

Projeto de Extensão à Construção Civil, Sustentabilidade, Qualidade e Segurança

**IF Sul de Minas -
Câmpus Pouso Alegre**

Professores:

Jose Venicius de Souza
Juliano Romanzini Pedreira
Rosangela Alves Dutra
Maria Cecília Rodrigues
Simões
Ricardo Aparecido Avelino
Mariana Felicetti Rezende
Gabriela Belinato
Fernando Carlos Scheffer
Machado

Alunos do Projeto:

Gabriel Alves
Guilherme Vilasboas
Irineu Junior
Alexandre Siqueira
Fernandes

Participantes do Projeto:

Juciana - Tec. Edificações
Susan - Enfermeira

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Prof. Ricardo Aparecido Avelino

Curso Sobre Construção Civil

1. O Que é Qualidade de Vida
2. Qualidade de Vida: Um conceito complexo
3. Estrutura Conceitual QVT
4. Principais Doenças



INDICE

1. O Que é Qualidade de Vida	2
2. Qualidade de Vida: Um conceito complexo.....	3
3. Estrutura Conceitual QVT.....	4
4. Principais Doenças.....	5

Como **mudar** o estilo de vida

Formar novos hábitos é um processo tão grandioso que às vezes amedronta. Felizmente, persistir em uma nova prática leva à formação de um novo hábito em poucas semanas. Porém, como "ninguém nasce sabendo", você precisará aprender os caminhos dessa nova prática.

É importante lembrar ainda que nosso comportamento é influenciado pelo ambiente em que vivemos. Nesse ponto será necessário vigiar. Se você sabe que terá dificuldades de persistir nas práticas saudáveis dentro da sua atual realidade, tome algumas medidas de proteção. Um resumo dos passos a ser seguidos poderá ajudá-lo:

1. Aprenda de quem sabe. Procure em fontes seguras os procedimentos a ser tomados para que a nova prática possa beneficiá-lo.

2. Mantenha-se informado. Atualize-se em fontes confiáveis. Faça, porém, uma análise equilibrada e cuidadosa de todas as informações recebidas. Há muita orientação sendo inserida nos meios de comunicação que pode nos confundir. Ore pedindo sabedoria. Escolha fontes seguras, analise o contexto, a formação do profissional informante, bem como a soma de todas as orientações lidas até aquele momento.

3. Saiba o que e como falar. As pessoas que seguem práticas diferentes precisam ser gentilmente tratadas quando questionarem ou se surpreenderem com as novidades alimentares. Procure explicar-lhes com segurança, mas suavemente, os porquês da prática saudável. Apresente fatos



científicos para seu apoio, mas não critique nem desmereça o lado oposto. O apóstolo Paulo nos dá um conselho importante: "O seu falar seja sempre agradável e temperado com sal, para que saibam como responder a cada um" (Colossenses 4:6).

4. Reforce sua decisão. Lembre-se diariamente de sua escolha e peça forças ao Criador para seguir nessa direção. Se o comportamento escolhido se tornar parte de seu sistema de valores será bem mais difícil alguém tirá-lo de você.

5. Seja prudente. Procure evitar situações difíceis de resistir, como os exemplos a seguir:

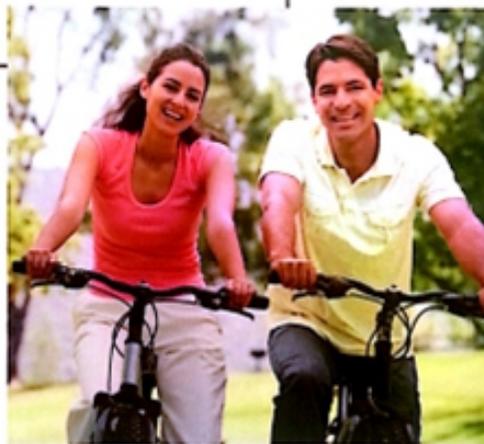
- *Sair com colegas que provoquem você.* Se for absolutamente necessário para a sobrevivência do seu novo propósito, mude de grupo social, unindo-se àqueles que pensam de forma semelhante. Isso reforçará suas convicções.

