

# PLUSPORMEDIC NEWS

PELA SUA SAÚDE, SEGURANÇA E SUCESSO.



# CALOR NO TRABALHO

## **CALOR NO TRABALHO**

Com a chegada do verão, aumenta o risco de problemas relacionados com o calor nos locais de trabalho...

## **NECESSIDADES NUTRICIONAIS NO IDOSO**

A qualidade de vida da pessoa idosa é determinada por uma combinação de fatores fisiológicos, psicológicos, sociais e ambientais...



Com a chegada do verão, aumenta o risco de problemas relacionados com o calor nos locais de trabalho.

As ondas de calor extremo podem causar problemas graves de saúde, tais como exaustão devido ao calor, insolação e outras patologias relacionadas com o stresse térmico.

As ondas de calor extremo podem causar problemas graves de saúde, tais como exaustão devido ao calor, insolação e outras patologias relacionadas com o stresse térmico.

Temperaturas elevadas durante longos períodos de tempo podem também aumentar, entre outros, o risco de lesões causadas pela fadiga, falta de concentração e imprudência na tomada de decisões. Pode ainda ocorrer uma redução da produtividade.

Alguns materiais e equipamentos também podem ser afetados pelas temperaturas elevadas e o facto de se trabalhar em ambientes quentes pode implicar uma maior exposição a produtos químicos, por exemplo, no manuseamento de solventes e outras substâncias voláteis.

Todos os trabalhadores têm direito a um ambiente em que os riscos para a sua segurança e saúde sejam devidamente controlados, pelo que a temperatura no local de trabalho é um dos riscos que os empregadores devem avaliar, quer o trabalho seja efetuado no interior ou no exterior.

Trabalhar em condições de exposição ao calor pode ser perigoso e causar danos aos trabalhadores.

O corpo humano requer uma temperatura constante de aproximadamente 37° C. Se o corpo tiver de se esforçar demasiado para se manter fresco ou começar a sobreaquecer, o trabalhador pode desenvolver doenças relacionadas com o calor.

#### **Avaliação dos riscos no local de trabalho.**

Sempre que exista a possibilidade de ocorrência de stresse térmico, os empregadores devem avaliar os riscos para os trabalhadores. Assim, devem ter em consideração:

- requisitos de trabalho e ritmo de trabalho - quanto mais exigência física tem o trabalho, mais calor corporal é gerado;
- clima de trabalho - inclui a temperatura do ar, a humidade, a circulação do ar e o trabalho perto de uma fonte de calor;
- vestuário de trabalho e EPI - estes podem impedir a sudação e outras formas de regulação da temperatura;
- a idade do trabalhador, a sua morfologia e fatores de ordem médica (por exemplo, um desequilíbrio hormonal ou uma doença preexistente) podem afetar a sua tolerância ao calor.

#### **Uma avaliação dos riscos pode ajudar a determinar:**

- a gravidade do risco;
- se as medidas de controlo existentes são eficazes;
- que medidas devem ser tomadas para controlar o risco; e
- a urgência com que se deve atuar.

Para avaliar o risco, o empregador deve considerar qual é o impacto do risco; e a probabilidade de este causar danos.

## Hidratação

Uma pessoa que trabalha num ambiente muito quente perde água e sais através da transpiração. Esta perda deve ser compensada pela ingestão de água e sais. Em média, pode ser necessário cerca de um litro de água por hora para repor a perda.

Deve estar disponível água potável abundante (10- 15° C) no local de trabalho e os trabalhadores devem ser incentivados a beber água a cada 15 a 20 minutos, mesmo que não se sintam com sede.

As bebidas alcoólicas NUNCA devem ser consumidas, uma vez que o álcool desidrata o organismo.

## Informação e formação dos trabalhadores

O empregador deve criar um programa de formação, realizado por pessoas com formação em segurança e saúde no trabalho que garanta que todos os trabalhadores potencialmente expostos ao stresse térmico e os seus supervisores, têm conhecimento dos efeitos da exposição ao calor na saúde e das medidas a tomar, bem como a quem devem comunicar quaisquer incidentes.

