



## 30 Anos de SUS: Como vive o trabalhador com diabetes?



Segundo o Calendário do Ministério da Saúde, no dia 14 de novembro comemorou-se o Dia Mundial do Diabetes. Atualmente, o Brasil é um dos países com maior número de pessoas com diabetes, sendo considerado uma das doenças crônicas mais relevantes ao Sistema Público de Saúde (SUS). O Diabetes é definido como um grupo de doenças metabólicas caracterizadas por aumento da glicemia (quantidade de açúcar no sangue) associada a complicações, disfunções e insuficiência de vários órgãos, especialmente olhos, rins, nervos, cérebro, coração e vasos sanguíneos. Segundo o sistema de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (Vigitel) de 2018, o percentual, de indivíduos com idade superior ou igual a 18 anos com diagnóstico médico de diabetes corresponde a 56%.

O aparecimento do diabetes pode ser por doença autoimune (quando o próprio corpo destrói as células

produtoras de insulina ou o próprio hormônio), isto no tipo 1, mas também pode estar associado a maus hábitos alimentares, marcado pelo alto consumo de alimentos processados e ultraprocessados (biscoitos, refrigerantes, sucos industrializados, pães, bolos etc) e inatividade física, no caso do tipo 2.

A correria do dia a dia e o ambiente podem favorecer esse prognóstico. A escolha pelas comidas rápidas (fast food) e pelos deslocamentos em carros, o que estimula o sedentarismo, são alguns desses fatores. Com isso, destacamos que o estilo de vida adotado pelos trabalhadores poderá fomentar o aparecimento e o agravamento da doença. Em muitos dos casos, os profissionais possuem amplas jornadas de trabalho, múltiplos empregos, trabalhos em diferentes turnos, fazendo com que tenham dificuldades para assumir hábitos de vida saudáveis.

Além disso, estudos mostram que ambientes de trabalho estressantes

também contribuem para o aparecimento desta doença, o que exige das instituições uma revisão de suas diretrizes.

O Brasil, levando em consideração a importância do tratamento da diabetes, possui uma lei federal em vigor (nº 11.347/2006), pela qual indivíduos com diabetes recebem de forma gratuita medicamentos necessários para o tratamento, assim como os materiais exigidos para a sua aplicação e a monitoração da glicemia.

Pensando nessas questões, no dia 26 de novembro de 2018, o Ministério da Saúde assinou um acordo com representantes da indústria e também da Anvisa, para a redução de açúcar em alimentos processados. A indústria alimentícia terá cinco anos para reduzir cerca de 144 mil toneladas do insumo do produto. Com a iniciativa, pretende-se reduzir a incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como a diabetes e hipertensão.

A seguir, na página 3, seguem algumas dicas para a manutenção da glicemia em níveis desejáveis.



## DICAS PARA MANUTENÇÃO DA GLICEMIA EM NÍVEIS DESEJÁVEIS

- \* Em casos de diabetes tipo 1, devida ausência de insulina, é fundamental que o trabalhador tenha seus horários de alimentação respeitados e que tenha sempre a sua disposição manobras para casos de hipoglicemia no ambiente de trabalho.
- \* Os sucos de frutas, mesmo que naturais devem ser evitados, pois a absorção da frutose (açúcar presente nas frutas) e sua transformação em sacarose ocorre de forma mais rápida no organismo, elevando rapidamente a glicemia sanguínea. As frutas devem ser consumidas em sua forma natural!
- \* Tenha no trabalho frutas in natura e biscoitos integrais. Quando sentir fome, terá uma opção saudável!
- \* Faça atividade física com frequência, dentro do seu limite e orientado por profissional capacitado.

## De olho na Mídia

### SAIBA MAIS SOBRE A OBESIDADE

Série Sob Pressão retrata a doença, que atinge mais da metade da população brasileira

No dia 16 de outubro de 2018 o site Globo.com publicou uma reportagem chamando atenção para elevada prevalência de obesidade no Brasil, sendo esta uma realidade para 18,9% dos brasileiros segundo o Ministério da Saúde.

Em virtude da relevância do tema no âmbito da Saúde Pública esta doença foi retratada durante a nova temporada da série Sob Pressão, da Rede Globo, e a nutricionista e Tecnologista em Saúde Pública, Wanessa Natividade foi convidada pela emissora para falar sobre o assunto: “As mudanças no padrão alimentar da população estão relacionadas ao aumento acelerado da obesidade, sobretudo pelo consumo elevado de produtos ultraprocessados de baixo valor nutricional e altos níveis de sódio, gordura e açúcares. Evidências científicas comprovam a relação entre o consumo destes produtos de má qualidade e o aumento do excesso de peso”, conclui a especialista.

