



A Alimentação do Trabalhador em tempos de mudanças



Para homenagear os trabalhadores pela data em que se comemora a luta de todos, traremos para uma breve reflexão alguns pontos relacionados a dificuldades enfrentadas atualmente no país e a sua relação com o direito à alimentação.

O desemprego em alta e a proposta da reforma dos direitos trabalhistas por meio da nova lei de Terceirização são assuntos atuais, discutidos em manchetes de jornais, programas de tv, conversas de corredor, ambientes de convívio no trabalho e ao redor da mesa em nossos momentos familiares. Sinais de crise, de tempos difíceis, de instabilidade quanto ao futuro do trabalhador, merecem destaque, com ações em prol da proteção dos direitos de todos os trabalhadores.

Falando sobre direitos, sabemos que o direito a uma alimentação adequada é fundamental para que possamos desempenhar nossas funções no universo de trabalho e prevenir doenças e acidentes laborais. A criatividade, disposição, dinamismo, também

são características que podem ser afetadas pela má alimentação.

Sendo assim, abordaremos uma introdução sobre o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), que é um direito essencial a todas as pessoas. Neste boletim nosso olhar ao DHAA se entrelaça à saúde do trabalhador, pois o trabalho faz parte da nossa vida. Este direito básico garante o acesso regular, permanente e sem restrições a duas formas de aquisição de alimentos. De maneira direta o trabalhador teria acesso às sementes, podendo plantar e colher, ou de maneira indireta compraria estes alimentos em supermercados, hortifruti e feiras locais. Estes alimentos devem ser seguros, saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e satisfatórias, de acordo com as memórias culturais de sua origem e que assegurem uma vida livre do medo, com dignidade e plenitude nos aspectos físico e mental, individual e coletivo.

Resumindo, o DHAA se realiza quando todo ser humano, seja homem, mulher ou criança, sozinho ou coletivamente, tem

acesso material e financeiro, contínuo, a uma alimentação adequada ou aos meios necessários para sua aquisição.

Refletindo sobre este direito, é possível identificar as dificuldades para colocá-lo em prática, se caracterizando como um desafio o acesso a uma alimentação digna. Como exemplo, a dificuldade em suprir as necessidades, devido a renda financeira associado ao aumento dos encargos (luz, água, telefone, moradia) que consomem grande parte do salário, reduzindo os recursos destinados à educação, alimentação, saúde e lazer.

Existem políticas e programas que foram estruturados com o objetivo de garantir o DHAA. Dentre eles o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) é reconhecido como um dos mais importantes programas sociais instituídos pelo Governo Federal, sendo hoje o único destinado a alimentação dos trabalhadores, tendo por objetivo ofertar uma alimentação nutricionalmente adequada com foco na população de baixa renda. A sua concessão não ocorre por pagamento em espécie pela refeição, no caso, a empresa se cadastra no Programa e o empregador garante a alimentação de seus trabalhadores através dos tipos de serviço do PAT: Restaurantes e Lanchonetes de Administração Própria ou Terceirizada, Refeições Convênio (Cartão/Ticket de refeição) e Cestas de Alimentos.

Em relação à alimentação dos servidores públicos da Fiocruz, existe o auxílio-alimentação que é disponibilizado mensalmente de acordo com cada dia trabalhado, este auxílio é ofertado em pecúnia (dinheiro).

Servidor, para mais informações sobre seu auxílio-alimentação, acesse o Manual do Servidor Fiocruz: <http://www.direh.fiocruz.br/manual>

Esperamos que neste boletim, você trabalhador possa conhecer melhor seus direitos e enfatiza-

mos que quanto mais buscamos conhecê-los, mais engajados e fortalecidos seremos na luta para reivindicá-los e garanti-los.

Para conhecer melhor a reforma da Lei da Terceirização que apresenta as novas formas de relações de trabalho na empresa de prestação de serviços a terceiros, acesse o link a seguir: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/L13429.htm

Para mais informações sobre o DHAA, acesse:

<http://www4.planalto.gov.br/consea/acesso-a-informacao/institucional/conceitos/direito-humano-a-alimentacao-adequada>



De olho na Mídia



A comissão de Assuntos Sociais (CAS) do senado aprovou o projeto de lei que proíbe o uso de gorduras vegetais hidrogenadas na fabricação de alimentos. O projeto de lei deve seguir direto para análise da Câmara dos Deputados.

As gorduras vegetais hidrogenadas são produzidas artificialmente através da hidrogenação industrial de óleos vegetais e marinhos. Esse processo estende a vida útil dos alimentos, mas produz ácidos graxos que, segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), podem aumentar o risco de doenças crônicas e outras. Entre os produtos que possuem quantidades variadas dessas substâncias estão a margarina, o macarrão instantâneo, os biscoitos e os pratos congelados.

