



# Feed Nasa

EDIÇÃO 01 - 12/2020



Ministério da Saúde  
FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz



COGEPE  
GESTÃO DE PESSOAS

# Por trás do boletim

## Equipe Nasa

Wanessa Natividade  
Bruno Macedo da Costa  
Cíntia Borges  
Débora Oliveira  
Lorhane Meloni

## Revisão de conteúdo/ Jornalismo

Juliana Xavier - Ascom/Cogepe

## Diagramação/ Projeto Gráfico

Marcelo Santos - Ascom/Cogepe

Realização em parceria com:  
Ascom Cogepe

Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz)  
Ministério da Saúde



## Sumário

# conteúdo

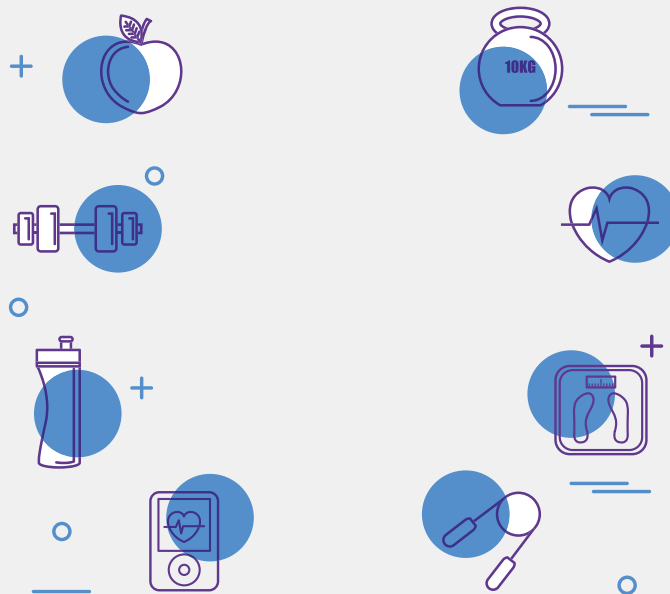
Pag **04.** Matéria comemorativa  
10 anos do boletim

Pag **05.** Comida de verdade e exercício físico:  
dois pilares para a prevenção e  
promoção da saúde

Pag **09.** Sem rótulo

Pag **11.** Movimente-se

Pag **13.** Referências



# MATÉRIA COMEMORATIVA

## – 10 ANOS DO BOLETIM

O uso de materiais educativos impressos na área da saúde é uma prática constante no Sistema Único de Saúde (SUS). Folhetos de cuidado em saúde, manuais e cartilhas possuem a capacidade de causar resultados significativos para os leitores. A contribuição desses informes para a promoção da saúde depende dos princípios e formas de comunicação. Nesse sentido, há dez anos, surgiu o Boletim da Nutrição, um informativo eletrônico com a finalidade de estimular a reflexão e autonomia quanto às escolhas alimentares dos trabalhadores da instituição.

Voltando no tempo podemos lembrar que as edições eram enviadas aos Serviços de Gestão do Trabalho (SGTs), para serem disponibilizados nas salas de convívio (copas) e outros painéis de algumas unidades do campus Manguinhos. Em outubro de 2015 o Boletim foi reformulado e passou a ser publicado apenas em versão eletrônica, com edições bimestrais, disponíveis na intranet da Fiocruz, na aba “trabalhadores”.

Desde a criação do Boletim da Nutrição, foram divulgadas 86 edições, nas quais, a estratégia para a escolha das temáticas sempre foi centrada no campo da Saúde do Trabalhador e nas datas comemorativas, de acordo com o calendário oficial do Ministério da Saúde. A construção do editorial contou com a colaboração de diversos profissionais, com a proposta de valorizar as ações interdisciplinares relacionadas à Saúde do Trabalhador. Além de narrar as memórias afetivas dos trabalhadores relacionadas à comida e saúde.

Nesses dez anos de história, foi possível identificar que o Boletim despertou, em muitos trabalhadores, o interesse por adoção de hábitos saudáveis. Contudo, após esse período, verificou-se a necessidade de dar uma nova roupagem para o informativo abarcando diversas outras nuances técnico-científicas que vocês acompanharão a partir de agora no FEED NASA.