Em especial, os trabalhadores devem receber formação, sob a forma de informações e instruções específicas do posto de trabalho ou das funções, antes do início do trabalho que implique exposição ao calor e essa formação deve ser adaptada às condições do local de trabalho. Para cada trabalhador em causa, o programa de formação deve incluir instruções verbais e/ou escritas adequadas numa língua que seja da compreensão do trabalhador.

Recomenda-se que os empregadores elaborem por escrito um plano do programa de formação que inclua um registo de todos os procedimentos. O empregador deve informar os trabalhadores em causa sobre a localização dos materiais de formação escritos e disponibilizá-los de forma rápida e gratuita.

A informação e a formação devem também ser asseguradas em caso de trabalhadores subcontratados ou outras empresas ativas no local de trabalho. Uma boa coordenação é fundamental para a proteção de todos

Todos os trabalhadores, novos e atuais, que trabalham em áreas onde existe uma probabilidade razoável de acidentes ou doenças provocadas pelo calor, bem como os seus supervisores, devem receber formação e manter-se informados sobre o seguinte:

- As medidas técnicas e organizacionais definidas para o trabalho em zonas de stresse térmico. § Perigos de stresse térmico.
- Fatores de predisposição.
- Sinais e sintomas relevantes de acidentes e doenças causadas pela exposição ao calor.
- Causas de doenças relacionadas com o calor e medidas para reduzir o risco. Estes incluem o consumo de água em quantidade suficiente e a monitorização da cor e do débito urinário.
- Efeitos resultantes de outros fatores (consumo de substâncias psicoativas, doenças preexistentes, etc.) na tolerância ao stresse térmico profissional.
- Procedimentos gerais de primeiros socorros, bem como procedimentos de primeiros socorros específicos do local de trabalho.
- Utilização adequada de vestuário e equipamentos de proteção.
- Os efeitos resultantes de medicamentos terapêuticos, álcool ou cafeína que podem aumentar o risco de acidente ou doenças provocadas pelo calor através da redução da tolerância ao calor.

**O EMPREGADOR DEVE CRIAR UM PROGRAMA DE FORMAÇÃO, REALIZADO POR PESSOAS COM FORMAÇÃO EM SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO...**



# BURNOUT NÃO É SÓ STRESSE – SINAIS DE ALERTA E PREVENÇÃO

O burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é um estado de exaustão física, emocional e mental devido ao stresse frequente relacionado com o trabalho, sendo caracterizado por sintomas como falta de energia, sentimentos negativos e queda da produtividade.

IOs principais sintomas de burnout são:

## 1. Sensação constante de negatividade

O burnout pode causar sensação constante de negatividade, fazendo com que a pessoa se sinta incapaz, sem esperança, desamparada, insatisfeita com os resultados do seu trabalho e desmotivada para enfrentar as dificuldades.

## 2. Cansaço físico e mental

É comum pessoas com burnout sentirem cansaço constante, excessivo e difícil de recuperar, que pode causar dificuldade de planeamento, memória e raciocínio, por exemplo.

## 3. Falta de motivação

Uma característica comum do burnout é a falta de motivação para atividades não relacionadas ao trabalho, como ver televisão, ler um livro ou estar com outras pessoas, devido ao cansaço e esgotamento de energia.

## 4. Dificuldade de concentração

Pessoas com burnout podem sentir dificuldade para se concentrar no trabalho, na escola e nas tarefas diárias, por exemplo, devido à exaustão física e/ou mental e dificuldades para dormir.

## 5. Sensação de falta de energia

A sensação de falta de energia é comum em pessoas com burnout devido ao cansaço e/ou stresse frequente e a dificuldade para repousar.

## 6. Queda da produtividade no trabalho

A queda da produtividade no trabalho é um sintoma comum do burnout, devido à falta de energia, cansaço físico, esgotamento mental e alterações emocionais, especialmente a sensação de negatividade, provocadas pelo stresse frequente.

