



## Trabalhador: Cuidados com a Saúde no Verão

Estação apreciada por grande parcela dos brasileiros, o verão também é o período de férias para a maioria dos trabalhadores. Entretanto, é fundamental estar atento às doenças comuns nesta época do ano para não transformar a temporada em um período de resguardo. Casos de intoxicação alimentar, desidratação, insolação, dengue e hepatite A estão entre os mais frequentes.

### Intoxicação Alimentar

A alimentação feita em locais que não possuam higiene adequada em seus processos de preparo e conservação ou que deixam os alimentos expostos por longos períodos à temperatura ambiente é a principal causadora da intoxicação alimentar, que ocorre pela ingestão desses alimentos ou bebidas contaminadas por fungos, bactérias, vírus ou outros microrganismos que afetem o sistema digestivo.

Quando uma pessoa ingere um alimento contaminado, ela pode desenvolver alguns sintomas que variam de acordo com o microrganismo causador do distúrbio. A intoxicação alimentar pode causar diarreia, um simples desarranjo intestinal, náuseas, vômitos, febre, cefaleias, e até mesmo, desidratação grave. Em geral, os sintomas duram poucos dias.



### Desidratação

O verão é a estação mais quente do ano e também o período em que suamos mais. De modo geral, a pessoa ingere menos líquido do que o corpo perde. A desidratação começa com sintomas leves, como mal estar e dor de cabeça, mas nos casos mais graves pode até levar a óbito por insuficiência renal.

A indicação é beber bastante líquido. O consumo ideal para adultos é de no mínimo dois litros de água por dia. Sucos e chás também podem ser ingeridos. Refrigerantes não são muito indicados porque o líquido não é bem absorvido. A cerveja também não é, pois o álcool possui efeito diurético e a pessoa perde água pela urina. Prefira local arejado e com sombra, use roupas leves.

### Insolação

A insolação é provocada pela

exposição excessiva ao sol. Como consequências, a pessoa pode sentir intensa falta de ar, dor de cabeça, náuseas, tontura, temperatura do corpo elevada, pele quente, avermelhada e seca, extremidades arroxeadas e, até mesmo, a inconsciência. É importante lembrar que não somente a exposição ao sol facilita o contágio da doença. A areia da praia, por exemplo, também reflete o sol e aumenta a temperatura da pessoa pelo calor.

Uso de protetor e bloqueador solar é recomendado sempre que tiver qualquer contato com a exposição solar, mesmo em dias nublados. Ele deve ser reaplicado depois de suar ou entrar em contato com a água.



## Dengue

A dengue é uma das mais conhecidas doenças de verão. Ela é transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*, que transporta o vírus. Quem é picado pelo inseto infectado pode sentir febre alta, dores de cabeça, nos músculos e nas articulações, além de perder o apetite, ter náuseas e apresentar bolinhas vermelhas por todo o corpo, causando coceiras. A única maneira de evitar a den-

gue é não deixar o mosquito nascer. Para isso é necessário acabar com os criadouros (lugares de nascimento e desenvolvimento do mosquito). Não deixe a água, mesmo limpa, ficar parada em qualquer tipo de recipiente, como pneus, pratos de vasos, garrafas, caixas d'água, entre outros.

## Hepatite A

Causada por vírus, a hepatite viral

do tipo A ataca o fígado. A pessoa pode levar até um mês para desenvolver os sintomas, tempo suficiente para o vírus atacar as células hepáticas, provocando amarelamento da pele, febre, dores de cabeça e musculares e o aumento do tamanho do fígado. Nem sempre a pessoa apresenta todos esses sintomas, podendo sentir apenas mal-estar ou sinais de gripe. Neste caso o atendimento médico é fundamental.



