



Edição comemorativa: Dia do Nutricionista (31/8) e do Educador Físico (1º/9)



Nesta edição comemoramos datas especiais, em que voltamos a atenção aos princípios destes profissionais que podem atuar juntos na conscientização por melhores hábitos de saúde, visando à criação, o desenvolvimento e implementação de ações efetivas neste processo.

Partindo da premissa “mente sã, corpo são”, uma estratégia utilizada em ambas as profissões é o *mindfulness* que, traduzido para o português, significa atenção plena. As técnicas utilizadas no *mindfulness* ajudam a melhorar a concentração e diminuir a ansiedade.

O desenvolvimento de ações para melhorar a consciência corporal durante o exercício físico é uma prática essencial, exigindo atenção plena de seus praticantes. Adequar o seu ritmo respiratório durante uma corrida, a mecânica da sua passada, a execução de um exercício de força ou a administração das sensações internas, são tarefas exigidas

normalmente. Alguns recursos podem ajudar nesse processo, como evitar realizar multitarefas. Também deve-se evitar ouvir música, ver tv e conversar sobre assuntos aleatórios. Em contrapartida, o uso de espelhos ou filmagens onde a pessoa consiga observar a sua própria execução do exercício pode auxiliar na melhora desse processo.

A prática de exercício físico, por si só, auxilia na melhora da atenção plena, onde, dependendo da intensidade, o indivíduo terá um comprometimento na realização de tarefas cognitivas associadas, mantendo o foco direcionado à atividade motora.

Já na alimentação, a atenção plena tem um conceito mais específico, conhecido como *mindful eating*, que é o comer consciente. Essa abordagem pode levar a uma melhor compreensão dos efeitos dos alimentos sobre o corpo e como a comida afeta os estados internos, gerando uma relação mais harmoniosa com os alimentos. São muito comuns os casos em que, quando perguntado sobre o almoço de três dias atrás, o trabalhador simplesmente não se lembra e por isso não saiba responder ao atendimento nutricional. Isso acontece porque, por diversas vezes, o indivíduo liga um “piloto automático” e, com isso, lembrar-se desses

momentos torna-se uma tarefa mais difícil. As orientações enumeradas abaixo visam ajudar a “viver o presente” e, com isso, sair do impensado, podendo ser praticadas em qualquer ambiente.

Percepção – Antes de dar a primeira mordida, pare, respire e sinta sua respiração, e observe o que você vai comer;

Quando for escolher a comida - pense no grau de sua fome, de uma nota de 0 – 10, pense também na diferença, estou com fome ou estou apenas com vontade comer;

Mastigue devagar – Seu cérebro demora cerca de 20 minutos para receber a mensagem de que o corpo foi alimentado. Quando você come com calma, percebe quando já está saciado. Seingere a comida apressadamente, precisa de mais alimento para se satisfazer;

Descanse entre as garfadas – Apoie o talher à mesa entre uma garfada e outra para se atentar ao alimento, pois isso ajuda a sair do “piloto automático”, quando nem se percebe o que está comendo;

Use os sentidos – Enquanto estiver mastigando, ouça os sons do ambiente, perceba a cor e a aparência do alimento, assim como sua textura. Sinta o aroma e então saboreie, sentindo cada ingrediente na boca.

Para mudar hábitos

*Nutrição do Nust/CST e Circuito Saudável promovem evento em prol da saúde dos trabalhadores em Manginhos**

Em comemoração ao Dia do Nutricionista (31/8) e ao Dia do Educador Físico (1º/9), o Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust/CST/Cogepe) promoveu, no dia 30 de agosto, uma feira de alimentos agroecológicos e uma atividade de conscientização em relação à alimentação saudável, no Centro de Recepção do Museu da Vida – Estação do tremzinho. A ação educativa também informou aos participantes sobre o projeto de lei nº 8.541/2017, que tramita no Congresso Nacional, visando aumentar o IPI sobre a importação e a saída das fábricas dos produtos industrializados de 4% para 5%, como um incentivo ao consumo de alimentos naturais, por parte dos consumidores.

A chefe da equipe de Nutrição (Nust), Wanessa Natividade, comentou sobre a importância da valorização da comida 'de verdade', dando preferência aos alimentos in natura. Ela também falou sobre a participação de acadêmicos voluntários, ressaltando a proposta do ensino como um trabalho em equipe multidisciplinar. Wanessa explicou ainda que a escolha dos produtores que montaram suas barracas na feira agroecológica foi feita com muito cuidado, tendo sido visitadas as instalações de cada um e acompanhado de perto todo o seu desenvolvimento.

A atividade chamada 'Redefina a felicidade', em alusão ao slogan de uma marca de refrigerantes e do próprio conceito de comunicação passado pela indústria alimentícia, a equipe de Nutrição e acadêmicas convidavam os trabalhadores a participarem de um experimento no qual era montada uma bebida imitando o refrigerante. A mistura era composta de 200 ml de água com gás, quatro colheres de açúcar e corante preto. Ao término do preparo, os visitantes eram convidados a experimentar e geralmente se recusavam a beber, em função da grande quantidade de açúcar utilizado. As profissionais e estudantes explicavam, então, que aquele era o consumo equivalente a uma lata da bebida, provocando reflexões sobre a adoção de novos hábitos de consumo.

Por fim, cada participante foi convidado a deixar sua opinião em um mural interativo que havia no local. Mais cedo, ainda em comemoração às datas, um grupo de trabalhadores se uniram ao profissional de Educação Física do programa Circuito Saudável, Bruno Macedo, e realizaram alongamento e caminhada pelo Campus em uma atividade que durou cerca de uma hora.

