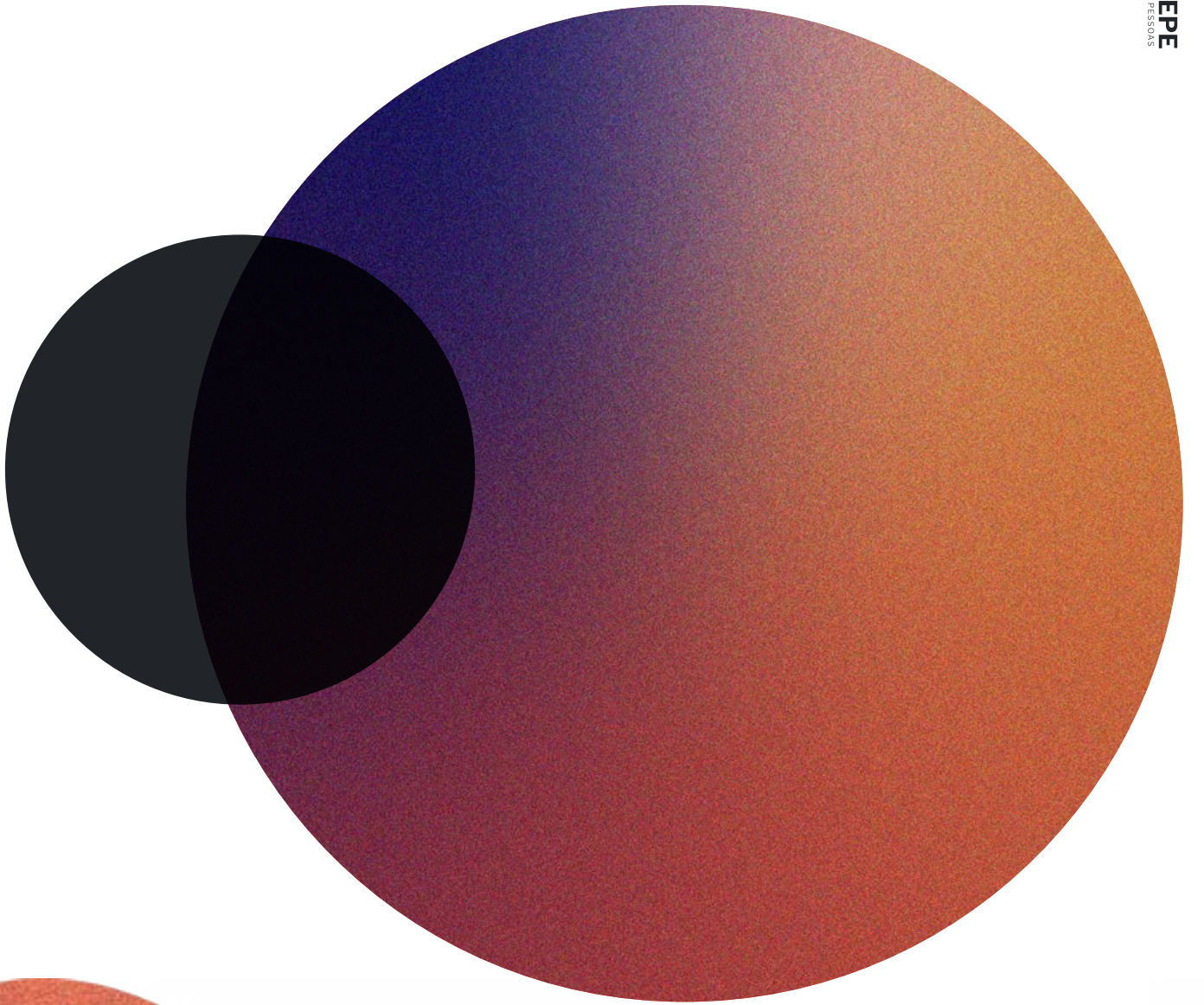


FEED NASA

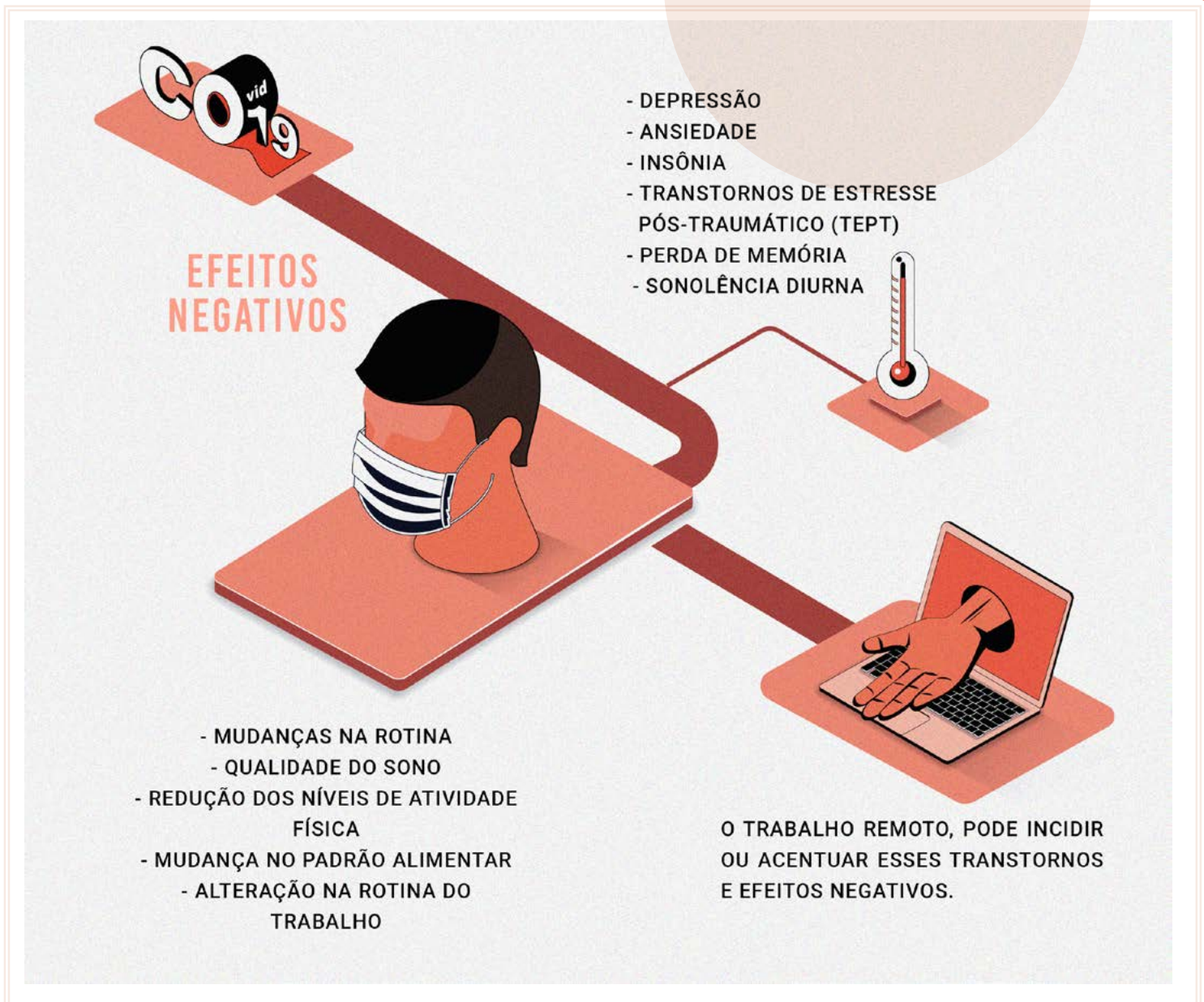


A INFLUÊNCIA DOS HÁBITOS SAUDÁVEIS NA SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

Diante do cenário da saúde pública mundial, os esforços práticos e científicos, relacionados as questões biológicas e urgente da doença, são direcionados ao tratamento da população acometida pelo vírus Sars-Cov2 (Covid-19). Porém, as consequências da doença, extrapolam para outras esferas de saúde, trazendo mudanças nas condições de vida e possíveis agravos na saúde mental.