Leia a matéria na íntegra:

<http://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2017/04/26/proibicao-do-uso-de-gordura-hidrogenada-em-alimentos-e-aprovada-na-cas>

The screenshot shows the Fiocruz Intranet interface. At the top, there's a search bar and navigation links. The main content area is titled 'Saúde do trabalhador' and features a section for 'Boletim da Nutrição'. Below this, there's a 'CANTINHO SAUDÁVEL' section with a link to a publication about healthy recipes. The left sidebar contains a menu with various organizational areas like 'A Fiocruz', 'CD Fiocruz', 'Conselho Superior', etc.

Confira todas as edições do **Boletim da Nutrição**

<http://intranet.fiocruz.br>*

* Acesse a aba "Saúde do Trabalhador", na opção "Trabalhadores" do menu principal e procure pelo acervo do Boletim da Nutrição



SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

O semáforo tem por objetivo auxiliar os trabalhadores em suas escolhas alimentares em benefício de sua saúde. Segundo o calendário do Ministério da Saúde, no final do mês de abril é comemorado o dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial, por isso, nesta edição iremos avaliar o rótulo da aveia em flocos, que é um alimento benéfico para o controle desta enfermidade.

AVEIA EM FLOCOS NESTLÉ®

Avaliando os ingredientes:



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g (2 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	105 kcal = 441 kJ	5%
Carboidratos	16 g	5%
Proteínas	4,6 g	6%
Gorduras totais	2,3 g	4%
Gorduras saturadas	0,4 g	2%
Gorduras <i>trans</i>	não contém	**
Fibra alimentar	3,4 g	14%
Sódio	0 mg	0%

*%Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido.

na glúten.



A preparação do solo é de suma importância para caracterizar o alimento como orgânico, ou seja, sem a utilização de agrotóxicos ou fertilizantes químicos. Este produto não revela sua origem e condições de plantio, logo, pode ser que contenham essas substâncias agressoras ao organismo.



A aveia em flocos, trata-se dos grãos inteiros da aveia, por isso, essa versão conserva todos os nutrientes e fibras do grão, sendo uma ótima opção para dar saciedade, reduzir o colesterol dito como "ruim" (LDL) e regularizar o trânsito intestinal.



O consumo de aveia pode trazer muitos benefícios à saúde. É uma excelente fonte de energia e é de baixo índice glicêmico, ou seja, não causa pico de glicemia nem de insulina, sendo excelente para o controle da diabetes mellitus.



Segundo estudos, o consumo de grãos integrais, como a aveia, está diretamente relacionado à saúde do coração, reduzindo a pressão sanguínea e as chances de desenvol-

ver doença cardiovascular.



A aveia contém substâncias como as beta glucanas que auxiliam o sistema imunológico, aumentando a velocidade e eficiência da resposta imune, reduzindo inflamações.



Na embalagem não descreve seus ingredientes, logo, não sabemos se é só o cereal ou se é acrescido de outras substâncias em sua composição.



A aveia contém substâncias semelhantes ao glúten, chamadas prolaminas, podendo causar reações imunológicas em casos extremos da doença celíaca, com isso esses indivíduos podem desenvolver sensibilidade a aveia também, mesmo que ela não te-

Curiosidade: Há uma variedade de produtos comercializados tendo a aveia como base, tais como aveia em flocos (finos ou regulares) em que os grãos são somente prensados, e com isso, mantem os nutrientes do cereal, além de ser uma excelente fonte de fibras. O farelo de aveia, que é obtido principalmente da casca do grão, logo, é o que contém mais fibras. E farinha de aveia, que é produzida a partir da mais interna mais do grão, com isso sua concentração de fibra é menor que os anteriores, porém, pode substituir a farinha de trigo em várias receitas. Mais importante do que qual desses tipos de aveia consumir é o fato de consumir alguns desses tipos de aveia, ou seja, incluir de alguma forma esse alimento que traz tantos benefícios à saúde no seu dia a dia.



Foto: Nutrição/Nust/CST

PANQUECA DE BANANA COM AVEIA

Se você está em busca de um lanche rápido e saudável, esta receita é uma ótima opção. A aveia em flocos auxilia na saciedade por ser rica em fibras, a banana é rica em potássio, vitaminas e minerais como magnésio, cálcio, ferro e ácido fólico que contribuem para a regulação da glicose sanguínea e redução da pressão arterial, além de conter propriedades que ajudam a relaxar e manter o bom humor.

Por serem ricos em carboidrato, fornecem bastante energia e disposição para o trabalho do dia a dia, auxiliando na redução do cansaço e estresse.

Ingredientes:

1 banana
4 colheres de sopa de aveia em flocos
1 ovo
Canela a gosto

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes no liquidificador, ou numa vasilha com auxílio de um garfo, até que fique uma consistência pastosa. Coloque aos poucos na frigideira, sem adicionar gorduras. E pronto, é só saborear!

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, Débora Oliveira e Juliana Meckelburg; estagiárias de nutrição Carollyne Cavararo e Isadora Ferreira. 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.

Fotos e ilustrações: internet, blog dicas de nutrição, sxc.hu e iconspedia. Imagem de capa, disponível em: <http://wp.clicrbs.com.br/viverbem/tag/agrotoxicos>.