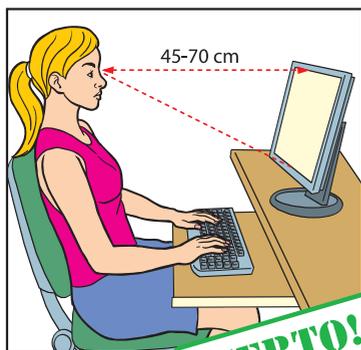
- ▶ Procure conhecer os recursos e ajustes de sua cadeira, do posto de trabalho e dos equipamentos que utiliza.
- ▶ Quando sentado, procure manter os ombros relaxados e evite permanecer por mais de uma hora na mesma posição. Levantar, estender as pernas, andar pelo escritório, espreguiçar-se, tudo isso ajuda a lubrificar as articulações e a melhorar a circulação.



CERTO!



ERRADO!



CERTO!

Região lombar apoiada no encosto da cadeira.

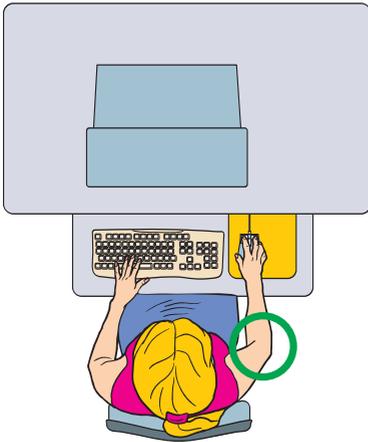


CERTO!



CERTO!

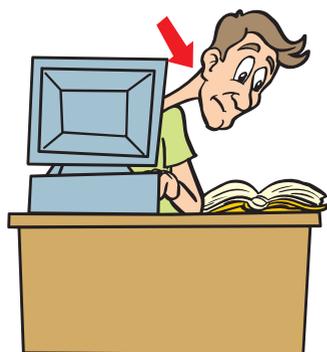
Antebraço, punhos e mãos em uma linha reta (posição neutra do punho).



CERTO!



ERRADO!

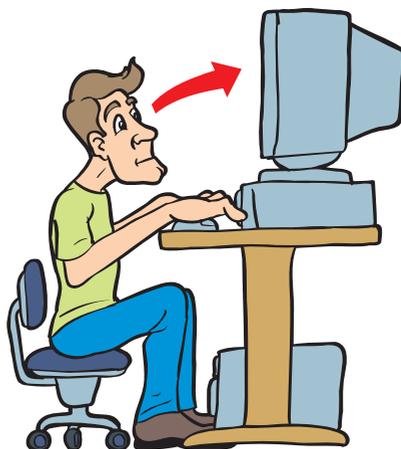


Torcer o pescoço.

ERRADO!

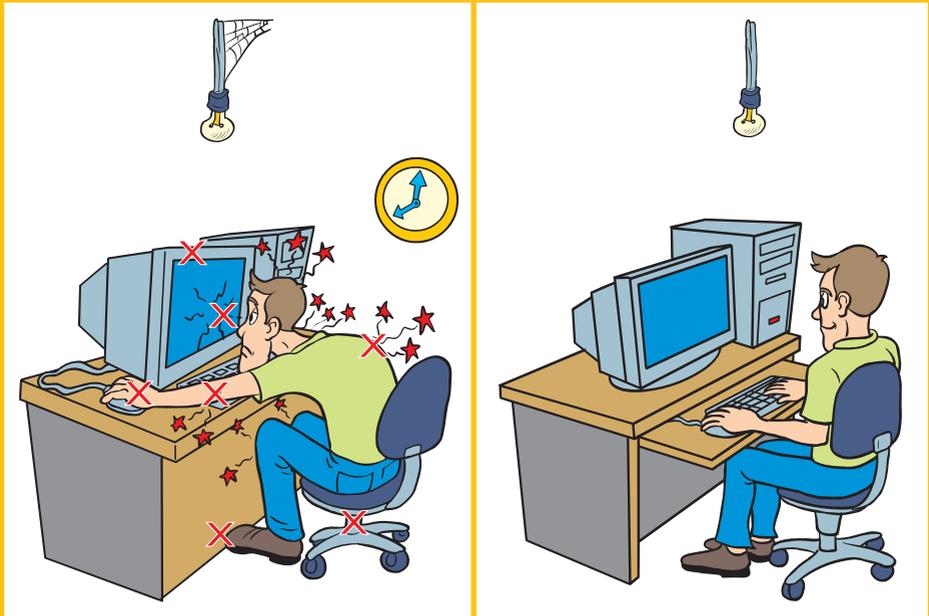


Monitor muito baixo



Monitor muito alto

JOGOS DOS 7 ERROS



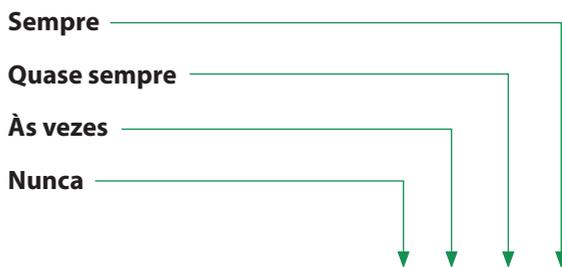
1. Cadeira baixa
2. Costas não apoiadas no encosto da cadeira
3. Braços afastados do corpo (cotovelo estendido)
4. Monitor alto.
5. Olhos (campo de visão) muito próximo da tela
6. Falta de espaço para acomodação das pernas
7. Mouse deve estar junto ao teclado

AVALIAÇÃO



Você se cuida?

