



## VERÃO: OS CUIDADOS QUE A ESTAÇÃO EXIGE NO TRABALHO!

Em qualquer época do ano a saúde do corpo merece cuidados especiais, mas com a chegada do verão, as atenções aumentam. Cuidados específicos quanto à alimentação equilibrada e principalmente com a hidratação devem ser redobrados. Além do calor, que pode levar à desidratação, muitos trabalhadores acompanham o recesso escolar e entram de férias, período em que há uma tendência maior ao consumo de bebidas alcoólicas e de alimentos fontes de proteínas, como churrasco e feijoada, que demandam uma maior quantidade de água no processo digestivo.

Portanto, nessa época do ano é altamente recomendável intensificar a ingestão de outros líquidos, como sucos e chás, principalmente para

os trabalhadores que ficam expostos ao sol. Merecem destaque os benefícios da água de coco, que possui grande quantidade de eletrólitos (potássio, sódio e cloreto), que servem para repor os sais minerais eliminados pelo suor. Esses eletrólitos são essenciais para evitar a fadiga física e mental, possibilitando ao organismo funcionar de forma adequada.

Alimentos ricos em líquidos também são de grande importância para manter o corpo hidratado. Frutas como melancia, melão e maçã, picolés à base de frutas e sopas são boas pedidas. Outras atitudes que auxiliam na manutenção do equilíbrio hídrico são disciplina e fracionamento alimentar, com a realização de cinco a seis refeições por dia.

Nesta época do ano o cuidado também deve ser redobrado em relação à exposição ao sol. Segundo dados do Ministério da Saúde divulgados no Instituto Nacional do Câncer (Inca), o câncer de pele representa cerca de 25% de todas as neoplasias malignas.

A vitamina E, vitamina C e o licopeno funcionam como protetores para a nossa pele contra os raios ultravioletas, ajudando, assim, na prevenção ao câncer de pele.



### EXPEDIENTE

O Boletim Nutrição é uma publicação do Setor de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust) da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da Direh. Equipe de Nutrição: nutricionistas Wanessa Natividade, Juliana Meckelburg, Débora Oliveira e a estagiária em nutrição Lorhane Meloni. Editado na Assessoria de Comunicação. Caso você não queira mais receber este informativo, envie um email com a palavra EXCLUIR no campo assunto. Contato: [nutricaoust@fiocruz.br](mailto:nutricaoust@fiocruz.br). Fotos e ilustrações: internet, sxc.hu e iconspedia.

Nutrientes	Fontes Alimentares
Vitamina C	Laranja, acerola, goiaba, pimentão verde e mamão.
Vitamina E	Espinafre, óleo de girassol, nozes, amendoim e grão de soja.
Licopeno	Tomate, goiaba, melancia, beterraba, pimentão.

**ENTREVISTA**

Foto: Nutrição/CST

Em dezembro, a Fiocruz recebeu novos servidores, dentre eles a Coordenação de Saúde do Trabalhador passou a contar em seu quadro com a dermatologista e médica do trabalho do Nust, Isabella Succi, que nos concedeu uma entrevista para este boletim.

**Boletim da Nutrição (BN):** Como é possível realizar o autoexame para o câncer de pele?

**Dr<sup>a</sup> Isabela:** O autoexame pode ser feito por meio de observações sobre o aparecimento de manchas no corpo. Se estas manchas tiveram formato irregular, se a lesão apresentar várias cores e se houver qualquer alteração nas manchas com o passar do tempo, deve-se imediatamente procurar um dermatologista.

**BN:** Quais os horários mais nocivos de exposição ao sol?

**Dr<sup>a</sup> Isabela:** Os horários que devemos evitar ficar expostos ao sol é no intervalo entre as 10 horas da manhã e 15 horas. Nesta faixa, a incidência dos raios é mais forte e perigosa.

**BN:** Que dicas podem ser fornecidas especialmente voltadas para a exposição do trabalhador.

**Dr<sup>a</sup> Isabela:** O trabalhador deve aplicar protetor solar 30 minutos antes da exposição e este deve ser reaplicado; Preferir protetores que seja resistente a água; Usar boné ou chapéu e óculos de sol; Roupas de algodão são melhores para estes trabalhadores e nos horários entre 10h a 15h, procure realizar as atividades nos locais com mais sombras.

**FIQUE SABENDO!**

*Outros cuidados que devemos atentar para o verão!*

Trabalhadores que ficam muito tempo com calçados fechados precisam estar atentos. Afinal, os pés também exigem cuidados especiais nesta estação. Lavá-los bem, secar corretamente os dedos, manter meias e sapatos sempre limpos, além de usar talco, desodorante e cremes no local, e, quando possível, tomar sol e ter ventilação, são ótimas maneiras de evitar ressecamentos, rachaduras, a proliferação de fungos, bactérias, mau cheiro, calos e até verrugas nos pés.

Com dias mais quentes e maior exposição ao sol, devemos atentar também para a saúde dos olhos. Os raios-ultravioleta (UVB) estão mais agressivos nesta época

do ano, quando os riscos de queimaduras, irritações na córnea e doenças infecciosas também são mais frequentes. Para evitar problemas nos olhos, a Sociedade Brasileira de Oftalmologia recomenda o uso de bonés ou chapéu e óculos escuros de qualidade, com proteção contra a radiação UVA e UVB. De acordo com o presidente da Sociedade Brasileira de Oftalmologia, qualquer tratamento deve ser prescrito por um oftalmologista. Ele acrescentou que medicamentos, como pomadas e colírios, não devem ser usados sem prescrição médica.

**Atenção:** As lentes escuras de qualidade duvidosa são ainda mais perigosas, pois, ao utilizá-las, a pupila dilata, permitindo a entrada de uma quantidade maior de radiação.

**Cantinho saudável****PALETA PROTETORA:**

Trouxemos para o cantinho uma Paleta Recheada, ótima receita para hidratação da pele, proteção à saúde dos olhos e que auxilia na prevenção dos riscos do desenvolvimento do câncer de pele, e que combina com verão.

**Ingredientes**

1 manga palmer, tamanho médio  
½ unidade de cenoura média

**Recheio**

1 copo americano de leite em pó desnatado  
½ copo de água fervente  
1 colher de adoçante culinário

**Material Descartável**

3 copos descartáveis de 180mL

7 copos descartáveis de 50mL

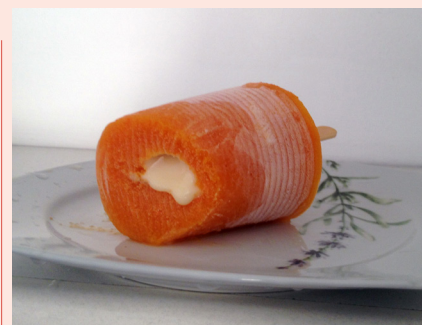
Fita film

**Modo de Preparo**

Bater no liquidificador a manga e a cenoura, reservando um pouco para o final, coloque a polpa quase até a metade do copo de 180mL, com os copos de 50mL faça uma torre com os sete copos, e coloque dentro do copo de 180mL, vedar o copo com fita film. Leve ao freezer por aproximadamente uma hora.

**Recheio da paleta**

Colocar no liquidificador o leite em pó, o adoçante culinário e a água fervente, bater por 5 minutos, guardar na geladeira. Retire o picolé do freezer, acrescente o



recheio e complete com a polpa que foi reservada. Coloque os palitos e leve ao freezer novamente por duas horas.

**Desenformando:**

Com o auxílio de uma tesoura cortar o copo. E pronto a Paleta já pode ser servida!

**Rendimento:** 1 unidade