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Possíveis alterações
neurológicas e cognitivas.



1 Segundo publicação da revista *Journal of Medical Internet Research*, 47,3% dos trabalhadores entrevistados do Brasil e Espanha relataram apresentar sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia da Covid-19. Sendo 8,3% para depressão, 11,6% para ansiedade e 27,4% para ambos os transtornos.

2 O questionário "Avaliação dos hábitos de saúde dos trabalhadores da Fiocruz durante a pandemia da Covid-19" respondido por 402 trabalhadores, revelou que 85,1% dos participantes apresentaram sintomas de ansiedade durante o período de distanciamento social.

3 Estudo realizado com 402 pacientes que sobreviveram à Covid-19 em Milão, demonstrou que, após a alta hospitalar, 28% dos pacientes relataram TEPT, 31% depressão, 42% ansiedade e 40% dos participantes relataram insônia após terem se recuperado da doença.

Tendo em vista esses números preocupantes, muitos pesquisadores estão usando o termo "Pandemia do medo" ou "Coronafobia" em virtude do aumento desses transtornos na população e em pacientes que contraíram a Covid-19, em especial nos trabalhadores da área da saúde.

Destacamos a importância de buscar ajuda e orientação de profissionais capacitados em cuidados com a saúde mental relacionado à Covid-19. A Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST/Cogepe) oferece atenção à saúde mental por meio de atendimento presencial e/ou virtual, e rede de apoio e assistência psicológica construída para o período da pandemia. Entre em contato por: 21 3836-2221 ou e-mail: psicologia@fiocruz.br. Além disso, a adoção de hábitos saudáveis, também contribui para a melhora desses transtornos.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EXERCÍCIO FÍSICO SÃO PEÇAS FUNDAMENTAIS NESTE PROCESSO

Serotonina é um neurotransmissor relacionado a melhora do humor, alimentos ricos em triptofano estimulam sua produção.

Alimentos fontes de triptofano: chocolate amargo (cacau 70%), farinhas integrais, leite e banana.



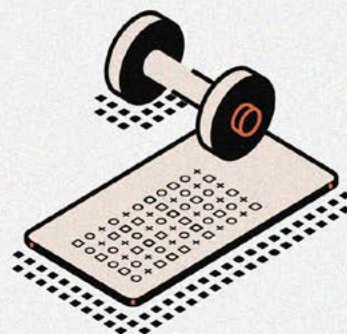
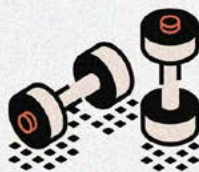
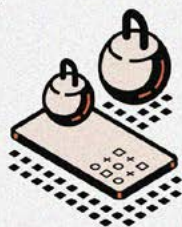
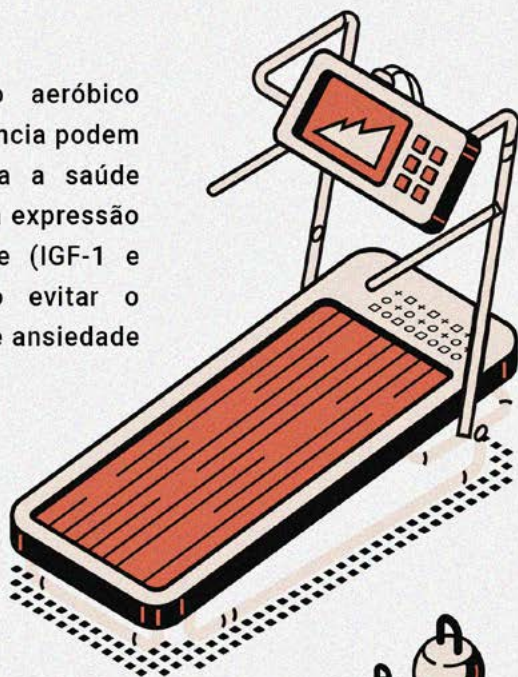
O ômega 3 é um ácido graxo anti-inflamatório, que contribui para a sinalização hormonal relacionada à melhora do humor, podendo reduzir sintomas de depressão, ansiedade e tristeza.

