



## Consequências do assédio moral para a saúde do trabalhador

Dentre as manifestações fisiológicas nas situações de assédio, as desordens de apetite podem estar associadas, implicando no comprometimento do estado nutricional do trabalhador, seja por carência em nutrientes ou excesso de alimentação. Quando isso acontece, a nutrição pode assistir o assediado, promovendo hábitos alimentares saudáveis e melhorando sua relação com o alimento. A exclusão do trabalhador do convívio social também interfere na sua nutrição, então, destacamos aqui a importância do convívio nos horários de almoço, da 'pausa para o cafezinho' e daquela conversa no corredor próximo ao bebedouro. "O assédio moral pode provocar consequências para a saúde do trabalhador, como gastrite, obesidade, ansiedade, depressão, irritação, insônia e etc. Profissionais de diferentes áreas podem atuar no acolhimento do trabalhador, dependendo das suas necessidades". A fala destacada que abre essa edição do boletim é da psicóloga e componente da Comissão de prevenção e enfrentamento da violência no trabalho e assédio moral na Fiocruz, Luciana Cavanellas, da CST/Cogepe. A servidora contextualiza o assunto em uma entrevista na qual respondeu algumas questões a respeito do tema. Confira:

### Entrevista

**Sector de Nutrição (SN):** Em relação a convivência no ambiente de trabalho, o que é considerado aceitável e excessivo?

**Luciana Cavanellas (LC):** O conflito ele é inerente, não é nem uma questão de ser aceitável. Você não tem como evitar. Isto é da vida, essa tensão é cotidiana, não imaginamos

que teremos uma tensão de trabalho sem conflito. Agora, temos algumas questões: a primeira é como gerir e lidar com esses conflitos. O que acontece é que em muitas situações esses conflitos são negados por parte dos gestores e da equipe. Os conflitos são aceitáveis, são inerentes e tem que ser cuidados, não podem ser negligenciados. O assédio é intolerável, diz respeito a uma prática e não é um episódio. Uma prática de assédio tem uma característica que perdura no tempo, tem uma repetição, uma constância, é algo que vai minando uma relação e sua posição, afetando você de uma maneira a princípio psicológica mas também física, em que muitas das vezes as pessoas não se dão conta.

**SN:** O que colabora para a ocorrência do assédio moral no ambiente laboral?

**LC:** Muitas coisas. O que estamos vivendo em termos de relações de trabalho, globalização, financeirização da economia e a precarização do trabalho. Hoje vivemos uma exacerbação do individualismo no trabalho e uma competitividade exacerbada, isso tende a afrouxar os vínculos de trabalho e os sociais. Isso prejudica muito e isso encaminha para outros temas como suicídio no trabalho, porque as pessoas vão ficando isoladas no seu sofrimento. A gente vive no que chamamos de patologia da solidão, em que as pessoas se fecham e não confiam no outro, e competem com o outro. A fragilização dos vínculos no processo de trabalho, da falta de solidariedade, da falta de companheirismo do colega de trabalho, na qual muitos fingem que não veem quando um gestor assedia outro colega com medo de acontecer consigo próprio.



Foto: Nutrição/Nust

Questões que são muito enraizadas da nossa cultura fazem com que a pessoa se sinta culpada e não consiga enfrentar a situação, que contribui para que ela adoça, sofra, e quando ela se dá conta, já está adoecida ou não consegue mais vir trabalhar. Muitas vezes a pessoa que sofre o assédio ainda não está entendendo que isto está relacionado.