## Cuidados com a saúde

- Beber de seis a oito copos de líquido por dia. Mantenha seu organismo bem hidratado e abuse de água, sucos naturais e bebidas isotônicas, repondo assim os sais perdidos com a transpiração. Evite sucos industrializados;
- Consuma legumes, verduras e frutas. As saladas devem ser temperadas com azeite, vinagre e limão. Importante: a maionese pode ser perigosa nessa época do ano, pois contém ovos crus, foco de contaminação de bactérias, favorecendo a ocorrência de diarreia. Evite alimentos gordurosos;
- Sanduíches naturais são deliciosos, porém não substituem uma refeição e devem ser preparados na hora em que forem consumidos. Eles podem ser uma opção nos lanches durante a manhã e à tarde, como acompanhamento aos sucos;
- Os alimentos ricos em vitamina C têm propriedades antioxidantes e ajudam a manter a pele saudável, combatendo os radicais livres. Recomenda-se a ingestão de frutas cítricas (acerola, kiwi, laranja, limão, maracujá e morango) e vegetais verde-escuros (agrião, brócolis, couve, espinafre, rúcula);
- Os alimentos devem receber atenção especial durante o verão, já que o calor possibilita a proliferação de bactérias. Eles devem ser bem lavados, de preferência deixando por algum tempo em um recipiente com água e algumas gotas de água sanitária. Enxague adequadamente antes do preparo. Atenção para a conservação das carnes e, principalmente, dos peixes;
- Usar óculos escuros com proteção UVA/UVB e chapéu ou boné;
- No dia a dia use protetor solar diariamente, principalmente nas áreas expostas do corpo (face, decote, braços e pernas).



### 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 Direh. Equipe de Nutrição: nutricionistas Wanessa Natividade, Débora Oliveira e Juliana Meckelburg; estagiária de nutrição Carollyne Cavararo. Editado na Assessoria de Comunicação. Caso você não queira mais receber este informativo, envie um email com a palavra EXCLUIR no campo assunto. Contato: [nutricaoonust@fiocruz.br](mailto:nutricaoonust@fiocruz.br). Fotos e ilustrações: internet, blog dicas de nutrição, sxc.hu e iconspedia.



## SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

O semáforo dos alimentos consiste em avaliar rótulos de alimentos que normalmente fazem parte do nosso cotidiano, a fim de auxiliar o trabalhador em suas escolhas alimentares.

No verão, costumamos buscar alimentos para nos refrescar, por conta disso, nesta edição analisamos o rótulo do picolé de coco *Fruttare*, já que o mesmo se diz preparado com a fruta de verdade. Vamos conferir o rótulo?

### PICOLÉ DE COCO



Avaliando os ingredientes:


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 60 g (1 picolé)			
QUANTIDADE POR PORÇÃO	%VD*	QUANTIDADE POR PORÇÃO	%VD*
VALOR ENERGÉTICO	78 kcal = 327 kJ	4	
CARBOIDRATOS, DOS QUAIS:	15 g	5	
AÇÚCARES	13 g	**	
PROTEÍNAS	1,6 g	2	
GORDURAS TOTAIS	1,4 g	3	
		GORDURAS SATURADAS	1,2 g 5
		GORDURAS TRANS	0 g **
		FIBRA ALIMENTAR	0 g 0
		SÓDIO	23 mg 1


\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido.


**INGREDIENTES:** água, açúcar, xarope de glicose, leite em pó desnatado, flocos de coco desidratados, leite de coco concentrado, maltodextrina, soro de leite, estabilizantes goma xantana e goma guar, emulsificante mono e diglicerídeos de ácidos graxos e aromatizante. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Fabricado por Unilever Brasil Gelados do Nordeste S/A, Rodovia BR 232, Km 13, Jaboatão dos Guararapes - PE. C.N.P.J. Nº: 11.173.911/0001-37. **INDÚSTRIA BRASILEIRA**

Válido até/Lote: indicados na embalagem


Conservar em freezer: -18° C

 Logo na embalagem há a descrição sobre a utilização de “coco do Nordeste” na fabricação do picolé, porém na lista de ingredientes não vem dizendo a verdadeira origem.


 O que nos chamou muito a atenção (na embalagem também) foi a descrição somente das calorias, 78 kcal. Isso é insuficiente. Qual a qualidade delas, por exemplo? Vamos observar pela leitura dos ingredientes, na terceira imagem.


 O primeiro ingrediente descrito é o mais presente na composição dos alimentos. Mesmo indicando em

sua composição pedaços da fruta, o picolé de coco Fruttare tem como os três primeiros e principais ingredientes água, açúcar e xarope de glicose, respectivamente, sendo o coco somente o quinto da lista, longe de ser o principal.

 Sempre devemos dar preferência para alimento *in natura* ou minimamente processados, ou seja, com poucos ou somente um ingrediente em sua composição. Ao ler a lista de ingredientes do picolé de coco Fruttare, observamos que o mesmo apresenta mais de dez ingredientes na sua composição, sendo um produto alimentício ultra processado. Estudos mostram

que o elevado consumo desses alimentos aumenta o risco do desenvolvimento da obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

 Além do açúcar comum, o picolé contém xarope de glicose e maltodextrina, dois tipos de açúcar, o que pode elevar a glicemia rapidamente, e em seguida o nível de insulina no sangue.