1. Marque os pontos para cada item.
2. Some os pontos e confira as recomendações de acordo com o seu perfil.



Você ...

... se abstém de fumar?	0	1	2	3
... ingere álcool com moderação (ou evita beber)?	0	1	2	3
... respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista)?	0	1	2	3
... utiliza os equipamentos de proteção e evita expor-se a acidentes de trabalho?	0	1	2	3
... controla sua pressão arterial e seus níveis de colesterol?	0	1	2	3
... tem o hábito de usar filtro solar quando vai à praia ou trabalha exposto(a) ao sol?	0	1	2	3

Total de Pontos →

Confira o seu perfil & recomendações (Comportamento Preventivo)

 0 a 6 pontos	<p>Fique ALERTA, você pode estar CORRENDO RISCOS!</p> <p>Se você não mudar, suas chances de acidentes e doenças podem aumentar. Identifique quais os comportamentos (não mais que 2) você pode alterar agora e busque ajuda para modificá-los.</p>
 7 a 12 pontos	<p>Você está CORRENDO PELA ESTRADA CERTA, mas pode SOMAR MAIS PONTOS!</p> <p>Busque inspiração nos seus bons comportamentos para superar os obstáculos e ganhar fôlego na corrida para uma vida saudável.</p> <p>Pequenas mudanças de comportamento podem levar a grandes mudanças em sua vida.</p>
 13 a 18 pontos	<p>PARABÉNS, vá em frente, COM PASSOS FIRMES E SEGUROS para a pontuação máxima. Se você já chegou perto dos 18 pontos, é bem possível que você somará muitos anos de vida!</p>

Observe os princípios do LAZER ATIVO:

Adote um estilo de vida ativo!
Em companhia de familiares e amigos,
em contato com a natureza.

Cuidados no Levantamento e Transporte Manual de Cargas

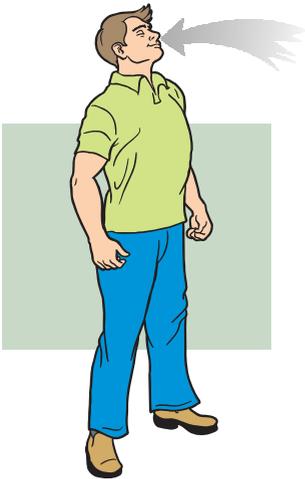


1. Pegar a carga simetricamente (com as duas mãos), evitando ao máximo qualquer torção da coluna lombar e qualquer rotação lateral do tronco.

2. Somente utilizar a técnica agachada quando a carga for compacta, e que caiba entre os joelhos; a manobra de passar a carga pesada e volumosa na frente dos joelhos, na posição agachada, é extremamente perigosa para a coluna e para os joelhos.

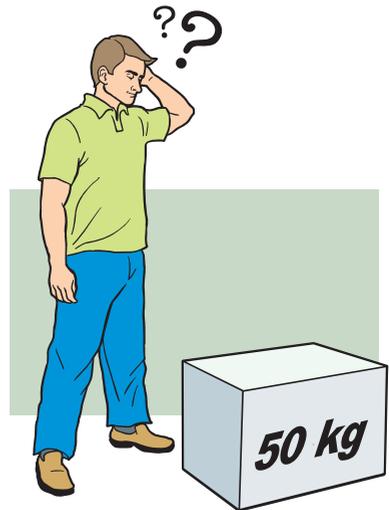


3. Aproximar a carga do corpo e elevá-la o mais próximo possível do corpo.



4. Ao pegar uma carga mais pesada, respirar fundo e prender a respiração (este aumento adicional de pressão no tórax diminui a pressão nos discos da coluna).

5. Evite levantar e transportar cargas acima de 23 Kg. Alguns indivíduos muito fortes irão alegar que são capazes de levantar muito mais (40, 50, 60 Kg ou até mais!). É verdade, mas estas pessoas não percebem que as lesões de coluna são por traumas cumulativos e que sentirão o desgaste ao longo do tempo, não necessariamente hoje.



6. A frequência dos levantamentos não deve ser superior a um por minuto. A duração do levantamento não deve ser superior que uma hora, e deve ser seguida de um período de descanso ou tarefas mais leves.

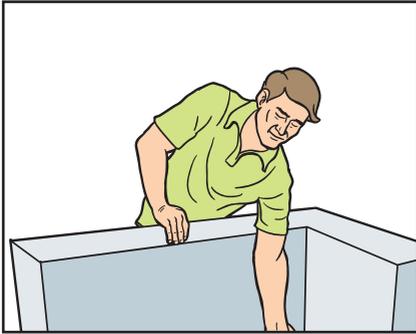


7. Preferir pegar o peso de cada lado do corpo, do que o peso de um só lado (é preferível pegar e carregar duas malas do que apenas uma mala).

