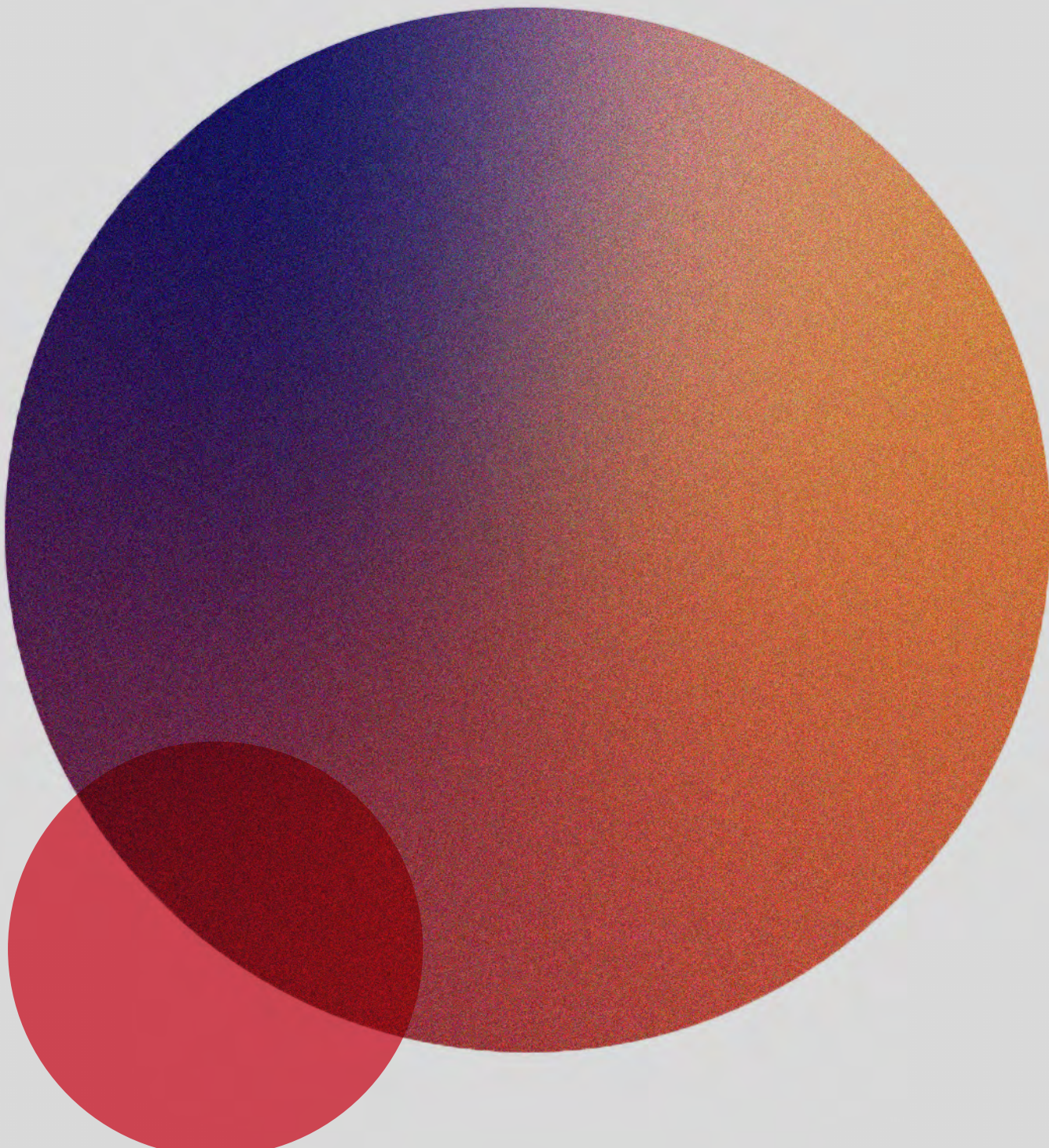


FEED NASA



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



cogepe
gestão de pessoas

#06

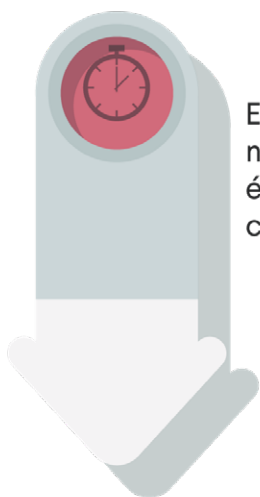
AGOSTO/2022

DIA DO NUTRICIONISTA E DO EDUCADOR FÍSICO

Alimentação, exercício físico e trabalho

Neste boletim comemorativo, destacamos a transversalidades das temáticas abordadas, temas considerados prioritários na Política Nacional de Promoção da Saúde do SUS que visam à produção da saúde integral do indivíduo.

