



O impacto do tabaco no estilo de vida



O tabagismo, é caracterizado pelo ato de consumir cigarro ou outros derivados do tabaco que contenham a droga nicotina. O consumo direto ou a exposição passiva ao tabaco são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, como as cardiovasculares, respiratórias, câncer e hipertensão arterial. Além disso, o hábito pode ocasionar impotência sexual no homem, envelhecimento cutâneo, doenças periodontais, complicações na gravidez e deficiências nutricionais. Segundo a Organização Mundial da Saúde, os fatores que mais se destacam como responsáveis pelas mortes por doenças crônicas não transmissíveis – além da alimentação inadequada, inatividade física e consumo excessivo de bebidas alcoólicas – é o tabagismo, de modo que o taba-

co é considerado a principal causa evitável de morte.

O desejo de fumar está relacionado ao grande potencial que a nicotina presente no cigarro tem de causar dependência química, física e psicológica. Desta forma, uma rotina de trabalho que gere uma alta carga de estresse e tensão pode impactar no aumento da necessidade do fumo como meio de lidar com situações problemáticas e estressantes. Na unidade de Bio-Manguinhos ocorre o Programa “Bio Livre do Tabaco”, iniciativa que desde 2008 auxilia os trabalhadores da Fiocruz a pararem de fumar por meio de assistência multiprofissional e rodas de conversa em grupo que ocorrem no próprio local de trabalho.

Para aqueles que desejam cessar

o tabagismo é importante realizar pausas, visando o controle e alívio do estresse no ambiente de trabalho. A alimentação pode ser uma aliada nesse processo, pois alguns alimentos auxiliam na redução da vontade de fumar, além de serem fontes de substâncias antioxidantes que ajudam a minimizar os efeitos prejudiciais causados à saúde pelo fumo. Para isto, os hábitos alimentares devem ser baseados em alimentos que, segundo o Guia alimentar para a população brasileira (2014), são classificados em in natura e minimamente processados, como leite e derivados, frutas, legumes, hortaliças, grãos integrais, sucos naturais e água. Para mais informações a respeito do programa bio livre de Tabaco, utilize o e-mail: livredotabaco@bio.fiocruz.br

Veja algumas recomendações:

- Aumentar o consumo de alimentos ricos em antioxidantes como ômega 3 e vitaminas A, C e E: peixes como arenque, salmão e sardinha, beterraba, cenoura, frutas cítricas, hortaliças verde escuras, oleaginosas como castanhas;
- Consumir alimentos fonte de triptofano, um aminoácido precursor da serotonina, conhecida como hormônio do prazer e bem-estar, que vai auxiliar em relação à ansiedade: chocolate 70% cacau, mel, banana, laticínios e leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico).

Pesquisas apontam queda do número de fumantes no Brasil

O índice de fumantes na população brasileira adulta vem sofrendo uma redução significativa por conta das ações implementadas a partir da Política Nacional de Controle do Tabaco. Segundo a Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição (PNSN), no ano de 1989 a prevalência de fumantes acima de 18 anos era de 34,8%. Ao comparar com os dados do Vigitel (2018), nota-se o sucesso das políticas públicas de controle, visto que o percentual mais recente é de 10,1%. Em relação ao ambiente de tra-

balho, a pesquisa do Vigitel apresenta que 6,7% dos brasileiros são declarados fumantes passivos, pois informaram que em seu local de trabalho pelo menos uma pessoa possui o hábito de fumar, se expondo, portanto, ao tabaco de forma involuntária.

Globalmente, o tabaco ainda mata em larga escala

No ano de 2018, o representante da Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) Joaquín Molin anunciou que cerca de 193 mil pessoas no mundo perdem a

vida todos os anos por exposição a substâncias químicas nocivas.

Em comum, tabaco e agrotóxico são substâncias consideradas de alto risco para o desenvolvimento de cânceres. Nesta edição o de olho na mídia traz um material educativo relativo a essa discussão.



De olho na Mídia

Agrotóxicos têm sido uma pauta comentada diariamente nos meios de comunicação, e isso tem sido fundamental para o debate acerca do tema, pois o Brasil é líder mundial de consumo de agrotóxicos, e ao mesmo tempo um projeto de lei que facilita ainda mais o acesso aos venenos pode ser aprovado. Levantar as questões sobre esse tema é essencial a fim de ampliar reflexões e acesso ao conhecimento a toda população. Com isso, o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec) criou um material gratuito titulado “10 mitos e verdades sobre agrotóxicos”, apresentando algumas afirmações, que nem sempre são confiáveis e verdadeiras. Acesse o link e fique por dentro: <https://idec.org.br/10mitoseverdades>.

