



Atividades e Parcerias com a Nutrição

Aproveitando os confetes de Carnaval, comemoramos a 50ª edição do nosso boletim da Nutrição. Neste mês de fevereiro, com edição especial, vamos celebrar divulgando o trabalho da equipe de Nutrição da CST e prestigiando nossos parceiros. Relataremos também um resumo de nossas atividades desenvolvidas com os trabalhadores da Fiocruz.

E para completar essa celebração, a equipe de Nutrição do Nust/CST está de cara nova. Contamos com as nutricionistas: Wanessa Natividade, Juliana Meckelburg e Débora Oliveira e a estagiária Carla Trece.

Acompanhe a nossa breve retrospectiva do ano de 2013:

Parceria com a Escola Politécnica Joaquim Venâncio

Foi realizada a parceria com Poli (ESPJV), por meio da nutricionista Taisa de Carvalho Souza Machado, para a revisão do edital de licitação do restaurante. A meta é estabelecer uma alimentação saudável para todos os usuários e um padrão de higiene adequado para o setor. Veja no quadro ao lado as ações já realizadas.

Parceria com o Conselho Regional de Nutrição (CRN-4) no 113º aniversário da Fiocruz



Nas atividades oferecidas pela equipe no 113º aniversário da Fiocruz contamos com a parceria do CRN-4 para a realização da dinâmica “Vamos montar seu prato?”. Os trabalhadores realizaram a montagem de uma refeição de acordo com o estilo de alimentação habitual. Mediante as respostas dos colaboradores, a equipe orientava no que se refere à conscientização em montar um prato de refeição mais saudável no ambiente de trabalho.

Para a prática desta atividade, tivemos a participação de voluntariados acadêmicos, disponibilizados pela parceria entre a Fiocruz e o CIEE, para a troca de experiências relacionadas à Nutrição com ênfase em Saúde do Trabalhador.

Parcerias para a elaboração do Boletim

Contamos com a disponibilidade e a sensibilidade da Comunicação, Cesteh/Ensp, Enfermagem, Ergonomia, Farmácia, Médicos, Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA) e Serviço Social. Essas colaborações vêm acrescentando ao boletim informações no âmbito de educação em saúde direcionada aos trabalhadores. Agradecemos a participação dos profissionais que exercem papéis fundamentais para o desenvolvimento de parcerias e integração. Que venham outros parceiros!

PESO SAUDÁVEL NA FIOCRUZ

Apresentamos o projeto Peso Saudável na Fiocruz, que propõe a mudança dos hábitos alimentares e a difusão de informações sobre alimentação, nutrição e trabalho, visando beneficiar o estado nutricional dos trabalhadores participantes. A realização irá ocorrer através de ações educativas. Haverá orientação aos trabalhadores em relação ao conhecimento dos alimentos, a escolha e a atitude de como se alimentar de forma saudável.

Este projeto contará com a parceria do *software* desenvolvido pelo Ministério da Saúde, Peso Saudável; com a Escola Politécnica Joaquim Venâncio (ESPJV) e com o Centro de Estudos da Saúde do Trabalhador e Ecologia Humana (Cesteh).

Projeto de avaliação das condições higiênico-sanitárias dos restaurantes e lanchonetes da Fiocruz

Na 30ª edição do boletim da nutrição, relatamos os objetivos e a importância do projeto de avaliação das condições higiênico-sanitárias dos restaurantes e lanchonetes. Hoje, edição 50, apresentamos o andamento das ações realizadas neste empreendimento:

1. edital de licitação dos restaurantes e lanchonetes da Ensp para fornecimento de alimentação equilibrada e segura;
2. desenvolvidas oito avaliações sensoriais dos alimentos: quanto à variedade e a qualidade, higiene do local e temperatura das bancadas;
3. 19 reuniões da comissão especial sobre as ações desenvolvidas pela equipe e;
4. nove inspeções técnicas referentes às condições higiênico-sanitárias dos restaurantes e lanchonetes da Fiocruz.