Nesse sentido, é importante compreender como a alimentação e o exercício físico, que são considerados dois dos pilares para a manutenção da saúde, estão articulados aos ambientes de trabalho.



Em média, ficamos 8h no ambiente de trabalho e 3 h no trânsito entre casa > trabalho > casa. Dessa forma, é importante manter hábitos saudáveis tanto em casa quanto no ambiente de trabalho.

De acordo com o 2º questionário de “Avaliação dos hábitos de saúde dos trabalhadores da Fiocruz <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/54702>), durante a pandemia da Covid-19, 65,4% dos trabalhadores relataram realizar suas refeições nos restaurantes da instituição.

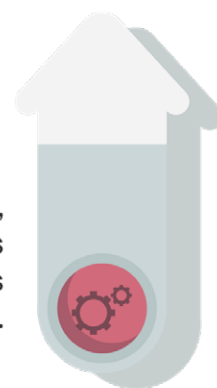
+ ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Os determinantes das escolhas alimentares são multifatoriais e envolvem diferentes componentes, entre eles podemos destacar o ambiente de trabalho.

A adoção de hábitos alimentares saudáveis perpassa pelo processo de mudança de comportamento no dia a dia. A conscientização quanto as nossas escolhas alimentares contribui para a mudança no estilo de vida.

As nossas ações diárias como, por exemplo, aumentar o consumo de frutas durante o dia, são hábitos saudáveis que podem ser melhorados e influenciar na melhora da saúde.

Estratégias como o congelamento dos alimentos, elaboração de cardápios semanais e o planejamento das compras podem contribuir para a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis no seu dia a dia.



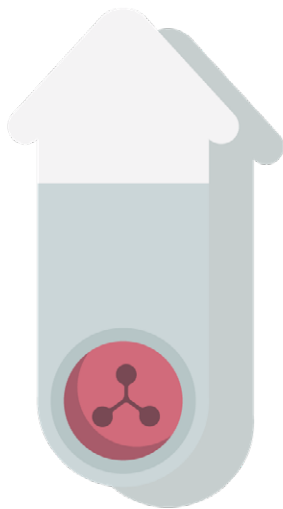
Ainda segundo o questionário:
<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/54702>,
36,8% dos trabalhadores faziam exercício físico
de 3 a 5x/semana e

Experiências negativas associadas à prática de exercício físico podem nos afastar de uma vida ativa. Busque ressignificar a relação com o exercício, entendendo que qualquer movimento é melhor do que nada e que não precisamos sentir dor na prática de exercício

Iniciar, manter ou retomar uma rotina de treino demanda o planejamento de diversos fatores e necessita de um profissional de educação física orientando da melhor forma esse processo. Avaliar riscos e benefícios da prática de exercício otimiza e facilita uma melhor adesão a uma vida ativa fisicamente.

EXERCÍCIO FÍSICO

A escolha do tipo de exercício no processo de adoção de uma vida ativa pode contribuir na manutenção de hábitos mais saudáveis. O engajamento em um programa de exercícios tem grande associação com o prazer experimentado antes, durante e após a atividade.



Encontrar facilitadores no ambiente de trabalho pode auxiliar no planejamento do dia a dia, seja realizando a prática da sessão de treino no próprio trabalho ou em casa.

Com isso, procure valorizar as ações de saúde estimuladas no seu local de trabalho. O programa Circuito Saudável promove aulas de exercício físico para os trabalhadores da Fiocruz, em formato online, às terças e quintas às 8h30 da manhã, pela plataforma Microsoft Teams:

Terça - Feira - online (8h30): <https://bityli.com/ztQYJl>

Quinta-feira - online (8h30): <https://bityli.com/ldnRkW>

Referências

Alvarenga, M.; Koritar, P. Atitude e comportamento alimentar: determinantes de escolhas e consumo. In: Alvarenga, M.; Figueiredo, M.; Timerman, F.; Antonaccio, C. (org.). Nutrição comportamental. Barueri, SP: Manole, 2015.

SEM RÓTULO

Confira nesta coluna o texto elaborado por Camila Santis, coordenadora do projeto Terrapia da Fiocruz, que aborda as premissas da alimentação viva.