Alimentos fontes: Peixes, semente de linhaça dourada, semente de chia, Abacate, castanhas, nozes, folhas

As vitaminas do complexo B (B12, Tiamina, Niacina, Ácido fólico), estão associadas a uma melhora da atividade cognitiva, atuando na resposta mental e melhora do humor, influenciando na produção de energia e aumento da disposição dos indivíduos.

Alimentos fontes: Oleaginosas, farelo de aveia, frutos do mar, carne bovina, banana, abacate, leite, ovo e vegetais verdes.

Tanto o exercício aeróbico quanto o de resistência podem ter benefícios para a saúde mental, regulando a expressão de proteínas chave (IGF-1 e BDNF) e podendo evitar o desenvolvimento de ansiedade e depressão.



O exercício de intensidade leve a moderada demonstra ser o mais indicado nesse momento.

Colaboradores: Núcleo de Psicologia e Serviço Social da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST/ Cogepe/Fiocruz).

Marcello Santos Rezende, Denize da Silva Nogueira, Marta Luiza Montenegro Lana Jogaib

SEM RÓTULO

Plantas Alimentícias Não convencionais (PANCs): você sabe o que é?

PANCs são todas as plantas que não são convencionais, ou seja, não são utilizadas em nossos cardápios ou que não são produzidas em sistemas convencionais (agricultura industrial ou convencional). Essas plantas possuem características que conferem propriedades nutricionais, antioxidantes, anti-inflamatórias e ação terapêutica. O consumo de tais plantas e hortaliças deve ser realizado respeitando as características e formas de preparo delas, para que tais efeitos sejam obtidos com segurança.

As PANCs possuem uma grande variedade, podendo ser consumidas cruas, tais como: serralha, azedinha, almeirão roxo, beralha, capuchinha, dente de leão, e outras que necessitem de algum processo de cozimento, tais como: taioba, folha de batata doce, peixinho, caruru, mangaba e ora-pro-nóbis.

Além disso, as PANCs são de fácil cultivo, sendo possível fazê-lo inclusive em terrenos baldios, quintais, jardins, muros-vivos, cercas-vivas ou sacadas de apartamentos, o que é praticado com maior intensidade em algumas cidades do mundo, sendo chamado de Agricultura Urbana.

CONHECENDO AS PROPRIEDADES NUTRICIONAIS DAS PANCS



TAIOBA (*Xanthosoma sagittifolium taioba E.G. Gonç*)

As folhas possuem alto teor de fibras, carotenoides, vitamina C, ferro e cálcio, bem como, potássio, fósforo e cobre, devido a presença dos alcaloides, se consumidas sem ferver, podem ser tóxicas para o organismo.



ORA-PRO-NÓBIS (*Pereskia aculeata Mill.*)

Contém em sua constituição cálcio, magnésio, vitamina A, vitamina B9, vitamina C, triptofano, zinco e fibra, além de, possuírem um grande potencial proteico.



PEIXINHO (*Stachys byzantina*)

Possui altos teores de minerais, em especial potássio, cálcio e ferro, e é uma excelente fonte de fibra alimentar, com um teor de até 13% na matéria seca.



