

NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR UMA ABORDAGEM INTEGRADA À SAÚDE E BEM-ESTAR NO LOCAL DE TRABALHO



INTRODUÇÃO

Os locais de trabalhos são lugares ótimos para promoção de políticas de alimentação saudável.

Isto porque:

- Passamos uma boa parte de horas diárias no trabalho, tornando este local um cenário ideal para fornecer estratégias e programas que abordam a alimentação saudável;
- Locais de trabalho que promovem programas de saúde têm menos custos associados à rotatividade e saúde dos colaboradores;
- O absentismo laboral é menor em colaboradores saudáveis, assim como têm melhor desempenho e são aumentadas as chances de permanecerem com o empregador;

APLICABILIDADE

As dietas devem ser adaptadas à realidade de cada local e ambiente de trabalho, uma vez que o gasto de energia requerido por cada colaborador varia de acordo com a atividade profissional (sedentária ou de esforço).

METODOLOGIA

É importante incentivar os trabalhadores a fazerem boas escolhas alimentares, tanto na alimentação fora de casa, como na alimentação proveniente de casa. Uma alimentação saudável pode ajudar a prevenir doenças, que podem afetar a capacidade de trabalho. Além de manter os operadores saudáveis e seguros, a nutrição e a segurança dos alimentos também podem melhorar a produtividade, reduzir a fadiga e minimizar os erros causados pela falta de atenção.

Estudos indicam que o uso de uma abordagem abrangente para promoção de políticas de saúde no trabalho é útil para criar mudanças positivas de comportamento. Uma vez que, a obesidade, a falta de atenção e foco no trabalho, a fadiga e o cansaço são fatores que acabam por contribuir para a sinistralidade laboral.

Uma estratégia abrangente utiliza quatro meios de promoção da saúde no trabalho que incluem:

| Estratégias de promoção da saúde | Sugestões |
|--|---|
| Conscientizar os colaboradores sobre a importância de uma alimentação saudável. | Fornecer recursos sobre alimentação saudável e os benefícios para a saúde através de cartazes, brochuras e panfletos. |
| Educar e construir habilidades para desenvolver hábitos alimentares saudáveis. | Fornecer recursos para ajudar a preparar e comer frutas e vegetais de forma rápida, acessível e agradável. |
| Criar um ambiente de trabalho que ajude os colaboradores a tornar a escolha de alimentos saudáveis mais fácil. | Disponibilizar alimentos saudáveis nos locais de trabalho, a preços justos e atrativos, em máquinas de vending por exemplo. Garantir que existe tempo suficiente para comer. Garantir a existência de uma área limpa fora do posto de trabalho habitual, que disponha das condições adequadas à conservação e regeneração de alimentos, como prateleiras, frigoríficos e micro-ondas. |
| Criar políticas / diretrizes escritas e claras sobre alimentação saudável. | Minimizar o desperdício através de escolhas alimentares saudáveis em todas as funções e locais de trabalho. |

EFEITOS NA SAÚDE

Porque é importante uma alimentação saudável! A alimentação saudável desempenha um papel importante na promoção da saúde e na redução do risco de desenvolvimento de doenças crônicas, como:

- Obesidade;
- Diabetes tipo II;
- Câncer;
- Doenças cardiovasculares;
- Osteoporose.

VALORES DE REFERÊNCIA

Uma má nutrição afeta em 20% a produtividade dos trabalhadores.

Trabalhadores com excesso de peso e obesos apresentam 25% a 68% mais probabilidade de sofrerem lesões.

Até 13% das lesões ocorridas no local de trabalho podem ser atribuídas à fadiga.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Artigo "Prevalence of work-site injuries and relationship between obesity and injury among U.S. workers: NHIS 2004–2012", 2016
- Manual "Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue", 2017
- Manual "Food at Work: Workplace Solutions For Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases", 2005
- Manual "Healthy Eating Toolkit for Workplaces", 2009
- Manual "Healthy Eating Workplace Handbook", 2012