Na Fiocruz, há uma política de prevenção e enfrentamento da violência e do assédio moral no trabalho, com orientações para aqueles que necessitam de acolhimento e acompanhamento. É recomendado que o trabalhador procure dentro da instituição os seguintes locais: Coordenação – Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe), Núcleo de Saúde do Trabalhador, Sindicato dos Trabalhadores da Fiocruz (Asfoc-SN) e Serviço de Gestão de pessoas das unidades. Como parte desta política, a cartilha 'Assédio moral e sexual no trabalho: Prevenção e enfrentamento na Fiocruz', foi produzida visando chamar a atenção de todos os usuários da Fiocruz. Para maiores informações, está disponível em:

[https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/cartilha\\_assedio\\_moral\\_fiocruz.pdf](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/cartilha_assedio_moral_fiocruz.pdf).



## De olho na Mídia



Uma publicação realizada em dezembro pela Sociedade Britânica de Nutrição revela que quase um terço das calorias ingeridas pelos brasileiros está relacionada ao ato de abrir uma embalagem. Este comportamento implica em riscos à saúde como colesterol alto, e quadros de diabetes. Segundo Wanessa Natividade, nutricionista da Fiocruz, é possível identificar os alimentos ultraprocessados quando, no rótulo, aparecem ingredientes desconhecidos. Para acessar está matéria na íntegra acesse o link:

<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2018/01/12/associada-a-diabetes-e-obesidade-processados-sao-30-da-dieta-brasileira.htm>

### Nutrição/Nust promove curso de atualização em boas práticas de manipulação de alimentos

Durante o período de 10 a 22 de Janeiro de 2018 ocorreu, na Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio (EPSJV/Fiocruz), o Curso de Atualização em Boas Práticas de Manipulação de Alimentos. A atividade resulta de uma parceria entre a EPSJV e o Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust/CST/Cogepe) e teve como público alvo os trabalhadores dos restaurantes e lanchonetes da Fiocruz. O conteúdo programático contemplou as áreas de segurança dos alimentos, noções de microbiologia, segurança no trabalho e saúde do trabalhador no contexto da Vigilância em Saúde. Para dar seguimento ao projeto, estão previstas novas turmas para meados do ano.



Ascom/Cogepe

### Circuito Saudável abre quatro novas frentes de atuação

Nesse primeiro trimestre de 2018, o Circuito Saudável iniciou um novo ciclo em Farmanguinhos e foi lançado no ICTB, com a palestra de adesão realizada no dia 27 de março para os trabalhadores da unidade. A atividade mais recente teve como objetivo, levar aos trabalhadores uma reflexão sobre a alimentação consciente no ambiente de trabalho, e apresentar as atividades do programa, dando início as inscrições para a primeira turma na unidade. Além das duas unidades do Rio de Janeiro, atividades do circuito também avançaram em duas regionais: Amazonas e Pernambuco.



Ascom/ICTB

### Equipe participa de Congresso Internacional

Nos dias 13 e 14 de março de 2018, a equipe de Nutrição participou do 1º Congresso Internacional de Práticas Integrativas e Complementares e Saúde Pública divulgando as ações do Programa Circuito Saudável, visto que é um Prática Integrativa e complementar no âmbito da Saúde Pública. A atividade ocorreu no Rio Centro, onde foi entregue um cartão de visita do Circuito como o QR-code contendo informações sobre o programa, as ações da Nutrição/Nust e materiais educativos.



Acervo pessoal

### 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 Lorhane Meloni; estagiárias de nutrição Vivian Neves e Miriã Almeida. Editado na Assessoria de Comunicação. Caso você não queira mais receber este informativo, envie um email com a palavra EXCLUIR no campo assunto.

Contato: [nutricaoust@fiocruz.br](mailto:nutricaoust@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.


Neste boletim, vamos analisar a bebida mate com limão, da marca Matte Leão®, produto prático e consumido em especial no verão devido à grande oferta nas praias. Mas será que esta bebida é a melhor alternativa para consumo?

