



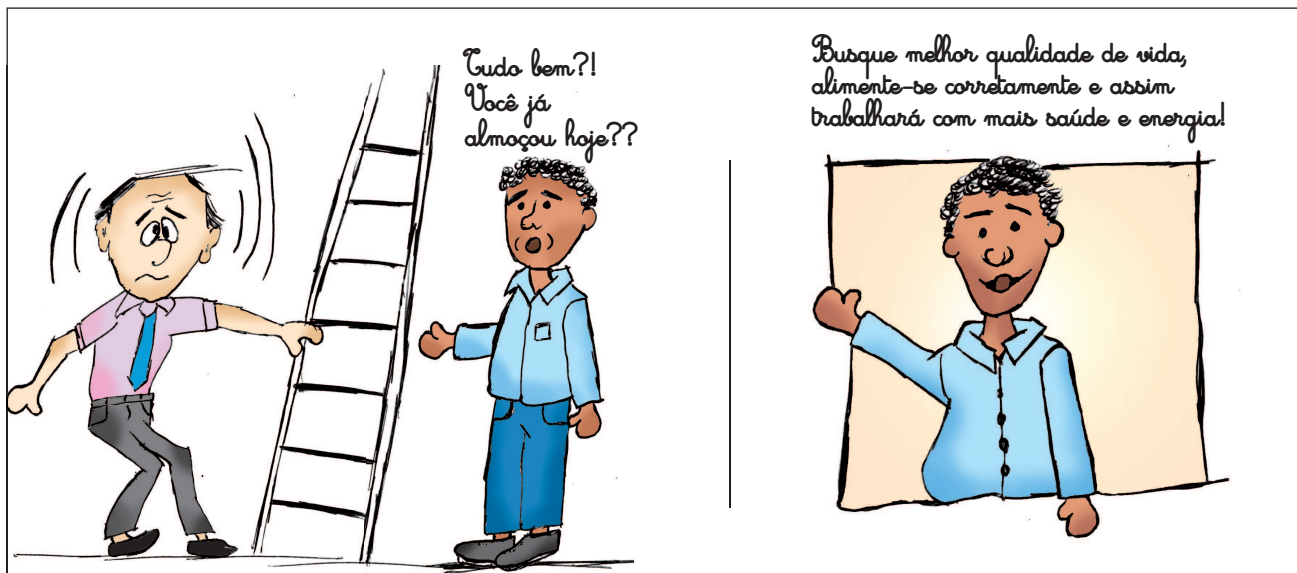
Segurança e saúde no trabalho

Alimentação equilibrada evita acidentes de trabalho

Atinja um bom desempenho durante a realização das suas atividades no trabalho alimentando-se corretamente, de forma fracionada. De preferência de três em três horas e optando por um menor volume de alimentos em cada refeição. Ficar muitas horas sem comer pode causar diversos sintomas, como:

mau-humor, dor de cabeça, dificuldade de concentração, ansiedade e temperamento explosivo. Isso leva a um declínio de função, prejudicando o trabalhador na realização de suas atividades e expondo-o ao risco de acidentes no ambiente de trabalho. Reveja seus hábitos alimentares e melhore os aspectos de sua vida que

não estão agradando. Se alimente de forma mais saudável, pratique atividade física regularmente, tenha boas noites de sono e tempo para o lazer. Os benefícios disso você poderá ver tanto agora como no futuro, porque vai se sentir mais disposto ao realizar seus afazeres no trabalho e ter uma qualidade de vida melhor.