BERTALHA (*Anredera cordifolia*)

É uma hortaliça rica em ferro e vitaminas A, B e C.



CAPUCHINHA (*Tropaeolum majus*)

Apresenta fator anti microbiano, sendo fonte em vitamina C, antocianina, carotenoides e flavonoides, possui propriedade expectorante, anti-oxidante, anti-inflamatório e hipotensor. É tido como calmante natural.



DENTE DE LEÃO (*Taraxacum officinale*)

Cresce espontaneamente em jardins e hortas, é fonte de vitaminas A, B e C, ferro e potássio e são diuréticas.

SUGESTÃO DE PRÁTICA CULINÁRIA

BATATAS AO PESTO DE ORA-PRO-NÓBIS

INGREDIENTES

1/2 quilo de batatas bolinha inteiras ou partidas ao meio
(se forem maiorzinhas)

Azeite

Sal

Ingredientes para o pesto

1 xícara de chá de folhas de ora-pro-nóbis previamente
rasgadas com as mãos

1/2 dente de alho

1/2 xícara de chá de queijo minas meia-cura ralado

1/3 de xícara de chá de castanha do Pará

1/2 xícara de azeite de oliva

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO PESTO

Amasse todos os ingredientes em um pilão ou, se preferir, bata no liquidificador ou em um processador de alimentos. Reserve

MODO DE PREPARO DA BATATA

Cozinhe as batatas em água fervente por 10 minutos. Escorra a água e coloque-as em uma forma ou refratário. Acrescente sal e um pouquinho de azeite e deixe assar por 15 minutos. Em seguida passe as batatas no pesto e sirva quente.



MOVIMENTE-SE

O momento de distanciamento social nos fez adaptar toda a nossa rotina, sendo ela ativa ou não. Mesmo quem não praticava exercício físico regularmente, se viu obrigado a reduzir drasticamente o mínimo movimento que realizava. Nesse cenário, é necessário que tenhamos ainda mais atenção com o nosso estado de saúde, valorizando a manutenção de uma vida ativa e saudável.

O exercício físico é capaz de promover diversos efeitos positivos para a nossa saúde, desde a diminuição da ansiedade até a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. Além de todos os benefícios já divulgados, destacamos outro efeito que é de grande importância para o atual momento, que é o da melhora da resposta do sistema imune em pessoas fisicamente ativas. O exercício demonstra ter a capacidade de diminuir a prevalência do desenvolvimento de sintomas graves em pessoas fisicamente ativas que foram infectadas pelo vírus da Covid-19, prevenir a reinfecção e melhorar a resposta dos indivíduos vacinados.

O Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST), disponibiliza, para os trabalhadores da Fiocruz, atendimento individualizado para orientação de exercício físico com aulas semanais em formato online. Para mais informações envie um e-mail para: **nasa@fiocruz.br**

Estudos demonstram uma associação positiva entre exercício e a resposta imune à vacinação, particularmente em populações com risco de disfunção imunológica, como idosos. No caso da vacina da gripe, idosos ativos apresentam um desenvolvimento maior de anticorpos do que idosos sedentários. A exposição tanto ao exercício agudo quanto crônico, demonstram aumentar significativamente a resposta imunológica à vacinação, melhorando a eficácia, a biodisponibilidade e reduzindo os seus efeitos adversos da vacina.

O movimento, irá nos ajudar na manutenção de uma vida mais saudável, prevenindo uma série de efeitos negativos decorrentes do sedentarismo e auxiliando na eficácia da vacina. Portanto, mantenha-se ativo, movimente-se e busque um profissional de educação física para adaptar o seu movimento a sua realidade. E lembre-se: mesmo indivíduos fisicamente ativos devem manter os cuidados necessários e seguir as recomendações de distanciamento social.

