

2018-09-18 14:29:57

<http://justnews.pt/noticias/planear-reunies-saudveis-e-sustentveis>



## Planear reuniões saudáveis e sustentáveis

O Escritório Europeu para a Prevenção e Controlo de Doenças não Transmissíveis da Organização Mundial de Saúde em Moscovo continua a surpreender-nos positivamente com a emissão de documentos de inegável interesse e qualidade.

O grande responsável é o diretor do Programa para a Nutrição, Atividade Física e Obesidade na OMS/Europa e também responsável por este Escritório Europeu de Moscovo, o português João Breda. Acabou de disponibilizar um interessante guia: "Planning healthy and sustainable meetings. A how-to guide for healthy and sustainable meetings at the WHO Regional Office for Europe".

A questão de fundo que levou à elaboração do guia foi a ideia que, de alguma forma, as reuniões acabam por ser uma exceção ao estilo de vida saudável que, de uma maneira geral, se tenta seguir, mas isso acontece porque a maneira como elas são organizadas muitas vezes não dão aos participantes grande margem de escolha. Tornar as reuniões mais saudáveis não precisa ser complicado ou caro -- e muitas vezes pode torná-las mais agradáveis.

A OMS lançou este novo guia para os empregadores e organizadores de reuniões para promover ambientes de trabalho mais saudáveis. O guia "Planear reuniões saudáveis e sustentáveis" foi inicialmente desenvolvido para os próprios funcionários da OMS, pois, passam muito do seu tempo de trabalho em reuniões e ajuda muito terem normas de orientação bem estabelecidas para essas reuniões. Importa liderar pelo exemplo e, por isso, nas suas reuniões e eventos devem aplicar-se princípios bem conhecidos e testados de promoção da saúde.



As reuniões geralmente significam passar muito tempo numa posição sentada, com um mínimo de atividade

física, acesso limitado a ar fresco e consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura durante as pausas para café. Além disso, itens descartáveis, como folhetos e talheres de plástico, podem levar a impactos ambientais negativos e desnecessários.

O guia aborda quatro aspetos principais para um estilo de vida saudável e ambientalmente amigável: uma dieta saudável, atividade física, um ambiente livre de tabaco e práticas sustentáveis. Dá sugestões concretas sobre como aplicá-las ao planejar uma reunião para criar uma cultura de saúde, bem-estar e sustentabilidade.

O guia inclui algumas ideias simples, mas facilmente aplicáveis:

- ∞ Garantir que frutas e vegetais frescos sejam a base dos lanches fornecidos;
- ∞ Reduzir o tamanho das porções para desencorajar excessos e diminuir o desperdício de alimentos (por exemplo, cortar as sanduíches ao meio);
- ∞ Escolher alimentos integrais, como pão integral, macarrão integral e arroz integral;
- ∞ Evitar oferecer bebidas adoçadas com açúcar, como refrigerantes e sumos, em favor da água, servida simples ou com a adição de frutas frescas, vegetais ou ervas aromáticas para dar sabor adicional;
- ∞ Escolher produtos com menor teor de sal e pedir aos fornecedores que reduzam a quantidade de sal no menu - pedindo que usem ervas, especiarias e vinagre e sumo de limão ou lima para aromatizar;
- ∞ Por princípio, não devem ser oferecidas bebidas alcoólicas;
- ∞ Oferecer aos participantes oportunidades apropriadas para serem fisicamente ativos, incorporando atividade física na agenda da reunião ou dando tempo suficiente durante as pausas para o almoço para que as pessoas sejam fisicamente ativas.

Celebrações no local de trabalho são ocasiões importantes que ajudam a aumentar a união da equipa, aumentam a moral e, por que não, proporcionam alguma diversão. Podem ser também oportunidades inestimáveis para incorporar práticas alimentares saudáveis.

Uma “pausa em movimento” é uma atividade em grupo de 5 a 10 minutos, muitas vezes acompanhada de música, que incentiva os participantes a fazerem exercícios aeróbicos simples. Não requer qualquer treino especial e deve ser adequado para pessoas com todos os níveis de capacidade física.

Por meio destas e de outras mudanças positivas, a OMS incentiva todos a melhorar o seu ambiente de trabalho. Um bom exemplo a seguir.



ARSLVT prossegue com a formação em suporte básico de vida e desfibrilhação

P. 8



Siga-nos  
**jornal médico**  
dos cuidados de saúde primários

Publicações

**jornal médico**

www.justnews.pt

**Nesta edição**

35º Encontro Nacional de Saúde Primária

Director: José Alberto Soares

Mensal - Julho 2018

Ano VI - Número 00 - 3 euros

# Jornal Médico

DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS





## Quebrar tabus na área da sexualidade

Na USF Andreas, em Mafra, já se percebeu há muito tempo que a proximidade com o médico e o enfermeiro de família ajuda bastante o utente a abordar o assunto da sexualidade. Tanto que o tema da 2.ª edição das Jornadas que aquela Unidade organizou em meados de maio foi precisamente esse.

P. 20/22



### ACES Arrábida com duas USF acreditadas

P. 6



### Internos de Matosinhos inovam em mais um Encontro de MGF

P. 15

### Equipa multidisciplinar do Curry Cabral promove I Curso de Cirurgia Bariátrica para MGF

P. 7





### Diagnóstico tardio dificulta erradicação da infeção por VHC e por VIH

P. 24/25

### Patologia venosa: mais de metade dos casos sem tratamento



P. 16

### USF da Baixa está mesmo decidida a promover a prescrição social

P. 11



### XVIII Encontro dos Enfermeiros de Cuidados de Saúde Primários discutiu a dor crónica

P. 12