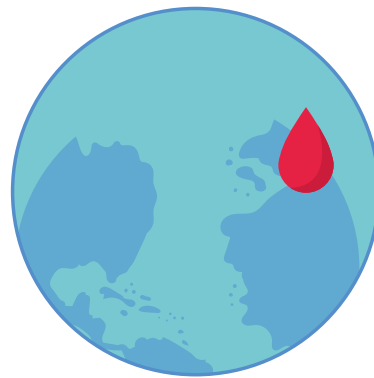




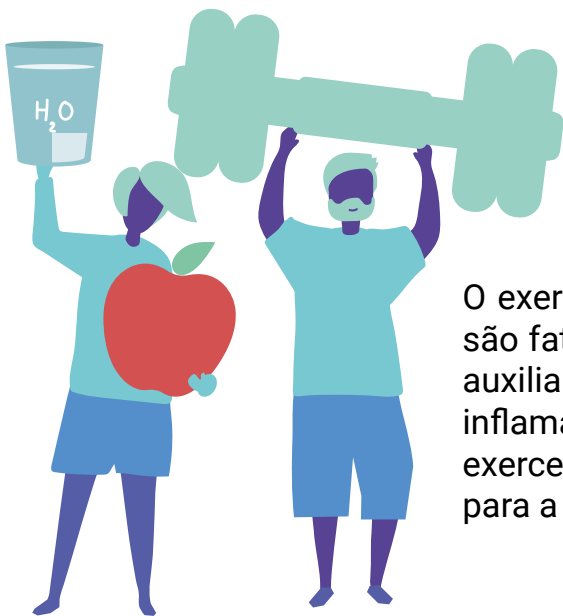
# Comida de verdade e exercício físico: dois pilares para a prevenção e promoção da saúde



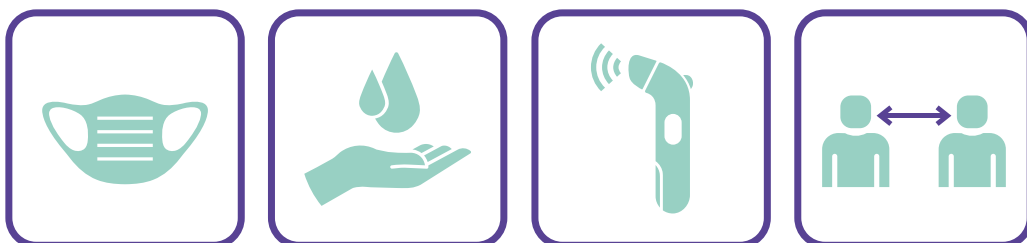
Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como a obesidade, diabetes, hipertensão e câncer, são responsáveis por mais de 70% das mortes no mundo, sendo as principais causas. Entre 2006 e 2019, houve um aumento de 35% a 72% do número de adultos com diagnóstico de diabetes e obesidade, respectivamente.



