

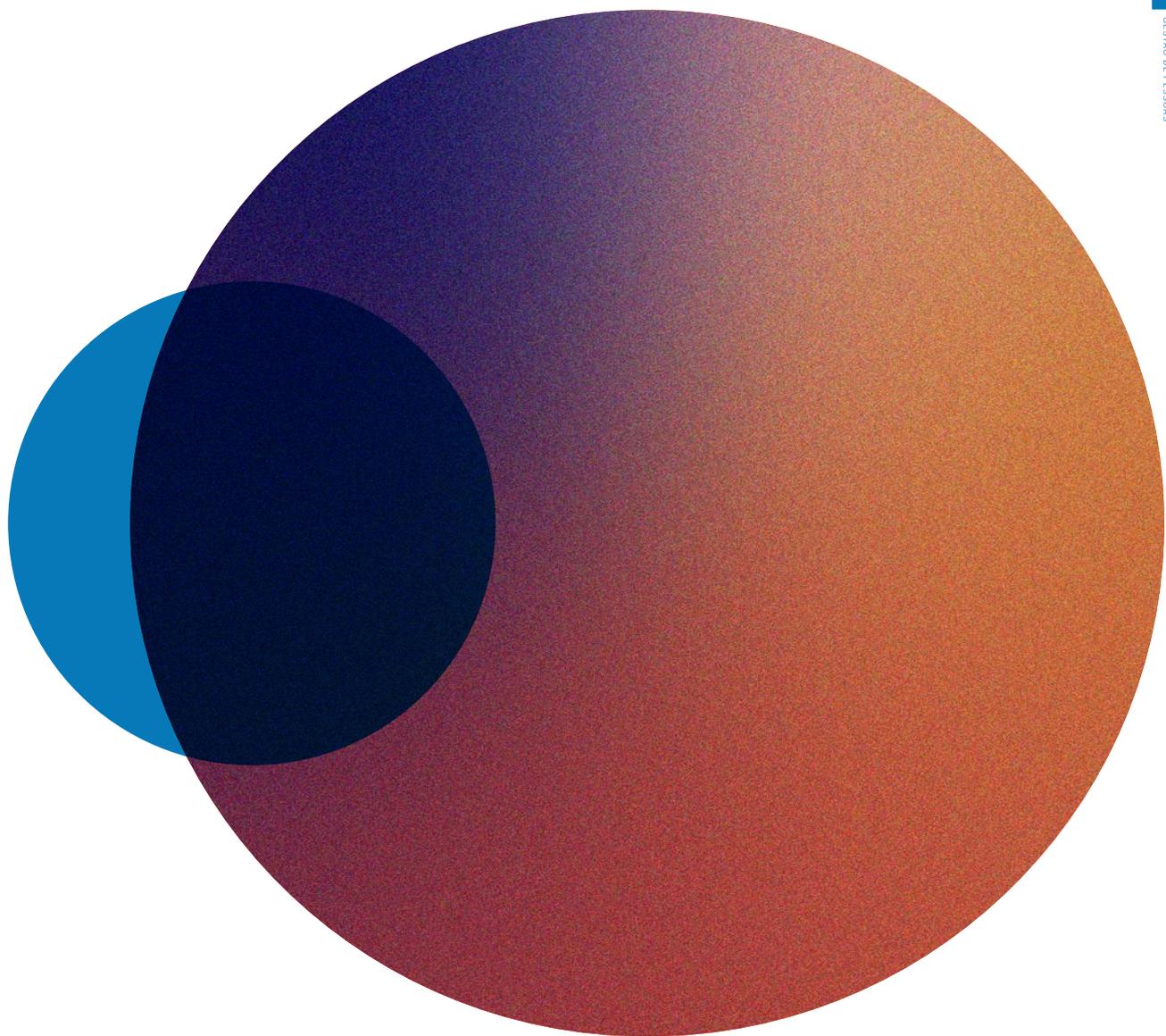
# FEED NASA



Ministério da Saúde  
FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz



COGEPE  
GESTÃO DE PESSOAS



#03

# Expediente

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

Wanessa Natividade

Bruno Macedo

Cíntia Borges

Débora Oliveira

Lorhane Meloni

## **Entrevistada**

Daniela Frozi

## **Jornalismo**

Juliana Xavier

## **Revisão de conteúdo**

Thayssa Taranto

## **Diagramação e Designer Gráfico**

Marcelo Santos

## **Realização em parceria com Ascom Cogepe**

**Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz)**

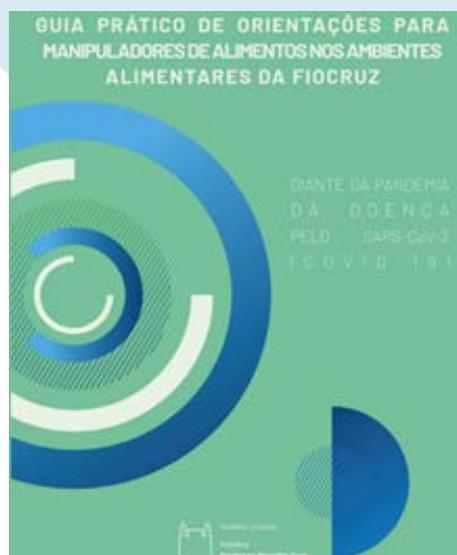
**Ministério da Saúde**

# COMEMORAÇÃO DO DIA DO NUTRICIONISTA E DO EDUCADOR FÍSICO

Em comemoração ao Dia do Nutricionista (31/08) e ao Dia do Educador Físico (01/09), nesta edição vamos fazer um resgate histórico dos materiais de educação em saúde desenvolvidos no âmbito da alimentação, saúde e ambiente no contexto da pandemia do vírus SarsCov-2, visando à promoção, prevenção e vigilância à saúde dos trabalhadores da Fiocruz.

Temas como segurança alimentar e nutricional, alimentação saudável no ambiente de trabalho e no home office bem como exercícios físicos foram abordados de variadas formas em conformidade com a Portaria Normativa N°7 de 26 de outubro de 2016.

- **Guia Prático de Orientações para Manipuladores de Alimentos nos Ambientes Alimentares da Fiocruz – Coronavírus (Covid-19).**



O Guia Prático de Orientações para Manipuladores de Alimentos nos Ambientes Alimentares da Fiocruz foi elaborado por um grupo de trabalho técnico multidisciplinar da Fiocruz com o objetivo de auxiliar os gestores/fiscais de contratos relativos aos serviços de alimentação nos campi da Fiocruz, para a promoção de capacitação especial dos manipuladores de alimentos nos ambientes alimentares internos.