Resumo dos segredos para não engordar

1. Exercite-se pelo menos 4 vezes por semana. Escolha o exercício que melhor lhe sirva. (Caminhe em passos rápidos, pratique natação, entre numa academia, ande de bicicleta, etc.). Faça com prazer.

2. Coma verduras, legumes e frutas em abundância. Prefira-os crus. Para garantir uma abundante ingestão desses alimentos pouco calóricos, você deve iniciar a refeição com eles. Em geral, a fome que sentimos no início da refeição nos leva a comer mais aquilo que "atacamos" primeiro. Use isso a seu favor, escolhendo um prato de alimentos crus antes dos alimentos cozidos.

3. Prefira alimentos integrais. Por serem muito mais nutritivos que os refinados, os alimentos integrais nos satisfazem com menor quantidade. Você passa a comer menos, mas fica plenamente satisfeito. E isso lhe dá mais uma vantagem: em número de calorias, os integrais empatam com os refinados, mas como você se satisfaz com menor quantidade, obviamente estará ingerindo menos calorias.



4. Mastigue completamente cada bocado que puser na boca. Você sentirá o sabor do alimento por mais tempo, e assim necessitará de menos quantidade para satisfazer-se.

5. Acostume-se a um jejum reforçado e um jantar muito leve (veja no fim deste capítulo os exemplos de cardápio a serem adotados).

6. Tome bastante água entre as refeições. Evite líquidos junto com a mastigação.

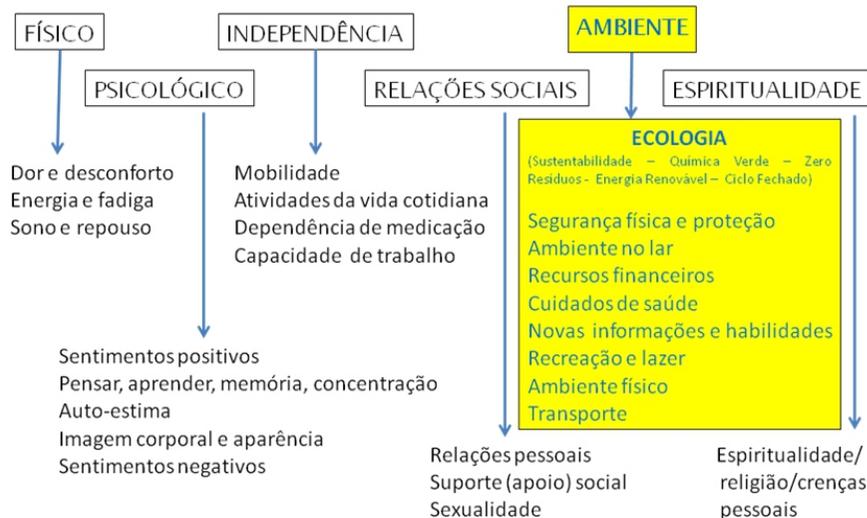
7. Evite adquirir alimentos não saudáveis. Não tê-los por perto livra você do desejo de comê-los.

8. Peça forças ao Criador. Deus afirma que Seu desejo é que tenhamos saúde (3 João 1:2).

Alerta: Alguns escolhem alimentar-se à base de alimentos vegetais na tentativa de emagrecer. Suas opções, porém, são de alimentos refinados,

Em um estudo de intervenção feito no Havai, EUA, pessoas obesas ficaram livres para comer quanto quisessem de alimentos naturais, à base de plantas e com baixo teor de gordura. Em 3 semanas perderam em média 7,65 kg.²

O que é QUALIDADE DE VIDA?



Qualidade de Vida: Um conceito complexo

- “É estar bem consigo mesmo”
 - “É não ter doenças, ter muito dinheiro e paz”
 - “É poder fazer tudo pelo prazer de fazer”
 - “É ser feliz!”
-
- “É a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Grupo WHOQOL (1994)).
-
- **Qualidade de Vida é o resultado da mediação que fazemos entre aquilo que temos e aquilo que somos (OMS).**

PARA REFLETIR...

