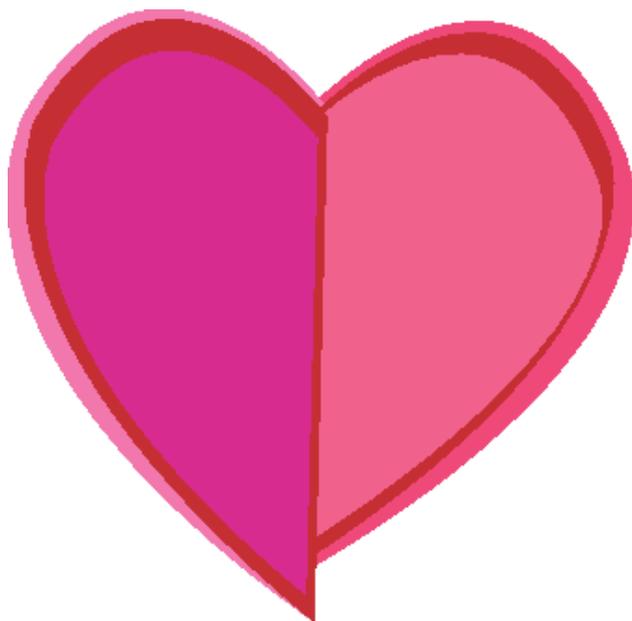




## Dia Nacional de prevenção e combate à Hipertensão Arterial:



### Um problema silencioso

A hipertensão arterial (HAS) é uma doença dita como silenciosa. Um levantamento realizado pela Sociedade Brasileira de Hipertensão, apontou que 30% da população adulta é hipertensa.

Um dos fatores modificáveis para o controle e prevenção da hipertensão arterial é a alimentação. O Ministério da Saúde recomenda o consumo máximo de 1,7 g sódio (5g de sal) por dia, logo, buscando uma maneira do trabalhador visualizar melhor, comparamos dois almoços, avaliando a quantidade de sódio.

OPÇÃO 1		
Alimento	Medida caseira	SÓDIO (MG)
Arroz branco, preparado com alho e sal	2 COLHERES DE SERVIR	3,0
FEIJÃO COM CARNE SECA	1 concha	291,6
Bife grelhado	1 bife médio	57,0
Batata frita	1 escumadeira média	68,0
<b>Total</b>	-	<b>419,0</b>

OPÇÃO 2		
Alimento	Medida caseira	SÓDIO (MG)
Arroz branco, preparado com alho e sal	2 COLHERES DE SERVIR	3,0
FEIJÃO	1 concha	3,0
Filé de frango grelhado	1 filé médio	50,0
Abóbora	2 colheres de sopa	0,6
Tomate	2 colheres de sopa	0,15
Alface	2 folhas grandes	0,15
<b>Total</b>	-	<b>59,9</b>

É possível notar que a primeira opção chega a 24,64% do total de sódio preconizado por dia pelo ministério da saúde. Comparamos apenas o almoço, temos que atentar para outros produtos como pães, margarinas, refrigerantes, refeições prontas para o consumo, alimentos industrializados em geral que, para prolongarem a vida nas prateleiras, utilizam o sódio.

A segunda opção, além de possuir um percentual de sódio menor (3,52%), possui vegetais que são fatores de proteção e prevenção para a HAS. É importante que o trabalhador faça escolhas saudáveis e, em consonância com a alimentação saudável, à prática de atividade física é uma grande aliada nesse processo.

Para a comemoração do Dia Mundial da Atividade Física, o Ministério da Saúde escolheu o tema "Da saúde se cuida todos os dias": uma atividade física orientada e bem acompanhada deve ser recomendada a indivíduos hipertensos, contribuindo assim na melhoria da saúde e ajudando também a controlar o estresse, como alerta o Instituto Nacional de Cardiologia.



**NOVIDADE:**

O Boletim da Nutrição existe desde 2010 e desde então tem tido um desenvolvimento expressivo; hoje contamos com mais de 15 parceiros, alcançando mais 100 espaços de convívio. Com esse crescimento, a equipe decidiu desenvolver um projeto mais arrojado que foi a mudança da periodicidade para bimestral. A transformação será necessária pelo fato do boletim hoje estar em ascendência e também levar cada vez mais informações de qualidade para os trabalhadores.

Desde o ano passado a equipe de Nutrição do Nust (CST/Direh) e a equipe de Comunicação da Direh têm se desdobrado em torno desse projeto. Para traçar o perfil que o boletim terá, queremos agregar mais informações, e assim, os trabalhadores poderão esperar um material com ainda mais propriedade e interação.

**FIQUE SABENDO:**

No dia 26 de abril é celebrado o Dia Nacional de Prevenção e Combate à hipertensão arterial. A equipe de Enfermagem e a de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust)/CST/Direh se unirão para realizar uma ação com a finalidade de alertar e orientar os trabalhadores para a gravidade desta doença tão comum na população brasileira. A ação terá a data e local informados pelos canais de comunicação interna da instituição.

*Cantinho saudável*

O cantinho também será inovado. Trata-se de um convite especial a todos. Então, sabe aquela receita que só de pensar traz memórias prazerosas, de um tempo importante para você? Agora o trabalhador poderá compartilhar conosco a sua receita e sua história. A intenção é incentivar ocasiões de trocas e comemorações de valores historicamente constituídos.

Logo se sua receita especial possui uma combinação de alimentos saudáveis, saborosos, de fácil preparo e custo acessível a todos, nos envie.

Trabalhadores, a equipe de Nutrição quer ser “temperada” com as suas histórias e receitas. Estamos aguardando, pelo e-mail [nutricaoonust@fiocruz.br](mailto:nutricaoonust@fiocruz.br).

**Bolinho amigo do coração**



**Ingredientes:**

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ xícara (chá) de aveia em flocos
- 4 bananas nanicas descascadas e picadas
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- ½ xícara (chá) de óleo de soja
- ½ xícara (chá) uvas passas (damasco ou tâmara também combinam)
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó

**Modo de preparo:**

Unte uma fôrma retangular média com margarina e farinha de trigo. Reserve. Em uma tigela coloque a farinha de trigo, o fermento e a aveia, misture e reserve. No liquidificador, coloque o óleo, o ovo, as bananas, o açúcar e bata tudo até que fique homogêneo. Acrescente a mistura de secos da tigela e mexa bem. Adicione as uvas passas, misturando devagar. Despeje a massa na fôrma e leve ao forno (pré-aquecido por 10 minutos) em temperatura média (180°C) por aproximadamente 35 minutos. Espere esfriar e sirva.

**Propriedades:**

A aveia é um alimento rico em proteínas e fibras. Adicionar aveia na dieta aumenta a saciedade e contribui para a diminuição dos níveis de colesterol e glicose no sangue. Assim como outras frutas, a banana é rica em potássio, nutriente que favorece a redução da pressão arterial.