



Atividade Física como fator de saúde

O Dia Mundial da Atividade Física é comemorado no dia 6 de abril. A data tem por objetivo promover a prática de atividade física junto à população, assim como, demonstrar os benefícios do exercício físico (de maneira assistida e sistematizada). Embora seja notória a importância da prática de exercício físico regular, quando analisadas as taxas de inatividade física, percebe-se que grande parte da população não desfruta dos benefícios proporcionados pelo exercício físico. A Organização Mundial de Saúde, que instituiu a data para a prevenção do sedentarismo, destaca que a inatividade física é uma das maiores causas de morte no mundo, vitimando mais de 3,2 milhões de pessoas por ano.

O colégio americano de medicina do esporte, recomenda que os níveis mínimos da prática de exercício físico semanais sejam de 150 minutos (cerca de duas horas e meia por semana), em intensidade moderada. Tais atividades podem ser acumuladas em sessões de 10 minutos cada, para atingir o objetivo diário de 30 minutos. Os dados apontam mudanças benéficas nas condições cardiorrespiratórias, aptidão física, pressão arterial e composição corporal. Sessões de exercícios com duração de 10 minutos, orientadas e acompanhadas por profissionais capacitados, podem resultar em benefícios para a saúde, particularmente



em indivíduos sedentários. Outra forma de mensuração ocorre por meio da contagem de passos por dia. A quantidade diária de passos recomendada é entre 5 mil e 10 mil.

A realização de um programa de exercício físico de maneira planejada, sistematizada e com o auxílio de um profissional de Educação Física é a estratégia ideal para uma mudança positiva e significativa no estado de saúde geral do indivíduo.

A matéria principal desta edição foi elaborada por Bruno Macedo, professor de Educação Física no Programa Circuito Saudável na Fiocruz. Periodicamente o programa convida a todos os trabalhadores para que participem de atividades físicas e a divulgação é realizada por meio da lista L da Instituição.

Veja ao lado o calendário de atividades de junho a dezembro

JUNHO

Caminhada: 25
Treinamento funcional: 26

JULHO

Caminhada: 30
Treinamento funcional: 31

AGOSTO

Caminhada: 30
Treinamento funcional: 28

SETEMBRO

Caminhada: 25
Treinamento funcional: 27

OUTUBRO

Caminhada: 29
Treinamento funcional: 30

NOVEMBRO

Caminhada: 27
Treinamento funcional: 29

DEZEMBRO

Caminhada: 10
Treinamento funcional: 11



De olho na Mídia



Segundo uma reportagem divulgada pelo Instituto Humanitas Unisinos, fabricantes de bebidas açucaradas e alimentos industrializados estão sofrendo para elevar as vendas, diante de consumidores mais conscientes sobre saúde e preços. Este fenômeno os força a reduzir custos para elevar lucros e buscar aquisições para melhorar os resultados. As empresas relataram o abandono pelos consumidores de produtos que deliciavam gerações. O setor todo demorou um pouco a reconhecer este fato, mas ao que parece, esta tendência chegou para ficar.

Fonte: <http://www.ihu.unisinos.br/78-noticias/576178-mudanca-de-habito-abala-gigantes-dos-alimentos-procura-por-comida-saudavel-reduz-receita>

AGENDA DA NUTRIÇÃO

118 anos da Fiocruz

Responsável por cinco atividades na feira Fiocruz Saudável 2018 – conduzidas por dez equipes e distribuídas em sete estandes – a Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST/Cogepe) participou ativamente de mais uma edição do evento que comemora o aniversário da Fundação no dia 28 de maio. Neste ano, o Nust levou uma atividade lúdica na qual os visitantes jogavam dados para responder a perguntas sobre exames médicos periódicos e demais atividades do Núcleo.

As equipes de Nutrição, Médica, de Enfermagem, Farmácia, Psicologia, Serviço Social e Ergonomia promoveram a atividade. A Enfermagem também participou da ação imunizando quase trezentos trabalhadores contra a gripe e distribuindo preservativos..

Sábado de atividades de Educação Alimentar e Nutricional na Fiocruz

No dia 26 de maio, sábado, a equipe de Nutrição do Nust/CST participou do Piquenique científico, atividade da COC que celebrou o aniversário de 19 anos do Museu da Vida.

Na atividade “descasque mais e desembale menos” as profissionais e acadêmicas de Nutrição conversam com crianças e adultos sobre os benefícios da alimentação in natura e perigos no consumo dos ultraprocessados, estimulando a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

A atividade aconteceu das 9 às 16 horas, no Campus, próximo à Tenda da Ciência.



CIRCUITO SAUDÁVEL



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. Fotos e ilustrações: internet, blog dicas de nutrição, sxc.hu e iconspedia.







SEMÁFORO DOS ALIMENTOS


O coqueiro é uma palmeira de regiões quentes, úmidas e com bastante luz, sendo o consumo do seu fruto muito recorrente no Brasil. Do fruto são extraídos o óleo e o leite de coco, além de consumidos a água e a polpa. A água de coco, muito consumida, apresenta sabor adocicado e refrescante, sendo excelente líquido hidratante oral. A polpa pode ser utilizada em diversos pratos da culinária, tanto em doces como em salgados. O produto que analisaremos neste boletim será o chips de coco.

Chips de coco



 O único ingrediente do produto é o coco *in natura*, sem adição de substâncias químicas. O processo de elaboração do produto permite que ele apresente características agradáveis ao paladar, como crocância, além da sua facilidade de consumo, sendo uma boa alternativa para lanches rápidos.

 O produto apresenta fibras em sua composição. Elas contribuem para o bom funcionamento do trânsito intestinal.

 No rótulo, podemos verificar que o produto contém gordura saturada. Entretanto, o grande consumo deste nutriente pode trazer malefícios para a saúde,

principalmente para aqueles que apresentam problemas cardiovasculares.

Esse chips pode ser ingerido *in natura* ou acrescentado a frutas ou iogurtes. Utiliza-lo nas pequenas refeições é uma ótima estratégia.

CREME DE ESPINAFRE

A receita que trazemos neste boletim é um delicioso creme de espinafre. Esta receita foi elaborada pela Michelle, enfermeira do Nust/CST/Cogepe. Quando ainda era criança, sua mãe preparava este mesmo creme para ela com todo carinho, pois era a única forma pela qual ela aceitava comer hortaliças. Conforme foi crescendo, se adaptou e hoje consome bastante, diversos tipos. Devido ao seu vínculo com o alimento e seu interesse por assuntos culinários, Michelle faz o creme para os seus filhos, que apreciam bastante e também auxiliam no preparo, principalmente seu filho mais velho. Veja a receita.

**Ingredientes**

1 maço de espinafre lavado
 1 cebola pequena picada
 1 colher de sopa de azeite
 1 pitada de sal
 1 colher de sopa de margarina
 1 colher de sopa de farinha de trigo
 200 ml de leite

Modo de Preparo

1. Cozinhe o espinafre por 2 minutos na panela de pressão.
2. Pique o espinafre e reserve.
3. Refogue a cebola com o azeite até dourar.
4. Acrescente a margarina e quando derreter junte a farinha de trigo e o sal.
5. Misture bem, por fim acrescente o leite e mexa até engrossar.

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

