

Controlul Fumatului la  
Locul de Muncă



Controlul  
Stresului  
Profesional



Sănătatea  
Reproducerii



Igiena Individuală și  
a Locului de Muncă



Ergonomia



Exercițiile Fizice



Zgomotul la  
Locul de Muncă



Controlul  
Consumului de  
Alcool la Locul  
de Muncă



Ridicarea Corectă  
a Greutăților



## Alimentația Sănătoasă

*Ai grijă de sănătatea ta! Nu mai amâna!  
Împună pentru sănătatea la locul de muncă*

Promovarea Sănătății la Locul de Muncă  
în Regiunea Centru  
"O campanie de informare și educare pentru  
angajații întreprinderilor din Regiunea Centru"

Alimentația  
Sănătoasă



Design: Eurocom S.R.L.

Finanțat de:



### PARTENERI ÎN CADRUL PROIECTULUI:

Proiectul, având un caracter transnațional, este realizat de Fundația Romtens în colaborare cu partenerii săi "Bundesverband der Betriebskrankenkassen-BKK" (Asociația Caselor de Asigurări de Sănătate) și Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu.

### SCOPUL PROIECTULUI:

CPSLM și-a propus dezvoltarea resurselor umane și creșterea competitivității întreprinderilor mici și mijlocii din regiunea Centru, prin Promovarea Sănătății și Securității în Muncă în cele șase județe ale regiunii Centru (Alba, Brașov, Harghita, Covasna, Sibiu, Mureș). Un aspect inovator îl constituie integrarea activităților de Sănătate și Securitatea Muncii cu cele de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă, domenii în care cei trei parteneri au o îndelungată experiență. Proiectul urmărește crearea unui mediu de muncă sănătos și atractiv prin asumarea unor comportamente sanogenice de către angajați și manageri, ceea ce duce la îmbunătățirea sănătății la locul de muncă cu efect direct asupra productivității muncii și asupra competitivității întreprinderii în ansamblu. Astfel, întreprinderile devin mai atractive pe piața muncii și deci mai capabile să-și păstreze angajații valoroși.

### REZULTATE AȘTEPTATE ALE PROIECTULUI:

120 de manageri certificați CNFPA în domeniul Promovării Sănătății la Locul de Muncă vor putea să implementeze, ca urmare a cursurilor absolvite, propriile campanii de informare și educare pentru angajați;

Ținând cont de recomandările Strategiei de la Lisabona, ale Rețelei Europene de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă și ale Agenției Europene de Sănătate și Securitatea Muncii, ne așteptăm ca proiectul inovator CPSLM să conducă la o mai bună informare a autorităților publice locale și regionale, a managerilor și profesioniștilor în Sănătate și Securitatea Muncii, care să ducă la o creștere a competitivității întreprinderilor din România într-un mediu economic aliat în continuu schimbare.

### ACTIVITĂȚILE PROIECTULUI:

**Identificarea nevoilor de informare și educare ale managerilor și angajaților**

Acastă primă activitate a fost realizată de către o echipă de experți locali formată din medici de medicina muncii și medici de sănătate publică instruiți în domeniul Promovării Sănătății la Locul de Muncă în cadrul proiectului.

**Cursurile pentru Managerii de Sănătate și Securitate în Muncă și cei de Resurse Umane**

S-au organizat 6 cursuri de formare profesională continuă, acreditate CNFPA, în cadrul cărora s-au abordat subiecte vizând domeniul Sănătății și Securității în Muncă (ex. identificarea riscurilor profesionale) și alte aspecte legate de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă (fumatul la locul de muncă, stresul profesional etc.).

**Sesiunile de informare și educare pentru angajați**

În continuare, demersul educațional se mută la nivelul lucrătorilor; în fiecare întreprindere sunt organizate sesiuni interactive pentru toți angajații, pe teme identificate împreună cu aceștia, ca urmare a evaluării de nevoi.

**Consilierea întreprinderilor pentru implementarea politicilor de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă**

Ultima activitate are ca obiectiv consilierea oferită întreprinderilor pentru organizarea Cercurilor de Sănătate; în acest mod se va trece la elaborarea și ulterior testarea unor politici de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă.

12.000 de angajați vor fi informați cu privire la sănătatea la locul de muncă, înțelegând astfel mai bine impactul pe care atât locul de muncă (cu riscurile asociate), cât și comportamentul individual îl au în determinarea stării de sănătate.

Titlul programului - Programul Operațional POSDRU

Titlul proiectului - Promovarea Sănătății la Locul de Muncă în Regiunea Centru (CPSLM) ID: 22802

Editorul materialului - Fundația Romtens

Data publicării - Decembrie 2010

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.

Parteneri:



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013.

"Investește în oameni!"

## Știi care este efectul alimentelor pe care le consumi asupra sănătății?



Sănătatea este afectată de modul în care vă hrăniți, de cantitatea și calitatea alimentelor pe care le consumați. Prin consumul excesiv de alimente bogate în grăsimi și zahăruri, se favorizează creșterea cantității de lipide și glucoză în sânge, creșterea tensiunii arteriale, astfel încât apare riscul pentru:

- Creșterea în greutate și obezitate,
- Boli cronice precum: boli cardiovasculare (ateroscleroză, hipertensiune arterială), accidente vasculare cerebrale, diabet zaharat tip II, cancer, insuficiență renală și tulburări ale sistemului muscular și osos, dar și o serie de tulburări mintale și deficiență de fier.

