



Nutrição e Serviço Social: um olhar diferenciado para a saúde do trabalhador

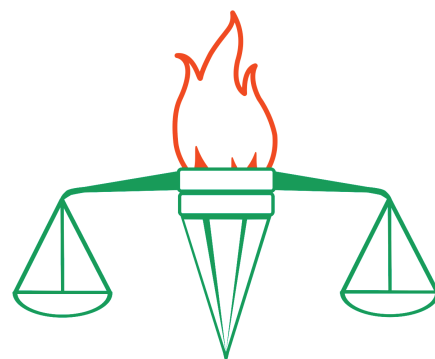
Dia Internacional do Trabalhador

No dia primeiro de maio, em diversos países, é comemorado o Dia Internacional do Trabalhador. A data foi escolhida em homenagem à greve geral, que aconteceu no mesmo dia do ano 1886, onde milhares de trabalhadores foram às ruas para protestar contra as condições de trabalho desumanas a que eram submetidos e exigir a redução da jornada de trabalho de 13 para 8 horas diárias.



Por dentro da **Direh**

Conheça o Serviço Social do Nust/CST



Símbolo da profissão Serviço Social

No dia 15 de maio também é celebrado o dia do Assistente Social. São profissionais que atuam com políticas sociais tendo por objetivo viabilizar os direitos da população na saúde, na educação, na previdência social, na habilitação, na assistência social e na esfera do trabalho, dentre outras.

O objetivo do Serviço Social do Núcleo de Saúde do Trabalhador é

identificar as condições objetivas de trabalho e sociais que possam influenciar a saúde dos trabalhadores da Fiocruz, tais como: jornadas de trabalho intensas, penosas e repetitivas; acomodações insalubres; relações de trabalho conflituosas etc. Para viabilizar recursos individuais, coletivos e institucionais no enfrentamento das questões e a efetivação de seus direitos.

Os direitos dos trabalhadores, entre eles, o direito à saúde, são produtos de lutas históricas da classe trabalhadora. Procure o Serviço Social para se informar! Atualmente a equipe é composta pelas assistentes sociais Mônica Olivar e Cláudia Gouveia dos Santos. Telefone: 2598-4345, fica no prédio do Nust/CST, ao lado da Asfoc-SN, campus Fiocruz Manguinhos.

Serviço Social e Nutrição

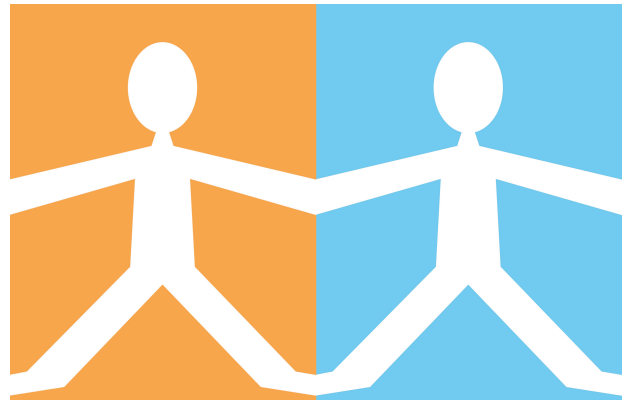
A alimentação é um direito do trabalhador e a melhoria de sua condição nutricional e de qualidade é um fator fundamental para a redução de riscos de acidente e doença do trabalho. Devem ser levados em conta dois fatores principais: as condições socioeconômicas e de trabalho.

O processo de trabalho alienado, fragmentado e sem autonomia se reproduz também no comportamento e na escolha dos alimentos.

De acordo com Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, as condições adversas no ambiente de trabalho: jornadas extensas, exposição às elevadas cargas físicas e psi-cossociais das tarefas, trabalho perigoso, diminuição da autonomia profissional, longo tempo destinado às tarefas burocráticas e condições inadequadas de trabalho, favorecem o aparecimento de doenças cardíacas, obesidade, hipertensão, diabetes

e exigem a intervenção não somente clínica nutricional, mas também social e psicológica. Neste sentido, a abordagem interdisciplinar entre as duas profissões tornam-se fundamentais na melhoria das condições de saúde dos trabalhadores.

Muitas vezes pensamos que controlamos todas as horas que cumprimos no trabalho, mas no final do dia acabamos sempre por ter trabalho acumulado e tarefas para fazer em casa. Levar trabalho para terminar em casa, quando essas horas deveriam ser para passar mais tempo com a sua família e amigos, é o maior problema de quem não organiza bem o seu dia. É importante ter tempo para tudo: trabalho, família,



lazer, estudo e atividade física. Faça uma coisa de cada vez. Em vez de executar múltiplas tarefas ao mesmo tempo, se concentre em uma. Depois que terminá-la passe para a seguinte, e assim por diante. Livre-se de todas as possíveis distrações. Resista a qualquer desejo para conferir o seu e-mail ou para atender ao telefone. Concentre-se exclusivamente na tarefa que tem em mãos até terminar.

Você consegue ter uma alimentação saudável no seu trabalho?

Veja algumas dicas:

Alimente-se de forma mais saudável:

Procure comer alimentos saudáveis e se possível sem gordura. Lembre-se que eles são os grandes responsáveis pela sua energia e rendimento até o final do dia.

Priorize refeições compostas de alimentos coloridos: as vitaminas e minerais estão distribuídos em todos os alimentos que temos ao nosso alcance, e as cores muitas vezes diferenciam os nutrientes. Quanto mais cores, maior a variedade de vitaminas e minerais.

Coma devagar: a alimentação deveria ser realizada com calma e em ambiente apropriado. Não é recomendável comer apenas pra matar a fome e continuar a trabalhar. As pessoas simplesmente engolem a comida e não sentem os sabores, os cheiros e o prazer que ela oferece. Além de perder este momento essencial, quando a alimenta-

ção é realizada com muita pressa, existe uma grande chance de comer além do necessário, o que muitas vezes resulta no aumento de peso. Valorize mais esses momentos e respeite seu horário de almoço!

Consumir frutas, legumes e verduras diariamente: são eles que oferecem a maior quantidade de vitaminas e minerais, aumentam a imunidade e auxiliam na disposição para tarefas diárias.

Não pule o café da manhã: este é um hábito que não deveria nunca ser esquecido e auxilia muito em uma qualidade de vida saudável. É esta refeição que nos prepara para o dia, nos dá energia pra iniciar as tarefas no ambiente de trabalho.

Pratique atividade física: é fator essencial para a melhora do bem estar físico, emocional e social. Auxilia também no

alívio do estresse, libera beta-endorfina, hormônio do bom humor que causa sensação de prazer e relaxamento. Os exercícios auxiliam na perda de peso. E não se esqueça, o tempo para prática de exercícios é sempre aquele que você possui, mesmo não sendo todos os dias, já vai trazer benefícios para sua vida e seu organismo. Procure orientações de um educador físico.

Ingira no mínimo dois litros de água ao longo do dia: o corpo humano é composto por muita água e qualquer sinal de desidratação pode causar sintomas desagradáveis. A hidratação ajuda os rins a funcionarem de forma correta e limpa o organismo de muitas impurezas.

Durma bem: respeite as horas de sono diárias que você tem.

Quando estiver triste, procure elevar sua autoestima fazendo programas diferentes e se possível junto à natureza, mesmo se estiver sem nenhuma companhia. Uma caminhada ao ar livre, por exemplo, já auxilia bastante.

Encare a vida com bom humor! Nada como viver com um sorriso no rosto e transmitir energia boa para os que convivem com você. Isso com certeza vai ajudar enfrentar com mais facilidade as dificuldades que surgirem.