Atividades realizadas com os trabalhadores da Fiocruz em 2013

Com os trabalhadores da Vice Presidência (VPPLR): palestras e rodas de conversa abordando os riscos de uma alimentação prejudicial, a correlação do consumo em excesso de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal e as Doenças Crônicas Não Transmissíveis e os benefícios de uma dieta balanceada; promoção de hábitos saudáveis, correlação da alimentação familiar e do ambiente de trabalho.

Com o projeto Fazendo e Aprendendo II - São Martinho/Fiocruz: tendo como público alvo os adolescentes, foram desenvolvidas ações educativas que tiveram como objetivo provocar reflexões acerca da relação dos hábitos

de saúde, alimentação e trabalho. Dentre elas, podemos destacar: o "Contando Histórias"- relato do cotidiano da rotina de trabalho atrelado às práticas alimentares; Reeducação Alimentar – com enfoque na importância dos hábitos alimentares adequado entre os adolescentes nos ambientes de trabalho.

Com os trabalhadores da Dirad/Fiocruz: palestra e roda de conversa com os trabalhadores para a discussão sobre o assunto "Rotulagem Nutricional - Você conhece o que Come?" A atividade abordou os assuntos relacionados às informações nutricionais, modelos de rótulos, recomendações diárias de nutrientes, além de dicas sobre infor-

mações eletrônicas da Anvisa para consulta sobre o tema.



Acima a atividade com a Vicepresidência; adolescentes do Fazendo e Aprendendo, à época, julho de 2013

Cantinho saudável

Panqueca integral

Ingredientes

1 xícara de chá de leite desnatado; 2 claras; 1 xícara de chá de aveia em flocos; 2 colheres de sopa de farelo de trigo; 1 colher de sopa de chia; 2 colheres de sopa de farinha de trigo; sal a gosto; 1 colher de sopa de óleo de canola ou girassol.

Recheio: 300g de ricota, raminho de manjeriço fresco, ervas finas a gosto, 1 tomate pequeno picado em cubos.

Molho: 3 Tomates maduros, 1/2 cebola pequena, 5 raminhos de manjeriço fresco, ervas finas e sal a gosto, 3 dentes de alho.

Modo de preparar

Massa: bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje na frigideira antiaderente uma colher de sobremesa de óleo de girassol. Com o auxílio de uma concha coloque a massa na frigideira formando uma massa fina, lembrando que a temperatura do fogo deve estar baixa.

Recheio: Misturar todos os ingredientes com o auxílio de um garfo até que se forme uma pasta, exceto o tomate que deve ser colocado no final da preparação.

Molho: Bater todos os ingredientes no liquidificador e em seguida levar em fogo brando até o ponto de fervura com duração de 3 min. Depois despeje sobre as panquecas já montadas.

Rendimento: 6 panquecas grandes.

Receitas funcionais desenvolvidas especialmente pela equipe de nutrição para os leitores.



Suco Detox para o Verão

Ingredientes

400ml de suco de uva integral;
1/2 pêra;
1 colher de sopa de chia ou linhaça triturada;
1/2 limão espremido;
1/2 maçã;
1 talo de agrião;
1 colher de sobremesa de gengibre ralado;
Gelo a gosto.

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir imediatamente.
Rendimento: 700ml



Propriedades funcionais

Uva: impede alguns processos desencadeadores do câncer. Fator de proteção do sistema circulatório e do coração, funções anti-inflamatórias.

Limão: antioxidante, aumenta a absorção de ferro, prevenção e tratamento do câncer, diminuição das doenças cardiovasculares, tratamento da hipertensão, na redução da incidência de catarata e tratamento do Alzheimer. Consuma alimentos com vitamina C imediatamente após prepará-los, para que não aja perda da vitamina. Alerta! O fumo causa diminuição de vitamina C no organismo.

Tomate: redução do risco de hipertensão arterial, de doenças cardiovasculares, de câncer cervical e de próstata. Para o aproveitamento do licopeno, o alimento deve passar pelo processo de aquecimento.