## 7. Dificuldade para gostar das mesmas coisas

Também é comum que a pessoa com burnout sinta que já não gosta das mesmas coisas de que gostava anteriormente, como seu trabalho e atividade de lazer que fazia.

## 8. Alterações do humor

Alterações do humor são frequentes em caso de burnout, podendo surgir irritabilidade, tristeza, ansiedade e reações exageradas.

## 9. Sentimento de indiferença

Pessoas com burnout podem se tornar indiferentes quanto às tarefas que desempenham, pessoas com quem trabalham ou mesmo pessoas importantes na sua vida, como amigos e familiares.

Além disso, devido à indiferença, a pessoa pode ter excesso de faltas no trabalho, chegar atrasado com frequência e ter queda da sua produtividade, por exemplo.



# OS PRINCIPAIS TRATAMENTOS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT:

## 1. Terapia cognitivo comportamental

A terapia cognitivo comportamental é uma abordagem da psicoterapia, considerada um tratamento eficaz para a síndrome de burnout.

Esse tipo de terapia é realizada por um psicólogo, para entender as causas do burnout e identificar pensamentos e crenças negativas da pessoa, além de estilos de vida que possam desencadear ou piorar os sintomas, como não se exercitar, dormir pouco ou consumir bebidas alcoólicas em excesso, por exemplo.

Desta forma, o psicólogo junto com a pessoa desenvolve estratégias para ajudar a entender e a controlar suas emoções, desenvolver maneiras de relaxar, melhorar a habilidade de comunicação e de gestão do tempo e dos conflitos.

Além disso, as consultas proporcionam à pessoa um tempo para desabafar e uma troca de experiências que ajudam a melhorar o autoconhecimento e a ganhar mais segurança no seu trabalho.

## 2. Técnicas de relaxamento

As técnicas de relaxamento, como a meditação, ioga ou mindfulness, ajudam a aliviar a tensão e o stresse do dia a dia e a regular as emoções.

Isto porque estas técnicas trabalham a respiração, permitindo que a pessoa esteja atenta a todas as emoções, sensações e pensamentos, o que ajuda a acalmar a mente e aliviar o stresse.

## 3. Praticar exercícios físicos

Praticar exercícios físicos, como caminhada, pilates, corrida, ciclismo, natação ou hidroginástica, por exemplo, ajudam a obter equilíbrio, a relaxar e a diminuir o stresse, além de distrair a mente sobre questões do trabalho, e assim, contribuem para reduzir os sintomas do burnout.

## 4. Fazer atividades relaxantes

Fazer atividades relaxantes, como dançar, ir ao cinema, sair com os amigos, assistir uma série na televisão ou desenvolver algum tipo de hobby como fotografia ou jardinagem, por exemplo, também ajuda a reduzir o stresse e aliviar os sintomas do burnout.

## 5. Aumentar o convívio com amigos

Aumentar o convívio com amigos e familiares pode ajudar a distrair e acalmar a mente, aliviando o stresse do trabalho e os sintomas do burnout.

Além disso, também é importante fazer amizades no local de trabalho, para compartilhar os pensamentos e preocupações, reduzir a monotonia, aliviar o stresse, o que pode ajudar a melhorar os sintomas do burnout e melhorar o desempenho e a atenção no trabalho.

## 6. Alteração do estilo de vida

A mudança no estilo de vida também é importante para ajudar a diminuir o stresse e aliviar os sintomas do burnout, sendo recomendado:

- Dormir no mínimo 8 horas por noite;
- Parar de fumar ou usar drogas;
- Evitar consumir bebidas alcoólicas;
- Ter uma equilibrada
- Não se automedicar.