8. Na medida do possível, carregue a carga com os braços estendidos junto ao corpo, evitando dobrar o braço.



9. Nunca carregar cargas na cabeça, pois isto leva a degeneração precoce dos discos da coluna cervical (pescoço). É bom lembrar que nesta região os espaços intervertebrais são muito estreitos, e o carregamento de cargas na cabeça podem reduzi-los ainda mais.



10. Para pegar peças com uma das mãos no interior de caixas ou caçambas, apoie um dos braços na borda da caixa e levante com a outra. Isso aliviará a força de compressão nos discos da coluna.

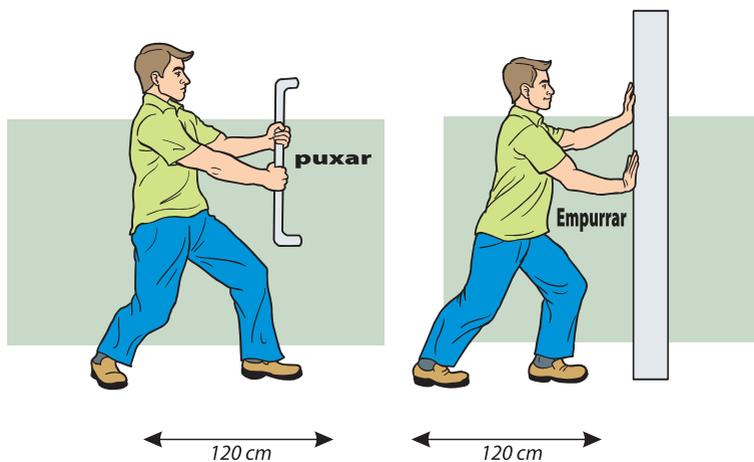
11. Certificar-se das condições do piso, a fim de evitar tropeços e escorregões enquanto transporta a carga.

12. Desobstrua o acesso à carga a ser levantada, de forma a evitar flexões e torções na coluna.





13. Use equipamentos de transporte de cargas quando necessário. Os carrinhos devem ter pegas e deve ter duas rodas giratórias.



14. Limite as forças para puxar e empurrar, usando o peso do corpo a favor do movimento. O piso deve ser duro e nivelado.

Você Sabia?



- ▶ **No Mundo 6 a cada 10 mortes são causadas por DCNT (35 milhões).** (Fonte: WHO 2005)
- ▶ As pessoas que se **expõem ao sol** de forma prolongada e freqüente, constituem o grupo de maior risco para o câncer de pele, principalmente aquelas pessoas de pele clara.
- ▶ O **uso de drogas** aumenta em cinco vezes as chances de acidentes do trabalho, relacionando-se com 15 a 30% das ocorrências e sendo responsável por 50% de absenteísmo e licenças médicas.
- ▶ **No Mundo é diagnosticado 1 caso de diabetes a cada 5 segundos.** (fonte: SBD)
- ▶ As **bebidas alcoólicas** elevam a pressão arterial. Portanto, a redução do consumo de álcool é eficaz para diminuir a pressão arterial e pode prevenir a pressão alta. Sabe-se que entre cinco e dez por cento dos homens com pressão alta têm como causa do problema o alto consumo de bebidas alcoólicas.
- ▶ O **tabagismo** é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável em todo o mundo. A OMS estima que um bilhão e 200 milhões de pessoas (entre as quais 200 milhões de mulheres), sejam fumantes. Pesquisas comprovam que aproximadamente 47% de toda a população masculina e 12% da população feminina no mundo fumam.

Para Saber Mais



- ▶ **Serviço Social da Indústria**
<http://www.sesi.org.br>
- ▶ **Serviço Social da Indústria (Santa Catarina)**
<http://www.sesisc.org.br>
- ▶ **Lazer Ativo**
<http://www.lazerativo.com.br>
- ▶ **Ministério da Saúde**
<http://www.saude.gov.br>
<http://bvsmms.saude.gov.br>
- ▶ **Organização Panamericana da Saúde**
<http://www.opas.org.br>
- ▶ **IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**
<http://www.ibge.gov.br>
- ▶ **Scientific electronic Library Online**
<http://www.scielo.br>
- ▶ **Biblioteca Virtual em Saúde**
<http://www.bireme.br>
- ▶ **Saúde em Movimento**
<http://www.saudeemmovimento.com.br>
- ▶ **Segurança no Trabalho – Previdência Nacional**
<http://www.previdenciasocial.gov.br>
- ▶ **Sociedade Brasileira de Cardiologia / FUNCOR**
<http://www.cardiol.br>
- ▶ **INCA – Instituto Nacional de Câncer**
<http://www.inca.gov.br>
- ▶ **SENAD – Secretária Nacional de Antidrogas**
<http://www.senad.gov.br>
- ▶ **ANAD – Associação Nacional de Assistência ao Diabético**
<http://www.anad.org.br>
- ▶ **Livro:** Nahas, V. M. **Atividade física, saúde, qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2006.