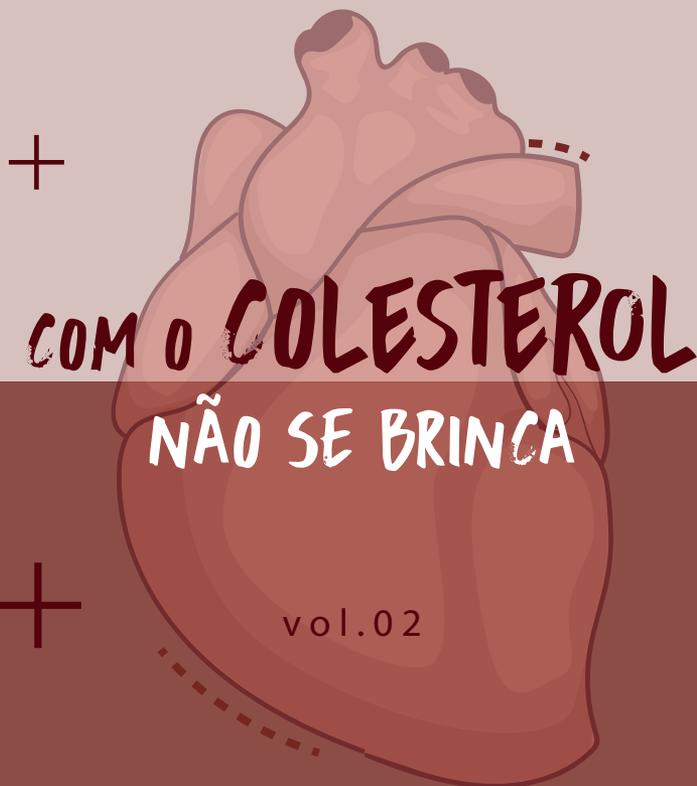


SÉRIE
**SAÚDE E
BEM-ESTAR**

no ambiente de trabalho





2019. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado do Ceará – Sebrae/CE.

Informações e contatos

Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado do Ceará – Sebrae/CE.

Av. Monsenhor Tabosa, 777 – Praia de Iracema

Fortaleza/CE – CEP: 60.165-011

Telefone: 0800 570 0800

www.ce.sebrae.com.br

Presidente do Conselho - José Ricardo Montenegro Cavalcante

Vice-presidente do Conselho - João Porto Guimarães

Diretor Superintendente - Joaquim Cartaxo Filho

Diretor Técnico - Alci Porto Gurgel Júnior

Diretor de Administração e Finanças - Airton Gonçalves Júnior

Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação

Articulador - Carlos Viana Freire Júnior

Organização de Conteúdo

Vera Lúcia

Annelise Lopes

Criação

Mirela Albuquerque

Sávio Brandão

Cleyton Souza

Diagramação

Mirela Albuquerque

Colaboração

Ana Carolina de Oliveira - Médica generalista - CRM: 16750

Revisora

Patrícia Rocha

ATENÇÃO!

Comunicamos que o conteúdo desta Série é uma compilação/coletânea de informações.

As fontes de pesquisas estão citadas ao longo do texto e são apenas fontes de referências, com caráter informativo e que as mesmas não substituem as consultas periódicas aos médicos e profissionais de saúde especializados em cada tema abordado.

Apresentação

O Sebrae-CE, por meio da Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação (UGMC), criou a Série **“Saúde e Bem-estar”** em parceria com o Programa de Saúde Ocupacional, tendo como objetivo colaborar nas ações de qualidade de vida das pessoas, com informações preventivas e orientativas sobre as doenças mais comuns no ambiente de trabalho.

Com o apoio da equipe ocupacional foram mapeadas as principais doenças adquiridas pelos profissionais comprometendo o desempenho no ambiente de trabalho e a qualidade de vida. Diante dos resultados obtidos estaremos trabalhando as informações visando orientar os nossos colaboradores internos, fornecedores, parceiros e pequenos empreendedores.

Ratificando que o Sebrae/CE está trabalhando em sintonia com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável ODS(s), lincaremos essa ação ao ODS 3 que propõe metas integradas que abordam a promoção da Saúde e do Bem-Estar como essenciais ao fomento das capacidades humanas.

ODS

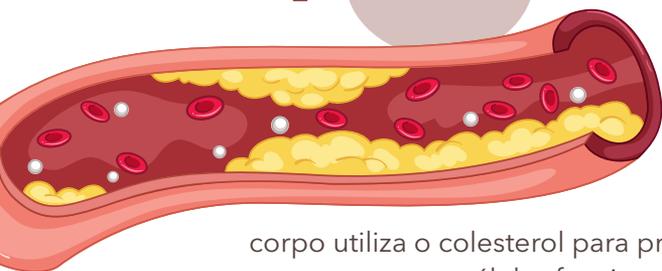
Existem 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável-ODS(s) estabelecidos pela Assembleia Geral das Nações Unidas. Os ODS(s) fazem parte da Resolução 70/1 da Assembleia Geral das Nações Unidas: Agenda 2030.

Os objetivos são amplos e interdependentes, porém cada um tem uma lista própria de metas a serem alcançadas. Atingir todas as 169 metas indicaria a realização dos 17 objetivos. Os ODS(s) abrangem questões de desenvolvimento social e econômico; incluindo pobreza, fome, saúde, educação, aquecimento global, igualdade de gênero, água, saneamento básico, energia, urbanização, meio ambiente e justiça social.