Produtores ditam o tom da feira

Dentre os serviços na feira, chamava a atenção a barraca de frutas, legumes e verduras orgânicas, que contava com a simpatia do atendimento de Deise Meri e Marco Aurélio. Ao lado deles, Vanda Prúcoli dava dicas em sua barraca de queijo artesanal. Ela comentava sobre a receita que aprendeu há 18 anos com sua mãe: "Estamos há três anos fabricando os queijos e os pães de queijo, tudo com muito carinho, feito por apenas três pessoas" dizia ela, que conta com a ajuda da sua irmã e filha na produção. Já o servidor da COC José Henrique Araújo, que prestigiava a feira, elogiou a iniciativa e disse que "eventos como este deveriam ocorrer mais vezes".



Thuane, Vivian, Débora, Lorhane, Wanessa, Miriã e Bruno - Equipe Nutrição/Nust/CST e Circuito Saudável



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 Cogepe. Equipe de Nutrição: nutricionistas Wanessa Natividade, Débora Oliveira e Lorhane Meloni; estagiárias de nutrição Vivian Neves, Miriã Almeida. Editado na Assessoria de Comunicação. Caso você não queira mais receber este informativo, envie um email com a palavra EXCLUIR no campo assunto.
* Colaborou Rômulo Lima (Ascom/Cogepe)

Contato: nutricaoust@fiocruz.br. Fotos e ilustrações: internet, blog dicas de nutrição, sxc.hu e iconspedia.





SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

O produto que será analisado nesta edição é uma geleia de morango, muito utilizada no café da manhã e no lanche da tarde. Vamos verificar a seguir o que o rótulo diz na lista de ingredientes e seu valor nutricional:

Ingredientes: Morango, Suco Concentrado (Maçã, Ameixa, Uva, Limão), Estabilizante Pectina de Fruta.
NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Geleia de morango



Tabela Nutricional

Porção de 20g (uma colher de sopa)	Por Porção	%VD
Valor Energético	31 Kcal = 130 KJ	2%
Carboidratos	7,5g	3%



O primeiro ingrediente é o morango, sendo ele o mais presente no produto.



Ao contrário da maioria das geleias encontradas no mercado, ela não possui adição de açúcar!



O aditivo adicionado, chamado pectina, é uma fibra retirada das frutas, sendo de origem natural. A fibra pectina em particular, no nosso organismo, estimula o crescimento dos microrganismos bons no intestino (ou pode colocar microbiota benéfica), redução do colesterol total, diminuição do mau colesterol no sangue (LDL) e proteção contra a aterosclerose.



Na rotulagem, é apresentada a presença de suco concentrado de limão no produto, porém não é esclarecida a composição do mesmo.



De olho na Mídia



No período de 26 a 29 de julho de 2018, ocorreu, no campus Manguinhos da Fundação Oswaldo Cruz, o 12º Congresso Brasileiro de Saúde Coletiva. A mesa redonda, intitulada “Promoção da atividade física no contexto do Sistema Único de Saúde: evidências, desafios e potencialidades”, realizada no segundo dia do evento, abordou uma ineficiência das produções da ciência que, embora abordem a promoção da saúde, permanecem seguindo a lógica da prevenção de doenças. Outro ponto abordado foi a responsabilização do indivíduo que não apresenta um estilo de vida ativo, desconsiderando os determinantes econômicos e políticos que, de fato, influenciam estes hábitos.

Existem políticas públicas que incentivam a prática de atividades físicas, no entanto, a cobertura das mesmas alcança apenas cerca de 2% dos praticantes, reforçando a importância de considerar os determinantes sociais em saúde.

Por fim, a mesa apresentou as fragilidades na formação dos profissionais da área e defendeu um modelo dialógico de educação e uma abordagem multiprofissional na atuação.

Para ter acesso à matéria completa acesse:

<https://www.abrasco.org.br/site/eventos/congresso-brasileiro-de-saude-coletiva/abrascao-2018-demarca-aproximacao-dos-campos-da-educacao-fisica-e-da-saude-coletiva/35621/>

Cantinho saudável

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO VERMELHO

O Cantinho Saudável traz nesta edição a preparação de um hambúrguer de feijão vermelho, fornecido pela trabalhadora *Larissa Dantas* do Nuvst/CST/Cogepe. Ao assistir a documentários, a trabalhadora optou por diminuir o consumo de carnes por causa do bem-estar animal e devido aos prejuízos ambientais que sua produção causa. No lugar da carne, Larissa utiliza o feijão, que é uma leguminosa. Este grupo de alimentos possui um alto teor de proteínas. Quer ver a receita e testar seus “dotes culinários”? Confira logo abaixo:



Ingredientes

250g de feijão vermelho

4 colheres de farinha de arroz integral

1 colher de chá de cominho em pó

1 cebola cortada em cubos pequenos

Temperos a gosto (salsinha, coentro)

Modo de Preparo

1. Em uma panela de pressão, coloque o feijão vermelho já lavado em água corrente. Adicione 1L de água.
2. Cozinhe o feijão durante 30 minutos, após a panela pegar pressão. Apague o fogo e deixe sair totalmente a pressão antes de abrir a panela.
3. Coloque o feijão cozido em um recipiente e amasse com um garfo.
4. Misture todos os ingredientes até ficar uniforme.
5. Realize a moldagem conforme desejar.
6. Em uma frigideira antiaderente, coloque um fio de azeite e, em seguida, coloque o hambúrguer e cozinhe até dourar.
7. Sirva quente.