Comemoração da criação do Ministério da Saúde

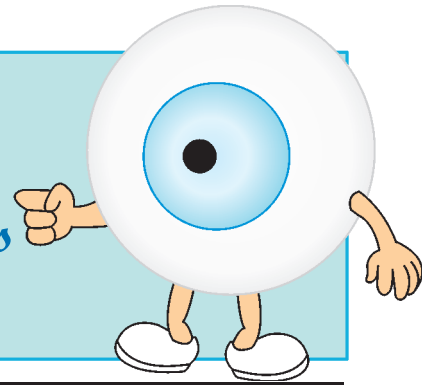
O dia da criação do Ministério da Saúde foi comemorado no dia 25 de julho. No âmbito da Nutrição, o Ministério possui o objetivo de contribuir para a saúde da população brasileira por meio do Guia Alimentar (guia disponível em: bvsm.s.saude.gov.br). O guia recomenda as diretrizes para uma alimentação saudável que resgata hábitos e práticas alimentares regio-

nais, incentiva a adoção de um padrão alimentar variado, com base em alimentos naturais, menos processados e de elevado valor nutritivo, como frutas, legumes e verduras, grão integrais, leguminosas e sementes.



Fique de Olho

O baixo valor nutricional da alimentação consumida pelos trabalhadores gera a ausência no trabalho, desânimo e altas taxas de acidentes.



Sanduíches balanceados

Um sanduíche bem pensado é a solução para o lanche da tarde

Pode ser composto de pão integral *light*, cenoura ralada, queijo branco (ou salmão, atum *light*, peito de frango), vegetais folhosos (como alface, rúcula e agrião), tomate (temperados com um pouco de azeite de oliva extra virgem) e um molho leve preparado com iogurte natural desnatado.

Não ultrapasse o sinal vermelho da boa alimentação

SEGRE

Alimentos que devem ser consumidos diariamente

Cereais, arroz integral, massa integral, batata cozida, milho, pão integral

Verduras e legumes: Todos

Fruta:

Todas (menos as indicadas no semáforo amarelo)

Laticínios: principal fonte de cálcio!

Leite desnatado, iogurte natural/desnatado/ frutas, queijo minas, cottage, requeijão light

Carne e pescado - consumir grelhados, assados, ensopados:

Frango, peixes magros (badejo, dourado, bacalhau, carpa, corvina, linguado, peixe-do), peru, coelho

Leguminosas:

Secas (feijão, grão, lentilhas)
Frescas (ervilhas, favas)

Gorduras e óleos: Azeite

Bebidas: Água, suco natural da fruta

CAUIDADO

Alimentos a consumir ocasionalmente, 1 a 2 vezes por semana

Cereais, derivados e tubérculos:
Arroz branco, pão branco, pão de forma, pão de leite, bolachas com pouco açúcar

Frutas:

Abacate, figo, uvas, banana, fruta em calda, frutas secas (damasco, ameixa, passas)

Carne, pescado e ovos:

Ovo mexido, escaldado, cozido, porco, vaca, vitela, cabrito, pato; peixes gordos (salmão, sardinha, cavala, atum, arenque, enguia, anchova); moluscos (lulas, choco, polvo, mexilhão, camarão)

Gorduras:

Óleos vegetais (girassol, milho, amendoim), margarina isenta de gordura trans

Doces:

Bolo caseiro com pouco açúcar, pipoca caseira; creme de leite light, arroz doce, gelatina, compotas de fruta, chocolate 70% cacau

Bebidas:

Néctar de fruta, sucos industrializados

PARE

Pense antes de comer - consumir apenas em festas ou 1 a 2 vezes por mês

Fritos, aperitivos, industrializados:

Empadas, empanados, pastéis, croquetes; batatas fritas; quiches; folheados; pizza; tortas; salgadinhos

Doces e bolos:

Bolos com creme e de massa folheada, chocolates, caramelos, gomas; bolachas doces e biscoitos recheados; achocolatados; açúcar;

Laticínios:

Leite integral; queijos gordos (amarelo, parmesão, requeijão)

Carnes e ovos:

Ovo frito, bacon, presunto, mortadela, toucinho, salsichas, hamburger, embutidos e enlatados (salsicha, linguiça, mortadela)

Gorduras:

Manteiga, banha, natas, maionese

Bebidas:

Refrigerantes, bebida alcóolica