- 800 milhões de pessoas vivem na miséria absoluta
- 43 Nações em desenvolvimento terminaram os anos 90 mais pobres do que eram no início da década
- No continente Africano, cerca de um em cada quatro seres humanos é subnutrido
- Na Ásia e no Pacífico, 28% da população passa fome
- A fome crônica afeta mais do que 1,3 bilhões de pessoas, segundo a OMS
- No Brasil, mais de 30 milhões de pessoas são classificadas como indigentes pelas estatísticas oficiais
- Frequência com que morre uma criança na Terra como resultado de desnutrição e fome: a cada 2,3 segundos

Fontes:

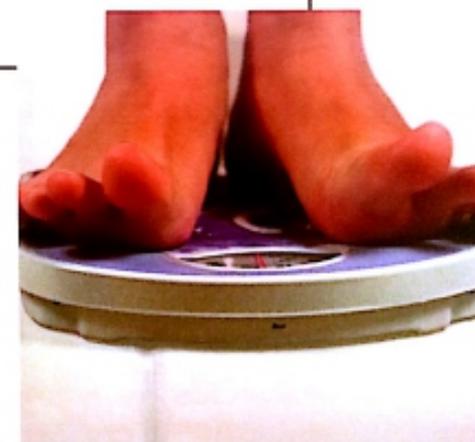
- <http://www.earthsave.org/> . <http://www.fao.org> . <http://www.worldbank.org>

Por que as pessoas engordam

Sem que você se tenha dado conta, subitamente nota que tem uns quilos a mais. A reação imediata é: “Como aconteceu isso, se eu não como muito?” A roupa parecia estar um pouco apertada já havia algum tempo; o rosto e alguns outros lugares do corpo pareciam estar ficando um pouco maiores... mas você não havia percebido. Parece que a “ficha não havia caído” ainda. O problema é que o peso extra é adquirido pouco a pouco, os grammas extras vão se acumulando despercebidamente e... o resultado surpreende! Examinemos os caminhos desses grammas a mais. Como é que eles chegam a ser “quilos a mais”?

Quando alguém gasta menos calorias do que as que come, naturalmente sobram algumas; o corpo conduz para seus depósitos essas calorias que sobram. Esses depósitos se chamam adipócitos e são pequeninos armazéns de gordura. Se essa sobra persistir, as calorias vão sendo acumuladas na forma de gordura dentro dos adipócitos, tornando-os rechonchudos e fazendo-os ocupar cada vez mais espaço. É por isso que as roupas vão ficando apertadas, os “pneuzinhos” indesejáveis vão aparecendo, e a aparência da pessoa vai ficando mais “arredondada”.

Nesse momento, muitos se espantam e tomam medidas drásticas. Querem emagrecer em dias, a qualquer custo. Mas cabe aqui um alerta: tratar o processo de perda de peso como uma corrida de 100 metros rasos não funciona. Apenas leva a pessoa a almejar o momento de parar com a dieta e vol-



tar aos hábitos que tinha antes. Se o peso foi ganho em um período de meses ou anos, por que esperar eliminá-lo saudavelmente em semanas (ou dias)?¹

Embora o fator genético exerça alguma influência, a obesidade resulta quando no dia a dia a pessoa deixa de usar alimentos à base de amidos e passa a preferir alimentos à base de gorduras.²

E as calorias se acumulam...

Há alimentos mais ricos em calorias do que outros. Analise o gráfico na página seguinte para ver esse “campeonato” de calorias.

Principais Doenças



Hipertensão

De cada 10 mortes, 4 são causadas por **DOENÇAS DO CORAÇÃO**

Colesterol



Partes de artérias de um coração infartado, bloqueadas pelo colesterol.