A reportagem completa e o link para download do Guia Alimentar para a População Brasileira estão disponíveis no link abaixo:

[https://redeglobo.globo.com/Responsabilidade-Social/saiba-mais-para-voce/noticia/saiba-mais-sobre-a-obesidade.ghml?utm\\_source=whatsapp&utm\\_medium=share-bar-smart&utm\\_campaign=share-bar&fbclid=IwAR3lf6Rq8zDxjdqRi1I\\_uCoV-NEXswQzoIWp77B2FSIv-cH8df5Kpw7IE3IVw](https://redeglobo.globo.com/Responsabilidade-Social/saiba-mais-para-voce/noticia/saiba-mais-sobre-a-obesidade.ghml?utm_source=whatsapp&utm_medium=share-bar-smart&utm_campaign=share-bar&fbclid=IwAR3lf6Rq8zDxjdqRi1I_uCoV-NEXswQzoIWp77B2FSIv-cH8df5Kpw7IE3IVw)

**A OBESIDADE É UMA DOENÇA.**

FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS E FALE COM UM PROFISSIONAL DE SAÚDE. VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO.

SAIBA MAIS EM:



redeglobo.globo.com/SaibaMaisPraVoce

**ENTREVISTA:** Já entramos no verão, época marcada pelo calor provocado por altas temperaturas. Esse período também é marcado pela preocupação com a desidratação, em especial a trabalhadores que exercem suas atividades expostos ao sol. O protetor solar, é parte dos itens de proteção de vários profissionais, mas além disso, a nutricionista Wanessa Natividade, responsável pelo Serviço de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador da Fiocruz (Nust/CST/Cogepe) orienta esses profissionais em relação à hidratação adequada, que, naturalmente, além de líquidos também pode ser realizada por alguns alimentos. Confira:



**Boletim da Nutrição (BN):** Que característica o verão tem que o difere das demais estações do ano em relação ao funcionamento do nosso organismo?

**Wanessa Natividade (WN):** Devido às temperaturas mais altas, o verão é a época do ano em que

mais transpiramos. Com a perda de líquidos no organismo, ficamos mais susceptíveis à desidratação.

**BN:** O que fazer para evitar a desidratação?

**WN:** Durante todo o dia, devemos ingerir líquidos para manter o organismo bem hidratado.

**BN:** No caso, beber bastante água, que você diz? Teria algum cuidado especial ou dica para estimular o consumo?

**WN:** Sim, a água é a melhor opção e deve ser filtrada ou fervida. Ela também pode ser ingerida com rodelas de limão ou folhas de hortelã.

**BN:** Além de água, as frutas também podem desempenhar esse papel?

**WN:** Sim, as frutas são uma excelente forma de hidratação, pois possuem alta quantidade de água, vitaminas e minerais em sua composição.

**BN:** Quais você aconselharia?

**WN:** As frutas da estação, por serem mais acessíveis e conterem menor custo, podem ser preferidas, como: abacaxi, ameixa, goiaba, mamão, manga, melancia e maracujá.

**BN:** Que dica você daria ao trabalhador que precisa atuar exposto ao sol e longe de um bebedouro em relação à hidratação?

**WN:** Ter consigo uma garrafinha ou copo com água fresca é uma boa dica para se hidratar no trabalho e quando estiver fora de casa!

## DICA:

**Saiba como diminuir o consumo de agrotóxicos sem abandonar frutas, legumes e hortaliças**

A recomendação do Ministério da Saúde é realizar o consumo de frutas, verduras e hortaliças, mesmo que com algum defensivo. Afinal, já existem alguns grupos que não estão consumindo nenhum desses alimentos, levando a um desequilíbrio nutricional. Existem algumas técnicas e dicas para redução do nível desse consumo. A nossa conduta é sempre valorizar a agricultura familiar, os orgânicos e principalmente os alimentos da safra (link da lista nos comentários), que por consequência não possuem a necessidade de utilização de agrotóxicos para acelerar o processo produtivo.

Equipe de Nutrição - Nust/CST/Cogepe



## SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

Como estamos abordando neste boletim sobre o Dia Mundial do Diabetes, trazemos nesta edição a análise de rótulo de um produto que traz a expressão “diet”. Mas, você sabe o que significa produto diet? E light? Confira a seguir uma breve explicação:

Os produtos light (leve, em inglês) são aqueles com teor reduzido de no mínimo 25% no valor energético ou no conteúdo de algum nutriente em relação ao alimento de referência ou convencional. O nutriente pode ser açúcares, gorduras, colesterol e sódio. Os produtos diet (dieta, em inglês) são aqueles que em sua composição possuem a ausência total de algum ingrediente em particular, como açúcar, gordura ou sal. O produto é usado, por exemplo, por diabéticos, já que não contém açúcar.