### De ce este important să știi cum să mănâci sănătos la locul de muncă?

- Pentru că vă petreceți cel puțin o treime din zi la locul de muncă.
- Pentru că alimentația nesănătoasă - determinând obezitate și deficiențe de fier - duce la scăderea randamentului la locul de muncă.
- Pentru că alimentația nesănătoasă provoacă și oboseală cronică, care duce la rândul ei la absenteism.

**Cât de sănătoase sunt obiceiurile dumneavoastră alimentare? Aflați răspunsul, completând testul din pagina următoare!**

Aflați dacă stilul dumneavoastră de alimentație este sănătos sau dacă îl puteți îmbunătăți, răspunzând la întrebările de mai jos:

#### 1. Dimineața sunteți în întârziere la serviciu și nu ați avut timp să luați micul dejun. Ce faceți?

- a. Săriți peste micul dejun. Așa se întâmplă de obicei.
- b. Luați în grabă 2 felii de pâine cu unt și le mâncați pe drum.
- c. Măncați lapte cu cereale înainte de a pleca.

#### 2. La serviciu, este timpul pentru o gustare. Ce alegeți să mâncați de obicei?

- a. O ceașcă de cafea și o ciocolată.
- b. O ceașcă de ceai și o prăjitură cu fructe.
- c. Un măr.

#### 3. Câte porții de fructe și legume obișnuite să mâncați pe zi?

- a. Mai puțin de 2 porții.
- b. Între 3 și 4 porții.
- c. 5 porții sau mai mult.

#### 4. Sunteți la serviciu, la masa de prânz, împreună cu ceilalți colegi. De obicei, masa dumneavoastră înseamnă:

- a. Un sandviș cu șuncă, o ceașcă de cafea și o gogoșă.
- b. O pizza cu salam și o salată.
- c. O porție de friptură de pui sau pește cu legume.

#### 5. Câte pahare de apă obișnuite să bei într-o zi?

- a. Până la 2 pahare de apă.
- b. Între 3 și 4 pahare.
- c. Între 5 și 10 pahare.

Test adaptat după „Healthy eating quiz”, NHS, UK.



## Interpretarea Rezultatelor



Cele mai multe răspunsuri:

tip "a": trebuie să vă îmbunătățiți modul de alimentație. Dieta dumneavoastră este bogată în grăsimi și dulciuri, săracă în fibre. Încercați să înlocuiți dulciurile cu fructe și grăsimile cu legume. Mesele dumneavoastră trebuie să conțină cereale (sursă importantă de fibre) și mai puțină carne procesată. Renunțați la mezeluri, cârnați și margarină.

tip "b": aveți nevoie de o mică îmbunătățire a alimentației. Încercați să consumați mai multe legume și fructe.

tip "c": obiceiurile dumneavoastră alimentare sunt bune, trebuie să continuați. Dieta bogată în fibre, fructe și legume vă ajută să vă păstrați sănătatea inimii și vă protejează de anumite tipuri de cancer.

### Recomandări pentru o dietă sănătoasă

1. Învățați să mâncați alimente cu un conținut mai sărac în calorii (de ex.: carne de pui și pește slab, fructe, legume, salate).
2. Încercați să reduceți cantitatea de sare.
3. Citiți etichetele alimentelor pe care le cumpărați și evitați alimentele care conțin cantități mari de zahăruri, de grăsimi, de sare și de aditivi alimentari (E-uri).
4. Limitați consumul de alimente bogate în grăsimi saturate (carne de porc, de vită, unt, margarină, brânzeturi grase).
5. Obișnuți-vă să bei apă, nu băuturi carbogazoase.
6. Rămâneți la porții mai mici și nu mai cereți a doua porție.
7. Bucurați-vă de mâncare, acordați-vă timp să mâncați și să mestecați alimentele.

Alimentația este și trebuie să fie alegerea dumneavoastră. O alimentație echilibrată va avea rezultate pe care le veți observa ușor.

- Evitați alimentele și obiceiurile nesănătoase menționate anterior, pentru că acest lucru vă va ajuta să vă mențineți într-o formă fizică și psihică bună și să vă îngrijiți organismul.
- O alimentație sănătoasă conduce la creșterea randamentului și a performanței la locul de muncă.
- Alimentația sănătoasă contribuie la scăderea îmbolnăvirilor și la îmbunătățirea posibilităților de recuperare după diverse boli.
- Alimentația sănătoasă reduce absenteismul la locul de muncă și toate dezavantajele acestuia.
- Veți putea dormi mai bine și vă veți simți mai odihnit la trezire.
- Veți avea un control mult mai bun asupra propriei greutate, astfel încât să nu fiți nici supraponderal, nici subponderal.
- Dacă sunteți supraponderal, veți reuși să pierdeți din surplusul de greutate și veți reuși să vă mențineți greutatea în continuare.
- Nivelul de energie al organismului va fi îmbunătățit și veți putea să vă bucurați că puteți desfășura diferite activități fizice.
- Alimentația sănătoasă contribuie la reducerea nivelului de stres, nivelului de anxietate și îmbunătățește starea de spirit. Dacă la o alimentație sănătoasă adăugați și un nivel adecvat de activitate fizică, efectul asupra stării dumneavoastră de spirit va fi mult mai bun.
- Respectarea programului de masă la locul de muncă vă oferă posibilitatea petrecerii unor momente plăcute în compania colegilor.



## Promovarea Sănătății la Locul de Muncă în Regiunea Centru

ID 22802