Depressão 20 milhões de brasileiros afetados

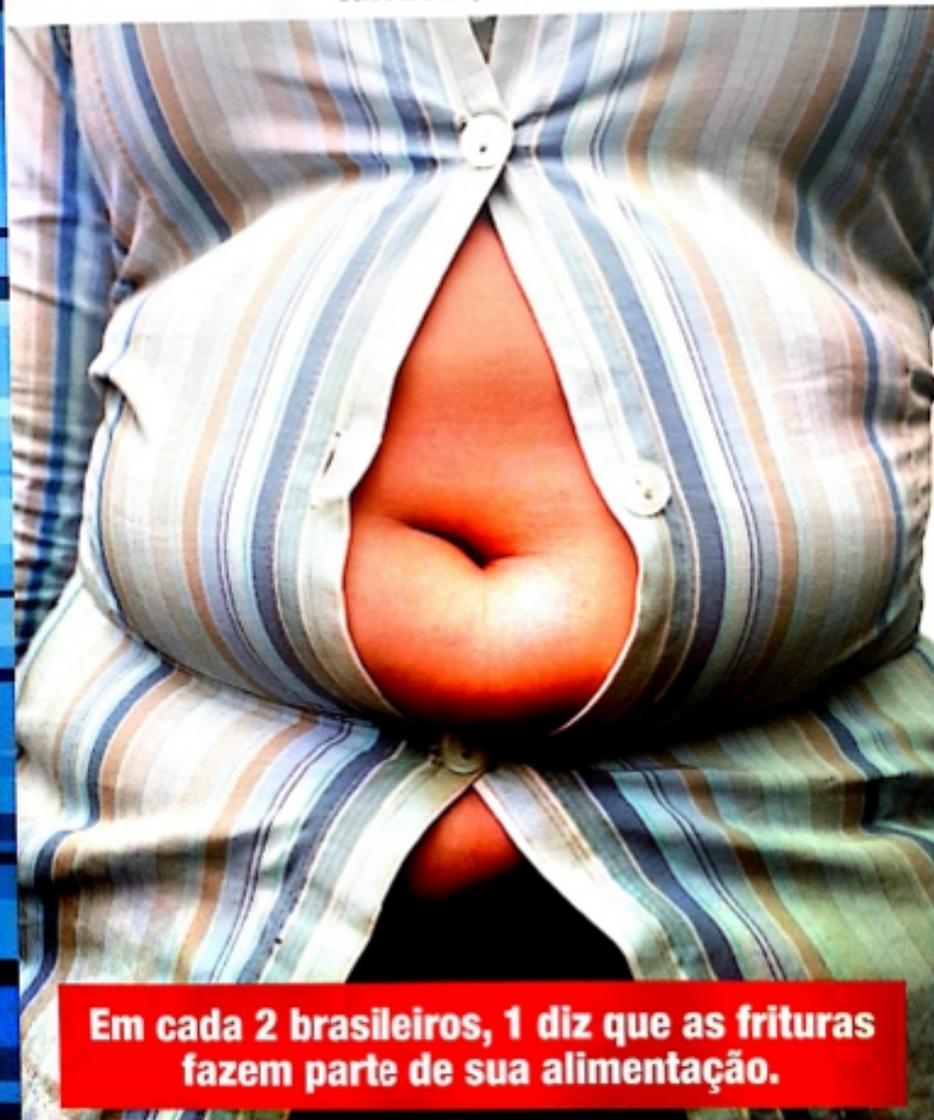
A woman with a surprised expression holds a very large burger. In front of her are three magazines: 'veja' with a teddy bear and headline 'A SÍNDROME DO FOFO', 'ÉPOCA' with a burger and headline 'Gordura vicia?', and 'PÓCA' with a child and headline 'Como ensinar as crianças a comer direito'. A red box contains the text '63,1% dos brasileiros estão acima do peso.' and below it, 'Organização Mundial da Saúde'.

63,1% dos brasileiros estão acima do peso.

Organização Mundial da Saúde

70% dos empresários brasileiros
não querem contratar **OBESOS**.

Bom Dia Brasil, 28/01/2011



**Em cada 2 brasileiros, 1 diz que as frituras
fazem parte de sua alimentação.**

PARA REFLETIR...