**Incluir estes hábitos na rotina ajuda a reduzir a intensidade dos sintomas do burnout e a melhorar a qualidade de vida.**



# NECESSIDADES NUTRICIONAIS NO IDOSO

## FATORES QUE INFLUENCIAM A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

A qualidade de vida da pessoa idosa é determinada por uma combinação de fatores fisiológicos, psicológicos, sociais e ambientais. O processo de envelhecimento está frequentemente associado a alterações que afetam diretamente o estado nutricional, como a diminuição do apetite (anorexia do envelhecimento), perda de massa muscular (sarcopenia), alterações no paladar e olfato, dificuldade de mastigação ou deglutição, e alterações digestivas. Estas mudanças contribuem para um risco aumentado de desnutrição, com impacto negativo na saúde, funcionalidade e bem-estar do idoso.

Outros fatores relevantes incluem a solidão, a polimedicação, a presença de doenças crônicas e a redução da mobilidade, que podem levar à diminuição da ingestão alimentar ou ao aumento das necessidades nutricionais, agravando ainda o estado de saúde.

O papel do nutricionista é fulcral na adequação de dietas para as diferentes patologias existentes nos idosos.

## AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL

A avaliação regular do estado nutricional é fundamental na população idosa. Ferramentas como o **Mini Nutritional Assessment (MNA)**, o **Índice de Massa Corporal (IMC)**, e a medição da força de pressão palmar, são métodos validados que auxiliam na identificação de risco nutricional. A detecção precoce de desnutrição ou risco nutricional permite a implementação de estratégias adequadas, contribuindo para a prevenção de complicações clínicas e para a melhoria da qualidade de vida.

A **Organização Mundial da Saúde (OMS)** reconhece a desnutrição como um dos principais problemas de saúde pública em idosos, associando-a a um aumento da morbidade, hospitalizações e mortalidade.

### Estratégias nutricionais no idoso

Uma alimentação adequada, variada e equilibrada é essencial para garantir o envelhecimento saudável. Algumas estratégias nutricionais importantes incluem:

- **Fracionamento das refeições:** realizar 5 a 6 refeições por dia pode facilitar a ingestão calórica e nutricional total, especialmente em casos de apetite reduzido.
- **Adaptação da consistência dos alimentos:** ajustes na textura dos alimentos são importantes em casos de dificuldades de mastigação ou deglutição, prevenindo a aspiração e promovendo a ingestão adequada.



- **Enriquecimento nutricional:** o uso de alimentos fortificados ou a adição de ingredientes com alto valor nutricional pode ser necessário para suprir carências, especialmente de proteína e micronutrientes como cálcio, vitamina D e complexo B.
- **Promoção da hidratação:** com o avanço da idade, a sensação de sede tende a diminuir. É crucial garantir a ingestão adequada de líquidos ao longo do dia para prevenir a desidratação.
- **Ambiente favorável à refeição:** um ambiente calmo, com apoio emocional e físico durante as refeições, pode melhorar a aceitação alimentar e tornar a alimentação um momento de prazer e socialização.

## O papel do nutricionista no envelhecimento saudável

O nutricionista tem um papel determinante na promoção da saúde em todas as fases da vida, sendo especialmente importante na população idosa. A sua atuação envolve:

- Avaliação nutricional individualizada;
- Planeamento de planos alimentares ajustados às necessidades específicas do idoso;
- Identificação precoce de sinais de risco nutricional;
- Educação alimentar direcionada ao próprio idoso e aos cuidadores;
- Implementação de estratégias de intervenção que respeitem a autonomia, os gostos alimentares e as limitações funcionais da pessoa.

Uma abordagem centrada na pessoa, baseada em evidência científica e integrada em equipas multidisciplinares, permite não só melhorar os indicadores de saúde, mas também promover um envelhecimento com mais qualidade, dignidade e bem-estar.



**O NUTRICIONISTA TEM UM PAPEL DETERMINANTE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EM TODAS AS FASES DA VIDA, SENDO ESPECIALMENTE IMPORTANTE NA POPULAÇÃO IDOSA**

# WWW.PLUSPORMEDIC.PT

No nosso website procuramos dar a conhecer a nossa empresa e indicar os serviços que disponibilizamos aos nossos clientes e todos os que nos consultam.