PARA SABER MAIS, ACESSE O LINK OU
APROXIME A CAMERA DO SEU CELULAR NO
QR CODE
<https://nacoesunidas.org/pos2015/ods3/>

O que é Colesterol?



É um tipo de gordura encontrada no organismo importante para o seu funcionamento normal. Nosso corpo utiliza o colesterol para produzir hormônios, vitamina D e para manter as células funcionando. Porém, caso não seja bem administrado pode apresentar riscos para a saúde. O colesterol total é a soma dos níveis sanguíneos de **"LDL"** (Mau Colesterol) e **"HDL"** (Bom Colesterol).

Sintomas

O Colesterol **"LDL"** mais conhecido como **"Mau Colesterol"** pode se acumular nas artérias dificultando o fluxo sanguíneo para os órgãos essenciais. Tais como: coração e cérebro.

O Colesterol **"LDL"** elevado pode acarretar aterosclerose, acúmulo de gordura nas paredes das artérias dificultando a passagem do sangue e a irrigação do coração.

O Colesterol **"HDL"** é dito como o **"Bom Colesterol"**.

O Colesterol **"ALTO"** é um fator de risco para doenças cardiovasculares.



Você Sabia?

70% do colesterol corporal é produzido no fígado.

30% vem da comida que você consome (comidas gordurosas, massas etc etc.)



PARA SABER MAIS, ACESSE O LINK OU APROXIME A CAMERA DO SEU CELULAR NO QR CODE
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FPKPVSIPEW](https://www.youtube.com/watch?v=FPKPVSIPEW)

Causas



Cigarro



Condições Hereditárias



Diabetes



Alimentação Inadequada



Idade



Bebidas Alcólicas



Sedentarismo

No trabalho

Com o intuito de melhorar a qualidade de vida é importante manter os níveis de colesterol saudáveis para evitar o risco de doenças cardiovasculares, acúmulo de gordura nas paredes das artérias etc. Desta forma, recomendamos procurar o médico no seu ambiente de trabalho, periodicamente, solicitando a guia para

fazer exame de sangue verificando os níveis de colesterol com o objetivo de mantê-los controlados. Criar o hábito de levar frutas variadas para os lanches do dia a dia e, assim, manter uma alimentação saudável.



PARA SABER MAIS, ACESSE O LINK OU APROXIME A CAMERA DO SEU CELULAR NO QR CODE

<https://www.youtube.com/watch?v=3zTJIC8IAmY>

Como Prevenir?

Modificar o estilo de vida, manter uma dieta variada com pouca gordura de origem animal, fazer exercícios físicos regulares. Tudo isso é de fundamental importância para manter seu **"Bem-Estar"**.

A nova Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia, recomenda:

Colesterol total:	Menor que 190 mg/dl
Colesterol HDL (bom):	Maior que 40 mg/dl
Colesterol LDL (ruim):	Menor que 130 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular baixo.
	Menor que 100 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular intermediário.
	Menor que 70 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular alto.
	Menor que 50 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular muito alto.

*Valores de referência do perfil lipídico para adultos maiores de 20 anos.

Disponível: <https://www.ladoaladopolavida.org.br/colesterol-o-que-e-doencas-autoadquiridas>. Acesso em: 23.set.2019

Você Sabia?

Uma pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) constatou que os níveis de colesterol elevado atingem cerca de quatro em dez brasileiros adultos. Isso significa cerca de 60 milhões de pessoas ou 40% da população.

Disponível em: <https://noticias.r7.com/saude/quatro-em-dez-brasileiros-adultos-tem-nivel-de-colesterol-alto-08082018>. Acesso em: 23.set.2019

Vai uma Dica!



Mantenha uma alimentação adequada e saudável, evitando frituras e alimentos processados. Consuma mais alimentos naturais.



Pratique exercícios físicos regularmente

Faça exames regulares



Saiba Mais



- » Disponível: <https://www.ladoaladopelavida.org.br/colesterol-o-que-e-doencas-autoadquiridas>. Acesso em: 23.set.2019
- » Disponível: <https://www.minhavidacom.br/saude/galerias/13642-sete-mudancas-de-habito-que-contribuem-para-baixar-o-colesterol>. Acesso em: 23.set.2019
- » Disponível em: <https://noticias.r7.com/saude/quatro-em-dez-brasileiros-adultos-tem-nivel-de-colesterol-alto-08082018>. Acesso em: 23.set.2019

Confira todos os 12 volumes da série "Saúde e Bem-estar":

vol.01 - Depressão
vol. 02 - Colesterol
vol. 03 - Ansiedade
vol. 04 - Câncer de mama
vol. 05 - Síndrome de Burnout
vol. 06 - Hipertensão

vol. 07 - Infarto
vol. 08 - Cirrose
vol. 09 - Câncer de próstata
vol.10 - Hipertireoidismo
vol. 11 - Obesidade
vol. 12 - Diabetes

O SEBRAE/CE APOIA OS 17 OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL APRESENTADOS PELA ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS.



0800 570 0800

www.ce.sebrae.com.br