- São necessários 7 kg de cereal e soja para produzir 1 kg de carne nos EUA
- Se os norte-americanos reduzissem seu consumo de carne em 10%, 100.000.000 de pessoas poderiam ser nutridas usando a terra, a água e a energia que seriam liberadas
- No Brasil, 44% das culturas destinam-se a produzir alimentos para os animais, isto é, quase a metade de tudo que nosso solo produz é usado para alimentar animais
- Quantidade de pessoas que poderiam ser alimentadas com cereais empregados na produção de um bife de 225g : 40
- Quantidade de terra no mundo destinada a pastagens para o gado: METADE
- Quantidade de terra própria para o plantio destinada para produzir o alimento para o gado nos EUA: 64%
- Quantidade de terra própria para o plantio destinada para a produção de frutas e vegetais nos EUA: 2%

Fontes:

• <http://www.earthsave.org/> . <http://www.fao.org> . <http://www.worldbank.org>

Estrutura Conceitual QVT

- 1 - Compensação adequada e justa.
- 2 - Condições de segurança e saúde do trabalho.
- 3 - Oportunidade imediata do uso do desenvolvimento da capacidade humana.
- 4 - Oportunidade futura para crescimento contínuo e segurança.
- 5 - Integração social na organização do trabalho.
- 6 - O constitucionalismo na organização do trabalho.
- 7 - O trabalho e o espaço total na vida.
- 8 - A relevância social da vida do trabalho.

PARA REFLETIR...

Doenças crônicas não transmissíveis causam 60% das mortes no mundo.
Estima-se que até 2020 este índice esteja em 73%.

66% das doenças não transmissíveis ocorrem nos países em desenvolvimento.

A inatividade física é o maior fator de risco. Causa 2 milhões de mortes por ano.

Pelo menos 60% da população mundial não consegue praticar 30 minutos de atividade física diariamente.

Fontes:

<http://www.earthsave.org/>
<http://www.fao.org>
<http://www.worldbank.org>

Diabetes

Alertas: O aumento surpreendente dessa moléstia está causando grande preocupação, tanto no âmbito científico, como social e econômico. Analisemos algumas das estatísticas alarmantes sobre o diabetes divulgadas pela Organização Mundial de Saúde:

- Em 1985, havia 30 milhões de diabéticos no mundo.
- Em 1995, esse grupo já representava 135 milhões.
- Em 2000, a população mundial de diabéticos era de cerca de 171 milhões.
- Em 2030, calcula-se que serão 366 milhões de diabéticos no mundo.
- Cerca de 3,2 milhões de pessoas morrem por ano no mundo devido às complicações do diabetes.
- Em média, morrem 6 pessoas por minuto devido ao diabetes.
- Os 10 países que ocupam a liderança em número de diabéticos são: Índia, China, Estados Unidos, Indonésia, Japão, Paquistão, Rússia, Brasil, Itália e Bangladesh.
- Nos países desenvolvidos, a maioria das pessoas com diabetes é da idade pós-aposentadoria. Nos países em desenvolvimento, a maioria dos que apresentam essa doença está ainda na idade produtiva, entre 34 e 60 anos.
- Em vários países latino-americanos, os custos da perda de produção resultantes da doença chegam a ser equivalentes a 5 vezes o gasto total do governo em saúde.^{1,2} Se não nos voltarmos para



a importância que a alimentação exerce nesse aspecto, milhões a mais serão adicionados ao grupo dos diabéticos.³

As previsões apresentadas pelo *Atlas de Diabetes*⁴ sugerem que, "a menos que medidas eficazes sejam introduzidas, os gastos provocados por essa moléstia e suas complicações vão dominar a economia de muitos países até o fim de 2025".⁵

Complicações resultantes do diabetes

1. Doenças vasculares
 - *cardiomíacas* (responsáveis por 50-80% das mortes em diabéticos).

No mundo, 150 milhões de pessoas sofrem de **DEPRESSÃO**.

Organização Mundial da Saúde

Pesquisas revelam que má alimentação aumenta em 50% o risco de se ter depressão.