LINK DAS AULAS:

Terça 8h30: <https://meet.google.com/jqf-chnv-hwt>

Terça 14h: <https://meet.google.com/wab-tuhn-iox>

Quinta 8h30: <https://meet.google.com/khq-kdjb-cmn>

Quinta 14h: <https://meet.google.com/nhq-mvqj-kgh>

REFERÊNCIAS

1. Boni RB, Martínez VB, Mota JC, Cardoso TA, Ballester P, Carbonell B, Bastos FL, Kapczinski F. Depression, Anxiety and Lifestyle Among Essential Workers: A Websurvey From Brazil And Spain During The Covid-19 Pandemic. *Journal of Medical Internet Research*. July 24, 2020.
2. Brasil. Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Relatório do Questionário: Avaliação dos hábitos de saúde dos trabalhadores da Fiocruz durante a pandemia da Covid-19. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/relatorio_final_questionario_nasa.pdf>.
3. Brasil. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. PANC - Hortaliças não convencionais. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/hortalicas/publicacoes/panc-hortalicas-nao-convencionais>>.
4. Crunfli F, Carregari VC, Veras FP, Vendramini PH, Valença AGF, et al. SARS-CoV-2 infects brain astrocytes of COVID-19 patients and impairs neuronal viability. *medRxiv*. version posted October 13, 2020.
5. Edwards KM, Booy R. Effects of exercise on vaccine-induced immune responses. *Hum Vaccin Immunother*. 2013 Apr; 9(4):907-10. Epub 2013 Jan 14.
6. Faro A, Bahiano MA, Nakano TC, Reis C, Silva BFP, Santos L. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estud. psicol*. Vol 37, Campinas 2020.
7. Liberato OS, Lima DVT, Silva GMB. PANCs - plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios nutricionais. *Environ. Smoke*. Vol. 2, n. 2, 2019.
8. Mazzaa MG, Lorenzob R, Conte C, Polettia S, Vaia B, Bollettinia I, Melloni EMT, Roberto Furlan R, Ciceri F, Querini PR. Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors. *Brain, Behavior, and Immunity*. 89 (2020) 594–600.
9. Pascoa AR, Singha MAF, Edward KM. The effects of exercise on vaccination responses: A review of chronic and acute exercise interventions in humans. *Brain Behav. Immun*. Volume 39, July 2014, Pages 33-41, 2013.
10. Raony I, Figueiredo CS, Pandolfo P, Araujo EG, Bomfim POS, Savino W. Psycho-Neuroendocrine-Immune Interactions in COVID-19: Potential Impacts on Mental Health. *Frontiers in Immunology*. May 2020, Vol 11, Article 1170.
11. Woods JA, Keylock KT, Lowder T, Vieira VJ, Zelkovich W, Dumich S, Colantuano K, Lyons K, Leifheit K, Cook M, Chapman-Novakofski K, McAuley E. Cardiovascular exercise training extends influenza vaccine seroprotection in sedentary older adults: The immune function intervention trial. *J Am Geriatr Soc*. 2009; 57(12):2183–91.
12. World Health Organization. Covid-19: Draft landscape of COVID-19 candidate vaccines. 2020.
13. Zhang Y, Zhang H, Ma X, Di Q. Mental Health Problems during the COVID-19 Pandemics and the Mitigation Effects of Exercise: A Longitudinal Study of College Students in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 May 25;17(10):3722.

POR TRÁS DO BOLETIM

Equipe do Núcleo de Alimentação,
Saúde e Ambiente (Nasa/CST/Cogepe)

Wanessa Natividade

Bruno Macedo da Costa

Cíntia Borges

Débora Oliveira

Lorhane Meloni

Revisão de conteúdo/Jornalismo

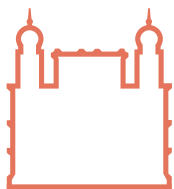
Juliana Xavier

Diagramação e Design Gráfico

Marcelo Santos

Realização em parceria com Ascom
Cogepe

Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz)
Ministério da Saúde



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



COGEPE
GESTÃO DE PESSOAS