aumento de  
**35%**  
a **72%**



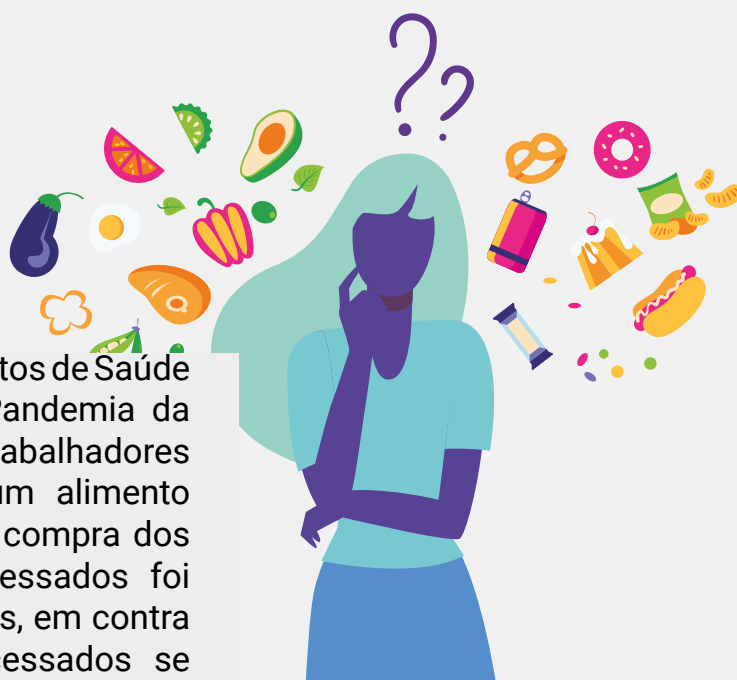
O exercício físico e a alimentação adequada e saudável são fatores que contribuem para a prevenção das DCNT, auxiliando no sistema imunológico, digestivo, reduzindo a inflamação e, além desses benefícios fisiológicos, ainda exerce influência nos fatores psicológicos, contribuindo para a redução do estresse e da ansiedade.



O relatório da força de trabalho da Fundação Oswaldo Cruz (Setembro de 2020), apresentou um total de 11.366 trabalhadores, todos relataram que enfrentam diversas mudanças geradas pela pandemia de SARS-Cov-2 (Covid-19), sendo essencial reforçar a prática de hábitos saudáveis para a prevenção e promoção da saúde.



Atualmente, diversos estudos demonstram a relevância da alimentação saudável, rica em alimentos *in natura* e minimamente processados, para a manutenção da saúde e a redução dos casos das DCNT.



Dados do Questionário de Avaliação dos Hábitos de Saúde dos Trabalhadores da Fiocruz durante a Pandemia da Covid-19, destacam que, de acordo com os trabalhadores que responderam passar a comprar algum alimento que não consumiam antes da pandemia, a compra dos alimentos *in natura* e minimamente processados foi relatada por apenas 29,3% dos trabalhadores, em contra partida a compra de alimentos ultraprocessados se destacou alcançando 70,7%.



O Guia Alimentar para a População Brasileira, documento norteador para a alimentação saudável e conseqüentemente para a redução do risco de DCNT, destaca e reforça que a base da nossa alimentação precisa ser de alimentos *in natura* e minimamente processados.

# categoriação



## ***In natura:***

São obtidos diretamente de plantas ou animais, e não sofrem qualquer modificação após deixarem a natureza. (**frutas, legumes e verduras**)



## ***Minimamente processado:***

São alimentos in natura que passam por processos importantes, como remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fermentação, pasteurização ou congelamento. (**arroz, feijões cogumelos frescos ou secos, frutas secas, farinhas de mandioca, de milho ou de trigo, ovo, carnes em geral, leite pasteurizado**).



## ***Processado:***

São alimentos in natura ou minimamente processados que recebem sal, açúcar, vinagre ou óleo para, principalmente, durar mais tempo. (**conservas, extrato ou concentrado de tomate (com sal e/ou açúcar), frutas em calda ou cristalizadas, geleias, carne seca, sardinha e atum enlatados, queijos**).



## ***Ultraprocessado:***

São formulações industriais à base de ingredientes extraídos ou derivados de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido modificado) ou, ainda, sintetizados em laboratório (**corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, etc.**) (**chocolates, sorvetes, cereais matinais açucarados, misturas para bolo, margarina, molhos prontos, salgadinhos “de pacote”, refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados**).

Deste modo, devemos refletir sobre a comida de verdade e os benefícios para a nossa saúde, valorizando a agricultura familiar, a sustentabilidade e o meio ambiente. A comida de verdade é aquela baseada em alimentos in natura e minimamente processados, elaborada a partir de ingredientes naturais, nutritivos e sem adição de substâncias químicas como conservantes, corantes, aromatizantes e outros. A inclusão da comida de verdade nos hábitos diários contribui para um estilo de vida mais

saudável e equilibrado.