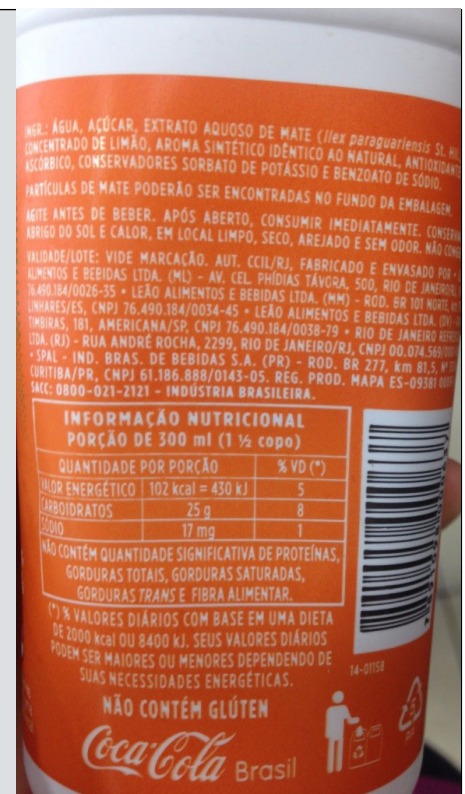
### Matte Leão

 Na rotulagem, é apresentada a presença de suco concentrado de limão no produto. Porém não é esclarecido a composição do mesmo.

 A lista de ingredientes dos produtos é organizada de forma decrescente. Podemos verificar que neste produto, o açúcar é o segundo ingrediente a ser mencionado, logo, está presente na composição da bebida de forma equivalente a 5 sachês de açúcar (25g).

 Ao observar a rotulagem, nota-se que não é utilizada a erva-mate e sim, um extrato aquoso. Isso quer dizer que a erva passa por um processo de separação, que altera de maneira negativa a preservação dos nutrientes.

 Analisando a lista de ingredientes, verificamos a presença de: aroma sintético idêntico ao natural, antioxidante ácido ascórbico, conservadores sorbato de potássio e benzoato de sódio. Já foram identificados alguns efeitos adversos destas substâncias químicas para saúde, portanto é necessário evitá-las.



O benzoato de potássio, por exemplo, pode induzir à urticária em alguns indivíduos. Como alternativa a este produto, trazemos uma receita de chá de erva-mate caseiro. Uma vez feito em casa, este é capaz de proporcionar elevada atividade antioxidante.

#### Chá de erva-mate Procedimentos:

1. Pesar duas colheres de sopa cheias de chá de erva-mate.
2. Esquentar 500mL de água filtrada, sem deixar ferver.
3. Desligar o fogo. Acrescentar o mate e tampar a panela.
4. Deixe descansar por 15 minutos.
5. Coar o chá.
6. Deixar esfriar.



## SUCO REFRESCANTE

Esta edição do boletim traz um suco para refrescar o calor! A receita apresenta em sua composição cenoura, uma boa fonte de precursores da vitamina A, que é de grande importância para visão e integridade da pele. Outro ingrediente da nossa bebida, o suco do limão, fornece vitamina C, importante para a redução da ocorrência de infecções e sais minerais. Além disso, o limão taiti têm sua safra em fevereiro, então esta é a época perfeita pra você reproduzir a nossa dica! Para não desprezar nada, que tal usar a casca da laranja no seu suco? Ela também apresenta benefícios à sua saúde por conter fibras, que auxiliam no bom funcionamento do intestino e conferem saciedade, minerais e antioxidantes atuando sobre compostos que provocam o envelhecimento das células.



### Ingredientes

200ml de água  
4 cenouras grandes  
1 copo de suco de limão taiti  
3 litros de água  
Casca de 2 laranjas lima

### Modo de Preparo

Bata no liquidificador as cenouras com dois copos de água. Coe e reserve.

Higienize a casca das laranjas com produto apropriado para hortifrutis

À parte, bata o suco de limão e a casca de laranja. Coe e acrescente o restante da água e refresque com gelo.

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

Baixe um leitor de QR-Code em seu Smartphone e acesse um conteúdo exclusivo sobre o Circuito Saudável