- **Plano de convivência com a Covid-19 nos ambientes alimentares da Fundação Oswaldo Cruz.**



Considerando o retorno seguro das atividades presenciais, houve a necessidade da elaboração de um documento para nortear os trabalhadores a respeito das novas medidas sanitárias nos ambientes alimentares da Instituição. Com isso, para a elaboração do documento, foi criado um grupo de trabalho com as nutricionistas dos campi Manguinhos, IFF e Farmanguinhos.

- **Guia de orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da Covid-19.**



O Guia de orientações em relação à alimentação e exercício físico é um documento elaborado pelo Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente com objetivo de fornecer informações no âmbito da alimentação, desde o seu planejamento até o consumo, bem como da prática do exercício físico, destacando-se como medidas eficazes no combate às doenças crônicas não transmissíveis e contribuindo, assim, para a saúde dos trabalhadores. Além disso, o documento visa a orientar aos trabalhadores da Fiocruz com uma linguagem simples e pautada em produções científicas.

- **Elaboração de vídeos institucionais sobre alimentação e exercício físico em tempos de crise sanitária.**

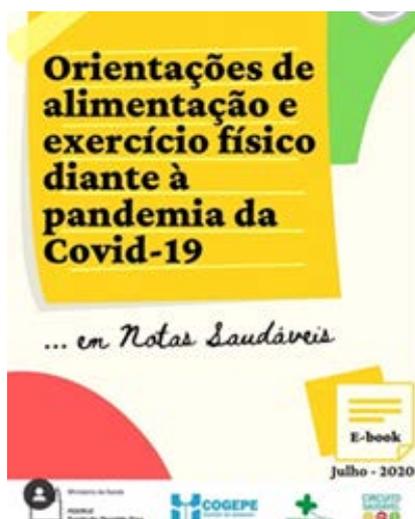


Tendo em vista os desafios trazidos pela pandemia de Covid-19 à sociedade e, naturalmente, aos trabalhadores da Fiocruz, o Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST/Cogepe) elaborou um vídeo educativo contendo orientações sobre os cuidados com a alimentação, valorizando os hábitos alimentares saudáveis visando à promoção e prevenção da saúde dos trabalhadores. O vídeo contou com o apoio do Comitê Fiocruz pela Acessibilidade e Inclusão das Pessoas com Deficiência.