Outro fator que devemos destacar é a prática regular de exercício físico. De acordo com a OMS, 23% dos adultos e 81% dos adolescentes (com idades entre 11 e 17 anos) não atendem às recomendações globais sobre prática de exercício físico para a saúde. Ainda assim, pessoas que praticam exercício regularmente, ainda que menos de 150 min/semana, demonstram um efeito protetor para a Covid-19.



Mesmo pessoas que atendem às diretrizes de prática de exercício físico semanal, devem evitar um comportamento sedentário, pois podem ter associações negativas com um aumento do risco metabólico. O tempo assistindo TV ou em frente a telas em uma posição sedentária, não deve ser maior do que 2 horas por dia em crianças e adultos.

A atividade física insuficiente e o comportamento sedentário, incluindo uma cultura de trabalho sedentária, são exacerbados pelo isolamento social e restrições de viagens, aumentando o risco associado de obesidade ou DCNT. Portanto, manter a atividade física regular é especialmente importante durante a pandemia e o tempo prolongado em casa.

Dessa maneira, destacamos que mudanças positivas do estilo de vida e a valorização da relação do trabalho e saúde, podem contribuir para a prevenção e promoção da saúde dos trabalhadores especialmente durante o momento de enfrentamento da pandemia de Covid-19.



# SEM RÓTULO

Tendo em vista a necessidade e importância para a saúde pública em contribuir para a autonomia alimentar e melhorar a informação oferecida ao consumidor a cerca dos alimentos embalados, a Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aprovou a nova norma sobre a rotulagem nutricional de alimentos embalados. Segundo a Anvisa, a nova norma, melhora a clareza e a legibilidade das informações nutricionais presentes no rótulo dos alimentos e visa auxiliar o consumidor a realizar escolhas alimentares mais conscientes.

## Principais mudanças:

### *Rotulagem nutricional frontal*

Um símbolo em formato de lupa deverá ser aplicado na frente do produto, na parte superior, visando identificar o alto teor de três nutrientes: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio, no produto embalado.

#### a) Modelos com alto teor de um nutriente



#### b) Modelos com alto teor de dois nutrientes



#### c) Modelos com alto teor de três nutrientes





## Tabela de Informação Nutricional

Com a nova norma, as tabelas terão cores e formatos de letras estabelecidos, em todos os produtos embalados, as letras serão pretas com o fundo branco, objetivando uma melhor visualização das informações. Além disso, será obrigatória a identificação de açúcares totais e adicionais, a declaração do valor energético e nutricional por 100g ou 100ml, para ajudar na comparação de produtos e o número de porções por embalagem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
D Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)		B	
A Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção. C

Fique  
atento

Olá pessoal! Nessa coluna, abordaremos um tema de extrema relevância para a nossa saúde:  
**o comportamento sedentário.**



Os ambientes físicos, econômicos e sociais nos quais convivemos, dentro dos contextos atuais, têm mudado rapidamente. Transporte, comunicação, local de trabalho e tecnologias de entretenimento têm sido associadas à redução do esforço físico que temos que fazer para realizar nossas tarefas diárias e laborais. Essas mudanças, fazem com que tenhamos que nos esforçar muito pouco para realizar as tarefas em casa, na escola e no tempo livre

visto que, as atividades de lazer estão cada vez mais associadas a compromissos que envolvem pouco ou nenhum esforço físico. A falta de intimidade com o movimento está cada vez mais deflagrada em nossa sociedade, destacando um ponto importante que devemos nos atentar de maneira cuidadosa. Vamos analisar dois exemplos a seguir, considerando o nível de atividade física de cada indivíduo:

- João: Nunca foi a academia ou realizou esportes na vida e trabalha em pé, como atendente. Em casa, cuida dos cachorros, do jardim, limpa a casa e busca a filha na escola 5x por semana, caminhando 30min ida e volta. Além disso, em seu momento de lazer, realiza trilhas com a esposa, pelo menos 1x por mês.