*Para quem conhecer um pouco mais do assunto segue um link do atlas intitulado “GEOGRAFIA DO USO DE AGROTÓXICOS NO BRASIL E CONEXÕES COM A UNIÃO EUROPEIA”:

<http://conexaoagua.mpf.mp.br/arquivos/agrotoxicos/05-larissa-bombardi-atlas-agrotoxico-2017.pdf>

SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

Este mês em nosso semáforo dos alimentos trazemos um produto muito utilizado para consumo no horário do café da manhã e no lanche: o cappuccino. Ele é uma bebi-

da quente que em sua maioria é baseada em três ingredientes: o café, o leite e o chocolate. Na página 3 trazemos um produto chamado mistura para preparo de cappuc-

cino para analisarmos sua composição e avaliarmos qual será sua classificação a partir do semáforo. Confira:

MISTURA PARA PREPARO DE CAPUCCINO



DICA SAUDÁVEL: Uma preparação culinária que pode ser realizada como alternativa ao produto analisado é o cappuccino caseiro. Além de estar optando por melhores escolhas alimentares, você poderá por em prática suas habilidades culinárias!

Cappuccino caseiro

- 1 sachê de café solúvel (50g)
- 1/2 lata de leite em pó (200g)
- ½ xícara de chá de cacau em pó 70% (50g)

Em um recipiente limpo e seco, misture todos os ingredientes até ficar homogêneo. Esta mistura é o cappuccino em pó, devendo ser armazenado em pote hermeticamente fechado.

Para preparar uma porção, em uma xícara de chá coloque até a metade da sua capacidade de água fervida ou filtrada (que esteja aquecida) e em seguida, adicione 2 colheres de sopa da mistura, mexendo bem. Para dar mais aroma a bebida, pode ser colocada canela a gosto. Rende aproximadamente 15 porções.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 20g (2 colheres de sopa)***		
	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	83kcal = 348kj	4
Carboidratos	15g	5
Proteínas	2,2g	3
Gorduras totais	1,6g	3
Gorduras saturadas	1,1g	5
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	0g	0
Sódio	119mg	5

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



De acordo com a lista de ingredientes, o primeiro componente do produto é o açúcar, sendo o que mais há no produto!



O produto apresenta mais de cinco ingredientes. Segundo o Guia alimentar para a população brasileira, alimentos listados com muitos ingredientes devem ser consumidos com devida atenção, por indicar, em grande maioria, que o alimento é classificado como ultraprocessado.



Além disso, a presença de nomes desconhecidos e pouco familiares deve merecer atenção. Neste produto, além de possuir aroma artificial de chocolate, há presente em sua composição o estabilizante bicarbonato de sódio, espessante carboximetilcelulose e antiumectante fosfato tricálcico.

Todos estes nomes estranhos são aditivos químicos, substâncias na qual a indústria utiliza no produto para aumentar o tempo de validade e/ou torná-los mais atrativos para os consumidores. Os efeitos à saúde em relação ao consumo dos aditivos a curto ou longo prazo nem sempre são conhecidos, portanto, deve-se ter cuidado.

Obs.: A mistura pode ser levada e armazenada em um pote hermético no seu local de trabalho. Para preparar, só aquecer a água **filtrada** no microondas, adicionar a mistura e... pronto! Está feito a sua bebida!

Cantinho saudável

DOCINHO DE FRUTAS SECAS

Nesta edição, o Cantinho Saudável traz a preparação de um docinho de frutas secas, que é uma boa opção para aqueles que gostam de comer uma sobremesa após o almoço. A receita foi elaborada para um projeto da faculdade pela acadêmica Thamires Rodrigues do setor de Nutrição do Nust/CST/Cogepe. Um dos ingredientes é o chocolate 70%, que contém uma maior quantidade de cacau e é rico em compostos polifenólicos como os flavonoides, que possui capacidade anti-inflamatória, antioxidante, conferindo propriedade funcional à preparação. Abaixo você confere a receita:



Ingredientes:

¾ de barra de chocolate 70% cacau (75g)

1/2 xícara de chá de tâmara seca sem caroço (150g)

1/2 xícara de chá de damasco seco (150g)

1 colher de chá de farinha de linhaça

Modo de preparo:

- Corte a tâmara e o damasco em pequenos pedaços.
- Em um recipiente, junte a tâmara com o damasco e adicione a farinha de linhaça, para ajudar a dar a liga.
- Molde em forma de bolinhas e leve à geladeira por 15 minutos.
- Derreta o chocolate 70% em banho maria. Em seguida, retire as bolinhas da geladeira, cubra com o chocolate derretido.

Sugestão: polvilhar em cima do docinho coco ralado sem açúcar ou castanha de caju sem sal. Leve para refrigeração por 1 hora.

Baixe um leitor de QR-Code e acesse um conteúdo exclusivo sobre o Circuito Saudável

Envie sua receita para
nutricaoust@fiocruz.br e
participe do Cantinho
Saudável você também!



VEM AÍ O PRIMEIRO CHEF CIRCUITO SAUDÁVEL

FIOCRUZ. PREPARE-SE E AGUARDE EM BREVE
MAIS INFORMAÇÕES

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 Lórhane Meloni; estagiárias de nutrição Thamires Rodrigues, Miriã Almeida. Editado na Assessoria de Comunicação. Caso você não queira mais receber este informativo, envie um e-mail com a palavra EXCLUIR no campo assunto.

Contato: nutricaoust@fiocruz.br. Fotos e ilustrações: internet, Ascom/Cogepe, Nutrição/CST e acervo pessoal