Buscando incentivar e auxiliar os trabalhadores da Fiocruz a se exercitarem no período de distanciamento social em função da pandemia, o núcleo elaborou um vídeo educativo com orientações de atividades físicas para este período, além de reforçar a importância do exercício físico para a saúde dos trabalhadores. O vídeo contou com o apoio do Comitê Fiocruz pela Acessibilidade e Inclusão das Pessoas com Deficiência.

- **E-book com orientações de alimentação e exercício físico frente à pandemia da Covid-19.**



O material teve por objetivo contribuir para a promoção da saúde através do estímulo à construção de hábitos alimentares saudáveis e práticas de exercícios físicos neste momento de crise sanitária e humanitária. O E-book contém receitas saudáveis, dicas e orientações sobre alimentação e exercício físico.

- **Relatório referente aos dados do questionário aplicado aos trabalhadores da Fiocruz sobre hábitos alimentares, exercício físico e fatores psicológicos durante a pandemia de Covid-19.**



Com o objetivo de apresentar os dados do questionário, foi formulado um relatório formal para apresentação à gestão da CST e divulgação à comunidade Fiocruz. Todos os resultados foram descritos no formato de gráficos e texto. O Núcleo de Análise de Situação de Saúde - NASS esteve presente, auxiliando na análise e formatação dos dados, e o Núcleo de Psicologia e Serviço Social – NUPSS colaborou na construção do texto.

## • Dia Mundial da Alimentação.



Dia mundial da Alimentação (16/10) - Nasa/CST/Cogepe

Os benefícios de uma vida com hábitos saudáveis desde o nascimento são inúmeros e cada vez mais necessários à nossa saúde. No Dia Mundial da Alimentação alertamos sobre os hábitos alimentares que, certamente, podem apontar como será o futuro da saúde da população e do meio ambiente. Nesse sentido, produzimos um vídeo que, além de alertar para a importância da alimentação saudável, dá dicas simples sobre como pequenas mudanças no dia a dia podem melhorar e muito nossa saúde! O vídeo contou com o apoio do Comitê Fiocruz pela Acessibilidade e Inclusão das Pessoas com Deficiência.

*todos esses e demais documentos podem ser encontrados no link e Qrcode abaixo*



<https://bit.ly/nasafiocruz>

# SEM RÓTULO

## VOCÊ SABE O QUE É INSEGURANÇA ALIMENTAR?

*Estudo revela que mais de 125 milhões de brasileiros enfrentam insegurança alimentar na pandemia*

**Juliana Xavier**



Segundo dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017-2018: Análise da Segurança Alimentar no Brasil, divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de brasileiros com algum grau de insegurança alimentar alcançava 36,7% em 2018. Em comparação com o ano de 2013, esse número cresceu 14,1%, passando de 3,6% da população em situação de insegurança alimentar grave para a marca de 5% da população. Esse aumento colocou o país de volta no Mapa da Fome da Organização das Nações Unidas (ONU).

Esses números, que já estavam aumentando antes da pandemia da Covid-19, pioraram com o agravamento da crise sanitária, como mostra um estudo coordenado pelo Grupo de Pesquisa Alimento e Justiça: Poder, Política e Desigualdades Alimentares na Bioeconomia, com sede na Universidade Livre de Berlim, intitulado: 'Efeitos da pandemia na alimentação e na situação da segurança alimentar no Brasil'. De acordo com ele, 125,6 milhões de brasileiros estão sofrendo com a insegurança alimentar durante a pandemia, o que corresponde a mais da metade da população brasileira (59,3%). Além disso, 44% dos brasileiros deixaram de comer carne na pandemia, entre os alimentos saudáveis, esse foi o que teve a maior redução de consumo, seguido por frutas (41%), hortaliças e legumes (37%).

Nesta entrevista, a professora colaboradora do Programa de Pós-graduação em Políticas Públicas de Saúde da Fiocruz Brasília, membra da coordenação executiva da Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede Penssan) e ex-Coordenadora de Comissão Permanente do Direito Humano à Alimentação Adequada (Consea Nacional 2017-2019), Daniela Frozi, explica a insegurança alimentar e dá sugestões de como realizar uma alimentação saudável e acessível.