7 MILHÕES
de pessoas
morrem de
CÂNCER
todos os anos.

AÇÚCAR, além de engordar, pode ser um tóxico **CANCERÍGENO**, tão nocivo como o cigarro ou o álcool.

Revista Época, abril 2011



No BRASIL,
surgem
1 milhão de
novos casos,
cada ano.

Organização Mundial da Saúde



DIABETES não tem cura e é considerada uma epidemia mundial.

Organização Mundial da Saúde



Existem cerca de 17 milhões de brasileiros diabéticos (10% da população).

Funasa



Triglicérides elevados

Definição: Triglicérides são um dos tipos de gorduras encontradas no sangue. Referem-se a macromoléculas compostas por 3 ácidos graxos ligados a um glicerol. São a forma mais importante de transportar gorduras na corrente sanguínea e a principal forma de armazenamento lipídico encontrada nos tecidos adiposos. Em grandes quantidades fazem o sangue se tornar vagaroso ou lento; níveis elevados de triglicérides são um dos fatores de risco para doenças cardíacas. Além de tornar o fluxo sanguíneo vagaroso, conforme os triglicérides se elevam, o nível de HDL (o bom colesterol) diminui. O ideal, portanto, é que o nível de triglicérides no sangue seja mantido dentro do limite indicado: menor que 150mg/dl.^{1,2}



Três pontos básicos devem ser adotados para diminuir os níveis de triglicérides:

- Evitar alimentos ricos em gorduras saturadas.
- Diminuir a ingestão de açúcar e alimentos refinados.
- Praticar exercícios físicos.

Causas possíveis

- Peso acima do indicado
- Falta de exercícios físicos adequados
- Alimentação rica em gordura

- Estilo de vida estressante
- Hábito de fumar
- Uso de bebidas que contêm álcool
- Uso elevado de açúcar e preparos que o empreguem
- Uso rotineiro de cereais refinados
- Baixo uso de frutas, verduras e legumes

Pesquisas mostram que uma dieta rica em carboidratos e fibras (exemplo: dietas abundantes em cereais integrais, frutas e hortaliças) diminuiu os níveis de triglicérides em jejum.³

No **BRASIL**,
ocorre **1 MORTE**
por **infarto**
a cada
5 MINUTOS.

Estima-se que,
em 2040, ocorrerá
**1 morte a cada
47 segundos.**

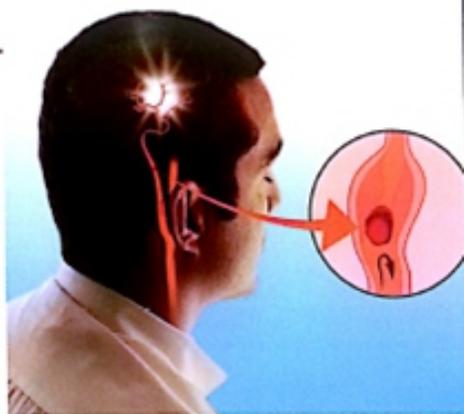
Organização Mundial da Saúde

Derrame cerebral (AVC)

O derrame cerebral ceifou um número aproximado de 5,7 milhões de vidas no mundo, em 2005. Oitenta e sete por cento dessas mortes aconteceram em países de baixa e média renda. Se não houver intervenção eficaz, o número mundial de mortes por derrame será de aproximadamente 6,5 milhões em 2015, e 7,8 milhões em 2030.¹

É uma perda súbita das funções cerebrais devida a distúrbios em seus vasos sanguíneos que o suprem com sangue. Isso ocorre porque, com o passar do tempo, em consequência de erros no estilo de vida, as artérias vão ficando obstruídas, estreitando e se endurecendo. O derrame pode, então, acontecer por duas maneiras: *isquêmico* (falta de suprimento de sangue causada por um trombo ou embolia; cerca de 80% dos casos de derrame são isquêmicos) e *hemorrágico* (rompimento de um vaso com derramamento de sangue). Como resultado, tecidos cerebrais são sacrificados. A área do cérebro afetada pelo derrame fica incapaz de funcionar (inabilidade de mover um ou os dois membros de um lado do corpo; incapacidade de entender ou formular as palavras de uma conversa; impossibilidade de enxergar um dos lados do campo visual).