 A fibra ajuda no controle da glicemia. O picolé não contém nenhuma. Mais um fator que pode elevar a glicemia rapidamente, desregulando o andamento do metabolismo.





## SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

### PICOLÉ DE COCO (continuação)



Das gorduras presentes na composição do picolé, cerca de 85% é saturada, que está relacionada com o aumento dos níveis de colesterol e problemas cardiovasculares.



O produto avaliado contém emulsificante, muito utilizado pelas indústrias na produção de sorvetes e picolés para melhorar a textura (maciez) e evitar a formação de cristais de

gelo. Há dúvidas e teses relacionando seu alto consumo com efeitos cancerígenos. Mais um motivo para evitar picolés industrializados no dia a dia.

**Dica:** Uma maneira de se refrescar de forma saudável e gastando menos dinheiro é fazer picolés caseiros com a poupa da fruta congelada e um pouco de água. Além de gostoso, é uma ótima fonte de nutrientes para seu organismo!



### De olho na Mídia



Segundo o Ministério da Saúde, as regiões de maior risco do contágio pela febre amarela são as que têm maior concentração de matas, florestas e rios. Nessas regiões, demonstradas no mapa abaixo, a vacinação é mais recomendada, tanto para residentes quanto para turistas que se deslocarão para essas áreas a partir de 9 meses de idade.



Os municípios localizados no noroeste do Rio de Janeiro e no oeste Bahia, que fazem divisa com o estado de Minas Gerais, reforçarão a imunização. Essa medida visa a prevenção de novos casos nessas regiões, tendo em vista a mata contínua presente e o aparecimento de casos recentes.



Mais informações: <http://www.brasil.gov.br/saude/2017/01/governo-amplia-area-com-reforco-de-vacinacao-contr-febre-amarela>

Créditos:

Foto do mosquito: <http://www.sobiologia.com.br/conteudos/Agua/Agua12.php>

Foto do mapa das áreas de risco (Ministério da saúde): <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/cidadao/principal/agencia-saude/27371-saiba-quem-deve-se-vacinar-contr-a-febre-amarela>

## Cantinho saudável

### SHAKE APIMENTADO

O Shake apimentado é um sucesso, o inhame tem como umas das propriedades melhorar o sistema imune, e devido a sua consistência cremosa garante a consistência de um verdadeiro shake, o maracujá um rico antioxidante para a saúde, e ainda tem um sabor delicioso e refrescante, e claro a pimenta que além de possuir propriedades termogênicas deu um toque especial ao nosso shake.



#### Ingredientes

200ml de água  
200ml de polpa de suco natural de maracujá  
1 inhame médio cozido  
Pimenta do reino à gosto  
1 colher rasa de sopa de Açúcar demerara

#### Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e se deliciar com a explosão de sabores e cremosidade.

*Nota interessante:* algumas ervas e temperos como: anis estrelado, cardamomo, canela entre outros, podem ser utilizados para aromatizar e até mesmo dar um sabor especial as bebidas, como foi o caso da pimenta do reino. Então, “mão na massa e asas à nossa criatividade” :)

The screenshot shows the Fiocruz Intranet interface. At the top, there is a search bar and navigation links for various departments like DIREH, CCS, CRECHE FIOCRUZ, DIPLAN, and DIRAJ. The main content area is titled 'Saúde do trabalhador' and features a section for 'Boletim da Nutrição'. A highlighted article titled 'CANTINHO SAUDÁVEL' is displayed, with a sub-headline 'Publicação com receitas autorais, voltada para a saúde dos trabalhadores.' and a link 'Confira aqui'. Below this, there are sections for 'BOLETINS' with two featured articles: 'Boletim nº 71, outubro/novembro de 2016' and 'Boletim nº 70, agosto/setembro de 2016'. The left sidebar contains a menu with options like 'Consulta Pública', 'Saúde do trabalhador', 'Avaliação de Desempenho Individual (ADI)', 'Encontre profissionais', 'Mesa de Negociação', 'Números da Força de Trabalho', 'Perfil', 'Concurso', 'Combê de Gênero e Raça', 'Coral', 'Formulários', 'FiuPrev', 'FiuSaúde', 'Manual do Servidor', 'Creche Fiocruz', 'Captação de recursos', 'Ferramentas', 'Documentos', and 'Contatos'.

Confira todas as edições do **Boletim da Nutrição**

<http://intranet.fiocruz.br>\*

\* Acesse a aba "Saúde do Trabalhador", na opção "Trabalhadores" do menu principal e procure pelo acervo do Boletim da Nutrição