

Prevenção da saúde pode e deve começar no trabalho

Uma pesquisa do Ministério da Saúde- divulgada em 2018- listou **as cinco doenças que mais matam no Brasil**. No topo do ranking estão as do coração. As principais causas associadas a essas patologias são, entre outras, estilo de vida, a agitação dos grandes centros e o [estresse](#).

Com uma rotina diária desgastante e, num mundo conectado que não desliga nunca, esses números eram esperados e refletem a importância da **prevenção**, que pode e deve começar no ambiente de trabalho, onde passamos a maior parte do tempo. Práticas simples podem ter um efeito satisfatório para a saúde dos colaboradores.

Ficou interessado no assunto? Então, continue a leitura e confira algumas vantagens de investir **na prevenção de saúde** em sua empresa.

Atenção primária

No SUS, a **atenção básica ou primária de saúde** é definida como uma 'porta de entrada' no sistema, onde o usuário recebe seu primeiro atendimento.

Seu objetivo é orientar sobre a prevenção de doenças e até identificar casos mais graves e encaminhá-los para atendimento especializado. Ela funciona como um filtro, que pode direcionar os casos para um suporte específico, de acordo com a demanda.

Precaução

Evitar o surgimento de doenças pode e deve começar no ambiente de trabalho, principalmente se olharmos a lista das cinco doenças que mais matam no Brasil.

Problemas do coração e do aparelho digestivo são as que mais matam. Com rotinas de vida longas e estressantes, que incluem muitas vezes trabalho e estudo, os colaboradores acabam deixando de lado os cuidados com a alimentação e com a saúde de modo geral.

Resultado: adoecem mais e de **problemas que poderiam ser evitados**.

Homens x Mulheres

A agitação dos grandes centros e o estresse, apontados na pesquisa como responsáveis pelo surgimento dessas patologias não distinguem sexo.

Outros números da OMS apontam que a cada três mortes no Brasil, duas são de homens. Eles vivem até sete anos menos que as mulheres e têm mais doenças do coração, colesterol e pressão arterial elevada. Já as mulheres morrem mais de AVC, infarto e diabetes.

Como evitar

Com essa lista de doenças fatais- desencadeadas também pelo estresse- as empresas sabem que para garantir bem-estar dos trabalhadores precisam criar estratégias de **prevenção**.

RH e CIPA unidos podem obter bons resultados com a promoção de ações direcionadas, com orientações específicas, campanhas internas, ações práticas com atendimento in loco. Tais práticas podem ajudar a conter esses números.

Saúde mental

Quando falamos em **evitar doenças** não podemos esquecer-nos da saúde mental. O estresse merece uma atenção especial nos programas de saúde das empresas não só como forma de controle, mas também preventiva.

É sempre bom lembrar que praticar a boa convivência no ambiente de trabalho, a empatia e o senso de equipe, garantem um espaço mais saudável e motivador. Praticadas no dia a dia, tais atitudes ajudam também a reter talentos nas organizações.

Este conteúdo sobre a importância de começar a prevenção de saúde no trabalho foi útil para você? Então, siga-nos nas redes sociais e não perca nenhuma atualização. Estamos no [Facebook](#) e no [LinkedIn](#)!

Texto: [Luciana Cavalcante](#)