Portanto, um ALERTA: A expressão diet nas embalagens dos alimentos não significa que o produto não contém açúcar. É importante que o trabalhador diabético fique atento à tabela de informação nutricional, verificando se o produto é ausente em açúcares.

Estes produtos por serem modificados pela indústria são classificados de acordo com o Guia alimentar para a população brasileira como ultraprocessados. E, além disso, por ocorrer a redução ou ausência de algum ingrediente, outros são adicionados para reposição. Portanto, os produtos diet e light não são sinônimos de “produtos saudáveis”, eles são elaborados para atender pessoas que possuem alguma restrição, como os diabéticos. Após este esclarecimento, vamos finalmente analisar o rótulo de um iogurte de morango diet:

### IOGURTE

Avaliando os ingredientes:

**INGREDIENTES:** leite desnatado pasteurizado, preparado de morango com pedaços (suco concentrado de maçã, morango, água, suco concentrado de limão, estabilizante goma guar, aromas naturais e corante natural antocianina – da cenoura), fermento lácteo, estabilizante ectina, edulcorante glicosídeos de esteviol (stevia). **ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE. CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.**



O leite, que é a matéria-prima utilizada na fabricação do iogurte, é desnatado contendo 0% gordura.



O corante utilizado no produto é o corante natural antocianina, extraído da cenoura.



Como alternativa do açúcar, o produto é adicionado de edulcorante (adoçante) glicosídeos de esteviol, também chamado de stevia. Ele é de origem natural.



Os aromas utilizados no iogurte são naturais, porém não é informado a sua origem.



Na rotulagem, é apresentada a presença de suco concentrado de maçã e de limão no produto, não sendo esclarecida a composição dos mesmos. No caso do estabilizante goma guar não é informado onde foi realizada a sua produção, sendo em laboratório ou extraído de fonte natural.

**BISCOITO COM FARINHA MISTA DE ARROZ E AVEIA**

A Fiocruz oferece diversos campos de estágios para acadêmicos de diversas áreas. Com o intuito de valorizar a produção científica da acadêmica **Vivian Neves** do setor de nutrição da Cogepe/Nust/CST, o cantinho saudável desta edição trás uma receita de biscoito que é produto de um trabalho desenvolvido no Instituto de Nutrição na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). O mesmo foi desenvolvido com a finalidade de atender à população portadora de alergias alimentares ao ovo e ao leite uma vez que a massa não apresenta estes ingredientes. A presença da farinha de aveia na preparação aumenta a quantidade de fibras que são carboidratos não digeridos pelo organismo e, por esse motivo, auxiliam na melhora da função intestinal, na redução do colesterol do sangue e contribuem para que a glicemia não se eleve muito rapidamente após a refeição. As festas de fim de ano estão aí e ainda dá tempo de levar essa novidade para a ceia de ano novo ou férias da criançada em janeiro. E aí? Vamos nessa?!

**Ingredientes:**

2 ½ colheres de sopa cheias de farinha de arroz

2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia

½ xícara de chá de açúcar ou 2 colheres de sopa cheias de adoçante culinário

½ copo (240 ml) de água

1 colher de café de fermento químico em pó

1 sachê de sal

5 colheres de sopa de óleo de canola

**Modo de Preparo:**

Em uma tigela, unir os ingredientes secos e misturar bem. Em seguida, adicionar o óleo de canola e acrescentar aos poucos a água até que a massa desgrude da tigela. Moldar os biscoitos e colocar em uma assadeira untada com óleo de canola ou coberta com papel manteiga. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por 10 a 15 min.

**Dica:** esta preparação pode vir acompanhada de uma geleia natural de fruta ou de uma geleia diet em caso de diabetes



Vivian e sua receita de biscoito

**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 Cogepe. Equipe de Nutrição: nutricionistas Wanessa Natividade, Débora Oliveira e Lorhane Meloni; estagiárias de nutrição Vivian Neves, Miriã Almeida. Editado na Assessoria de Comunicação. Caso você não queira mais receber este informativo, envie um e-mail com a palavra EXCLUIR no campo assunto.

Contato: [nutricaoust@fiocruz.br](mailto:nutricaoust@fiocruz.br). Fotos e ilustrações: internet, Ascom/Cogepe, Nutrição/CST e acervo pessoal