- Pedro: Frequenta a academia 2 a 3 vezes por semana, sendo que ao longo do ano, costuma faltar cerca de 3 a 4 meses contínuos. Trabalha em escritório, onde permanece sentado cerca de 8h por dia. Em casa prefere assistir filmes e séries e o seu programa favorito no momento de lazer e ir a restaurantes, cinema e bares com os amigos.

A intenção aqui não é realizar um juízo de valor, comparando João e Pedro, mas destacar que devemos observar João e Pedro de maneira global. João, apesar de não apresentar uma rotina de exercícios sistematizada, possui uma vida aparentemente ativa, tanto em seu trabalho quanto em seu tempo de lazer. Já Pedro, busca manter um nível mínimo de atividade física semanal, mas acaba não conseguindo se manter ativo durante todo o ano. Além disso, Pedro não gosta de realizar nenhum tipo de esforço em seu tempo livre, permanecendo sentado durante 8h no dia e utilizando todo o tempo que lhe resta para dormir e descansar.

O conceito de sedentarismo deve ser ampliado e os níveis mínimos de atividade física recomendados por semana, não devem ser o único fator a ser atingido pelo indivíduo. Como o comportamento sedentário está cada vez mais frequente no dia a dia da nossa população, estratégias de educação em saúde devem ser utilizadas para que o movimento esteja cada vez mais presente em nosso cotidiano.

## Movimente-se!

*Procure um profissional de educação física para receber orientações adequadas para a sua situação de saúde.*



Caso você não queira mais receber este informativo, envie um e-mail com a palavra **EXCLUIR** no campo assunto. Contato: [nasa@fiocruz.br](mailto:nasa@fiocruz.br).

Fotos e ilustrações: Internet, Ascom/Cogepe, Nasa/CST e acervo pessoal



## Referências:

Guimarães TT, Santos HMB, Sanctos RTM. Inatividade Física, Doenças Crônicas, Imunidade e Covid-19. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 26(5): 378-381. 2020.

Soan EJ, Street SJ, Brownie SM, Hills AP. Exercise physiologists: essential players in interdisciplinary teams for noncommunicable chronic disease management. *Journal of multidisciplinary healthcare*, 7: 65-8, 2014.

Organização Mundial da Saúde e Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (WHO / 2019-nCoV / Non- communicable\_diseases / Evidence / 2020.1). Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Respondendo a doenças não transmissíveis durante e após a pandemia de COVID-19: Estado das evidências sobre COVID-19 e doenças não transmissíveis: uma revisão rápida. 2020.

World Health Organization e Pan American Health Organization. The impact of the Covid-19 pandemic on noncommunicable disease resources and services: results of a rapid assessment. 2020.

World Health Organization e United Nations Development Programme. Responding to non-communicable diseases during and beyond the COVID-19 pandemic. 2020.

Brasil. Ministério da saúde (MS). Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília, DF; 2014. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>.

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no distrito federal em 2019. Brasília - DF, 2020.

Brasil. Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Relatório do Questionário: Avaliação dos hábitos de saúde dos trabalhadores da Fiocruz durante a pandemia da Covid-19. Disponível em: <[https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/relatorio\\_final\\_questionario\\_nasa.pdf](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/relatorio_final_questionario_nasa.pdf)>.

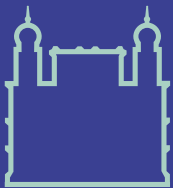
Brasil. Ministério da Saúde (MS). Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Anvisa aprova norma sobre rotulagem nutricional. 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/aprovada-norma-sobre-rotulagem-nutricional>>.

Healy GN, Dunstan DW, Salmon J, Shaw JE, Zimmet PZ, Owen N. Television time and continuous metabolic risk in physically active adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(4): 639-45, 2008.

Hamilton, M. T., Hamilton, D. G., & Zderic, T. W. Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. *Diabetes*, 56(11): 2655–2667, 2007.

Owen N, Leslie E, Salmon J, Fotheringham MJ. Environmental determinants of physical activity and sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(4):153Y8, 2000.

Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3): 105–113, 2010.



Ministério da Saúde

**FIOCRUZ**

**Fundação Oswaldo Cruz**



**COGEPE**

GESTÃO DE PESSOAS