Independentemente do que damos a conhecer, a Pluspormedic, tem a capacidade de encontrar uma solução para a sua questão ao problema, mesmo que não seja evidente na lista dos serviços que damos a conhecer e que traduzem, genericamente, o posicionamento da Pluspormedic no mercado e perante os seus clientes.

## NÃO DEIXE DE NOS CONSULTAR

 **937 689 539**

## Pluspormedic

DESDE 2011 A APOIAR AS EMPRESAS

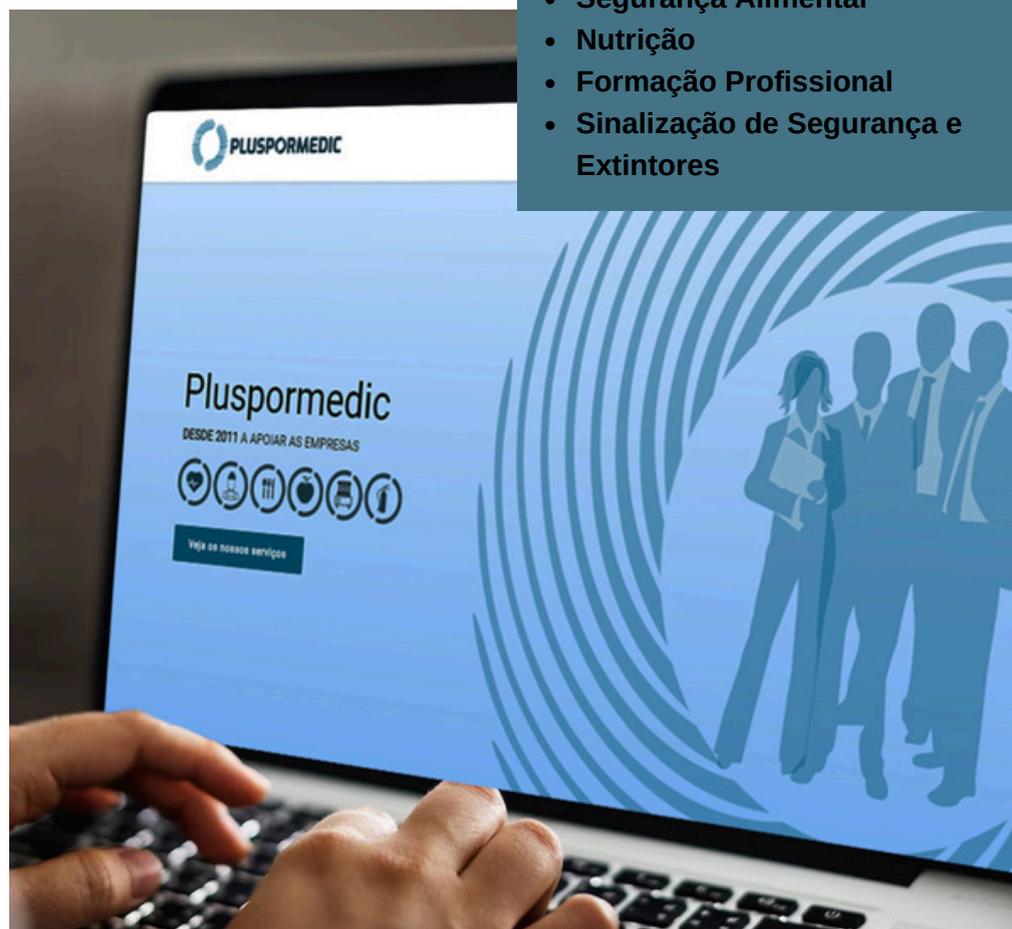


## AS NOSSAS ÁREAS

As áreas que pode encontrar no nosso website.

Não deixe de nos contactar.

- Saúde
- Segurança no Trabalho
- Segurança Alimentar
- Nutrição
- Formação Profissional
- Sinalização de Segurança e Extintores





Rua Dr Silva Teles N°6  
1050-080 Lisboa



Telefone  
937 689 539



E-Mail  
[geral@pluspormedic.pt](mailto:geral@pluspormedic.pt)