justNews
a partilhar informação desde 1981

18 de setembro de 2018

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

Planear reuniões saudáveis e sustentáveis

Luís Pisco
Presidente do Conselho Diretivo da ARS de Lisboa e Vale do Tejo

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 planear 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.

Artigo publicado no Jornal Médico de julho.