O derrame é uma emergência médica que pode causar estragos neurológicos permanentes e, em muitos casos, a morte. É a principal causa de incapacitação em adultos, nos Estados Unidos e na Europa. Ocupa o segundo lugar como



causa de morte no mundo. Tem sido classificada como a terceira doença mais temida no mundo, ficando para trás apenas do câncer e da Aids. O impacto maior atingirá fortemente países menos desenvolvidos, à medida que sua população envelhece e seu povo adota o estilo de vida dos países mais desenvolvidos.^{2,3,4}

Um estudo feito pelo Dr. Dean Ornish mostra que artérias quase entupidas podem ser alargadas e possivelmente desobstruídas com uma dieta à base de plantas, com quase zero de colesterol e apenas 10% do valor calórico das refeições provenientes de gorduras não saturadas.^{5,6}

A boa notícia é que, devido aos avanços no tratamento da hipertensão e um aumento da conscientização do estilo de vida saudável (especialmente referente a exercícios físicos e práticas

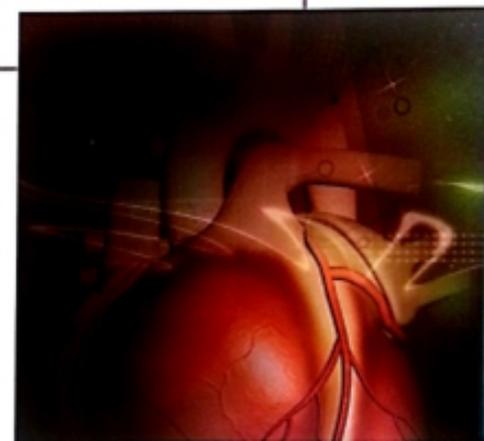
Problemas circulatórios em geral

O crescente número de ocorrências de ordem circulatória está preocupando grandemente os profissionais de saúde. A preocupação é ainda maior ao se verificar que a incidência em jovens está aumentando alarmantemente. Atualmente, adolescentes e até crianças já apresentam fatores de risco para problemas circulatórios. Este capítulo contribui para a prevenção, bem como auxilia no tratamento de problemas circulatórios em seus variados matizes.

A alimentação servida à maioria da população infantil atualmente precisa de urgente mudança. O cardápio básico de muitos dos futuros adultos é repleto de doces, bolachas recheadas, refrigerantes, leite e derivados, carnes e embutidos, frituras, salgados e salgadinhos. Piorando a situação, em muitos lares não se dá o devido valor ao consumo de frutas e verduras. Além dessa realidade, muitas das escolas atuais servem lanches pouco ou nada saudáveis. Como resultado, verifica-se um aumento altamente preocupante do colesterol infantil.

Cada vez mais parece ser essa a realidade: crianças, adolescentes e jovens com alterações em níveis lipídicos e suas consequências. Qual poderia ser o resultado desse fato tão preocupante? Os pesquisadores comentam que leva cerca de 20 anos para que uma placa de gordura de proporções obstrutivas seja formada.

Doença coronariana em crianças e adolescentes
Está comprovado que a aterosclerose começa na infância e pode ser retardada se detectada



da precocemente. A *Revista do Inver* cita dados alarmantes de pesquisas feitas com crianças norte-americanas: cerca de 50% das crianças pesquisadas, com um ano de idade, têm lesões ateromatosas na aorta; a partir dos dez anos, 100% delas têm estrias na aorta e comprometimento coronariano. Especialistas discutem a possibilidade da presença da doença até mesmo na vida intrauterina. *Quanto mais cedo esses fatores de risco forem modificados, maiores serão as chances de adiar ou prevenir o aparecimento dessas doenças.*¹

Causas possíveis

- Erros alimentares.
- Falta de exercícios físicos adequados e suficientes.