## **1. Para começarmos, o que é insegurança alimentar?**

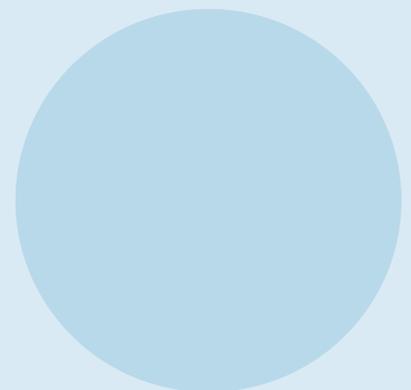
Insegurança Alimentar é um conceito em constante evolução, mas desde que o Brasil desenvolveu a Escala Brasileira de Insegurança Alimentar (EBIA), o conceito vem sendo associado à incapacidade no acesso regular e permanente aos alimentos de qualidade e em quantidade suficiente, sem que haja restrição em um futuro próximo. Isso significa que um grupo familiar ou populacional não possui formas adequadas de se manter em situação de segurança alimentar e nutricional dentro do campo do Direito Constitucional à Alimentação. Um inquérito recente, realizado pela Rede Penssan, revelou que 116,7 milhões de brasileiros e brasileiras sofrem com algum tipo de insegurança alimentar e que 19 milhões de brasileiros e brasileiras sofrem de insegurança alimentar grave, ou seja, estão em situação de fome, que é a expressão mais cruel da insegurança alimentar.



## 2. Na prática, quais as consequências que esses números podem trazer para o SUS?

São muitas as consequências imediatas, principalmente para os grupos populacionais em situação de vulnerabilidade biológica, associada às vulnerabilidades econômicas e sociais, tais como crianças menores de cinco anos em lares de extrema pobreza. É necessário realizar estudos que possam avaliar os impactos das deficiências nutricionais específicas que podem comprometer, de forma irreversível, o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças, por exemplo. É necessário, ainda, monitorar para intervir o mais rápido possível, e assim minimizar os custos biológicos da morbi e mortalidade relacionados a uma situação de precariedade alimentar configurada pela insegurança alimentar grave.

No contexto brasileiro, a alimentação é direito constitucional e existe um Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, criado em 2006, com a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional, que deveria fornecer ações e políticas públicas sistêmicas capazes de garantir e providenciar a extinção da atual cena de insegurança alimentar no país. Assim como a saúde, a alimentação é um direito social previsto e garantido na Constituição, de modo que uma alimentação adequada e saudável deveria ser, nesse contexto da pandemia, uma prioridade ética, assim como é a vacinação contra a Covid-19. É urgente a retomada das políticas públicas de Segurança Alimentar e Nutricional consagradas historicamente no modelo intersetorial no âmbito federal. Além disso, ainda é necessário restabelecer o Consea Nacional e a Câmara Interministerial da Segurança Alimentar e Nutricional, sendo de extrema importância que a população em situação de insegurança alimentar seja assistida no seu Direito Constitucional e, assim, o direito à saúde seria fortalecido pela garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, contexto que promove a alimentação saudável e, com ela, um cenário de maior proteção à saúde global da população mais vulnerável.



### **3. COMO AS FAMÍLIAS MAIS AFETADAS PELA PANDEMIA DA COVID-19 (FOCO DESSE ESTUDO) PODEM TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL? EXISTEM ALTERNATIVAS ACESSÍVEIS E SAUDÁVEIS PARA ESSA PARTE DA POPULAÇÃO?**

A alternativa, nesse momento, tem vindo da sociedade civil organizada em torno do tema da Segurança Alimentar e Nutricional, que vem instituindo mecanismos de solidariedade provisórios e frágeis de arrecadação e distribuição de alimentos. Dentro de um plano estratégico de curtíssimo prazo, essas ações são necessárias até que as famílias tenham acesso à renda básica ou emergencial capaz de suprir o acesso a uma alimentação adequada e saudável. Ainda a curto, médio e longo prazo, é necessário pensar em processos que possam reparar as desigualdades sociais no Brasil, pois as famílias com perfil associado ao cenário da pobreza extrema são as que mais apresentam grau de insegurança alimentar grave, e esse perfil está relacionado às ausências de políticas públicas de Estado e não de governo, que possam superar definitivamente a condição da fome que é a mesma da pobreza extrema. Um dos dados mais alarmantes é que a insegurança alimentar grave esteve maior em domicílios das áreas rurais do Brasil, o que pode induzir a uma lógica de que as pessoas mais pobres do campo, que são as mesmas que antes plantavam para comer e ou vender sua produção, hoje não conseguem sequer se alimentar adequadamente, chegando à perversa situação de fome. O combate à fome passa por evocar a justiça social e a dignidade humana para defender o direito à alimentação saudável, por isso, a sociedade civil organizada deve continuar se solidarizando com quem passa fome; a pressa da fome, no entanto não deve apagar a memória histórica dos avanços dos direitos constitucionais relacionados ao direito a alimentação.



# MOVIMENTE-SE

O enfrentamento da pandemia da COVID-19 é o grande desafio da comunidade científica global. Ao mesmo tempo, seguimos convivendo com uma carga elevada de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), buscando estratégias efetivas que auxiliem na melhora da saúde da população.

No dia 29 de Junho de 2021 foi lançado o Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Ele reúne as principais recomendações e informações do Ministério da Saúde sobre atividade física para que a população tenha uma vida ativa, promovendo a saúde e a melhora da qualidade de vida. Diversas organizações pelo mundo (como o Colégio Americano de Medicina do Esporte) possuem documentos como esse direcionados à sua população, e a publicação do Guia Brasileiro é um marco importante para o nosso país.

Devemos entender que o movimento é ponto central a ser estimulado no dia a dia da população, valorizando atividades como caminhar, correr, pedalar, brincar, carregar objetos, dançar, limpar a casa, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, yoga, entre outros. O guia destaca a importância do estímulo à prática de atividade física, no tempo e lugar em que for possível, sendo sempre melhor a opção do movimento do que não fazer nada. Podemos obter benefícios para nossa saúde mesmo ao praticar um pouco de atividade física.



Incentivando a prática de atividade física em todas as idades, o guia reforça as recomendações de acordo com a faixa etária, direcionando tipos de atividades que devem ser valorizadas:

**- Até 5 anos:** Para as crianças, a atividade física é feita principalmente em meio à jogos e brincadeiras ou em atividades mais estruturadas, como a participação em escolinhas de esportes e em aulas de educação física. Essas atividades físicas devem ser alegres, seguras, supervisionadas pelos pais ou responsáveis e professores e adequadas à idade da criança. Esses cuidados, além de trazerem maior satisfação para a criança, previnem os acidentes.



**- 6 a 17 anos:** A maior parte do exercício físico no seu dia deve ser aeróbia. Atividades de alta intensidade devem ser incorporadas, incluindo aquelas que fortalecem músculos e ossos, pelo menos 3 vezes por semana. Para esta faixa etária, as atividades de jogos, esportes e corridas com curvas ou saltos são as mais indicadas.



**- 18 a 64 anos:** A Organização Mundial de Saúde recomenda pelo menos 150 minutos de exercício aeróbio em intensidade moderada ou pelo menos 75 minutos em alta intensidade durante a semana. Uma combinação de ambas as intensidades também é uma alternativa. A atividade aeróbia deve ser realizada em períodos de pelo menos 10 minutos de duração. Para benefícios adicionais à saúde, você deve aumentar sua atividade de intensidade moderada para 300 minutos por semana, ou praticar 150 minutos em alta intensidade por semana. As atividades de fortalecimento muscular devem ser realizadas envolvendo os principais grupos musculares em dois ou mais dias da semana.



**- 65 anos:** A recomendação permanece a mesma que abaixo dos 65 anos, sendo com uma maior ênfase nas atividades de fortalecimento muscular. Os idosos com pouca mobilidade devem realizar atividades para melhorar o equilíbrio em três ou mais dias por semana, afim de diminuir o risco de quedas.

Convidamos você a acessar o guia e torná-lo um documento de apoio que valoriza a prática de atividade física na nossa população. Movimente-se!



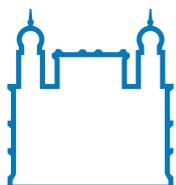
# REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de promoção da saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília, 2021. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em 02 jul. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017-2018: primeiros resultados. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. 69 p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2021.

GALINDO E, MARCO AT, MELISSA A, RENATA M, MILENE P, LARISSA M, LÚCIO R. “Efeitos da pandemia na alimentação e na situação da segurança alimentar no Brasil.” Food for Justice Working Paper Series, no. 4. Berlin: Food for Justice: Power, Politics, and Food Inequalities in a Bioeconomy. DOI 10.17169/refubium-29554, 2021. Disponível em: [https://refubium.fu-berlin.de/bitstream/handle/fub188/29813/WP\\_%234\\_final\\_version.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://refubium.fu-berlin.de/bitstream/handle/fub188/29813/WP_%234_final_version.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Acesso em: 22 jun. 2021.

VARELA AR, PRATT M, KOHN ER, HALLAL PC. O Observatório Global de Atividade Física: um panorama sobre duas pandemias. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde Internet]. 17º de junho de 2021 [citado 8º de julho de 2021];26:1-3. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14617>



Ministério da Saúde

**FIOCRUZ**  
**Fundação Oswaldo Cruz**



**COGEPE**  
GESTÃO DE PESSOAS