Existe hoje uma consciência maior sobre a necessidade de algumas transformações no nosso cotidiano. No campo da saúde pública, a Promoção da Saúde vem sendo marcada por ações que favorecem a apropriação da saúde por diversos caminhos. No Terrapia, temos como foco a ALIMENTAÇÃO VIVA, que é baseada nas sementes germinadas e brotos além do consumo de vegetais crus, acrescentadas de uma ampla reflexão sobre Agroecologia. Entendemos que o alimento vai pra além do prato na mesa, envolvendo sistemas sociais e exigindo comprometimentos com a construção de novos modelos de sistema agroalimentar. Objeto primordial do Terrapia, a alimentação viva é aquela que valoriza a vitalidade dos vegetais como a fonte essencial de alimento. Considera que o ser humano se alimenta de vida e que pode buscar a fonte dessa energia de várias maneiras: na vitalidade do ar, da água, da terra, do sol, da alegria e tudo mais que nos mantém vivos. Essa vitalidade está além da matéria e todos sabemos reconhecê-la porque a carregamos conosco. Além da dieta adaptada à realidade brasileira, com alta diversidade de vegetais na mesa, o Terrapia propõe a observação do ser humano como parte da rede viva e o cuidado com o corpo (ecossistema corporal) como nossa maior contribuição ambiental. Entendemos que a saúde mora junto com a natureza. Quanto mais contato estreito com o ambiente de qualidade, melhor será a captação de energia vital.





Realizando também um diálogo com a cultura culinária regional, o Terrapia criou a culinária viva brasileira, inventou cores na mesa, incluiu as plantas não cultivadas, a flores e a alegria de uma culinária preparada em grupo. A convivência em grupo é o ponto alto do Terrapia. Como observadores atentos, nos preocupamos em “estar-no-mundo-com-os-outros”, como diz L. Boff, fazendo comida, cantando e trocando experiências. Consideramos que os hábitos alimentares transmitidos pela cultura são hábitos sociais orientados pelo prazer, isto é, condicionamentos familiares influenciados pelo ambiente em torno, carregados de afetos. No Terrapia, buscamos os paladares e a estética transmitida por nossas famílias e grupos sociais.

No LIVRO VIVO (disponibilizado gratuitamente no site), nos dedicamos a divulgar essas receitas que consideramos a alavanca inicial para o processo criativo de muitos. O Terrapia organiza também seminários, cursos, oficinas e eventos com o objetivo de promulgar a alimentação viva e a agroecologia na promoção da saúde. As atividades são gratuitas, porém participativas. Estão todos convidados a participar de nossas atividades. Informações no site: www.terrapia.com.br

MOVIMENTE-SE

A prática de exercício físico contribui para a melhora do condicionamento físico, manutenção da saúde e do bem-estar. Essa informação já foi abordada aqui no “Movimente-se” algumas vezes. Mas o que muitos não sabem é que a importância da prática de atividade física ao ar livre pode ultrapassar esses benefícios. Além de renovar as energias, respirar ar puro e entrar em contato com a natureza, se exercitar em ambientes abertos por meio da exposição à luz solar estimula a produção da vitamina D e pode ajudar na manutenção desse hábito saudável.

Durante a pandemia da Covid-19 e o fechamento de academias e espaços destinados à prática de esportes, o exercício físico ao ar livre ganhou ainda mais popularidade, tornando-se uma alternativa de bem-estar após meses de isolamento social. Áreas abertas e arejadas propiciam não só a prática de esportes, como também momentos de distração e lazer para crianças e adultos. A atividade física na presença da natureza, uma prática também conhecida como exercício verde, pode proporcionar benefícios adicionais à saúde e, portanto, ter maior valor para prevenir doenças e melhorar a saúde da população. Ambientes de trabalho que possuem a disponibilidade de espaços verdes e possibilitam uma simples caminhada durante o trajeto do dia a dia podem incentivar o aumento do nível de atividade física e redução do sedentarismo. O acesso a ambientes naturais, arborizados e com espaços propícios para caminhar, valoriza a promoção de um estilo de vida mais ativo entre os trabalhadores.



Há evidências de que as pessoas tendem a ter um maior nível de atividade física quando estão em espaços verdes. Além disso, quando realizam a sua atividade nesses espaços, ela costuma ser praticada por mais tempo e em intensidades mais altas do que em ambientes fechados. Esses espaços podem trazer uma maior capacidade de dissociação das sensações físicas provocadas pela atividade física (como aumento da frequência cardíaca, da sudorese ou da respiração) e auxiliar na motivação de uma vida mais ativa fisicamente. Por exemplo, as atividades como corrida, caminhada e bicicleta são aquelas que podem ser realizadas por períodos mais longos (em comparação com atividades internas). Portanto, valorize os ambientes verdes que estão próximos ao seu trabalho e/ou a sua residência e **movimente-se!**



POR TRÁS DO BOLETIM

Equipe do Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST/Cogepe)

Wanessa Natividade

Bruno Macedo da Costa

Cíntia Borges

Débora Oliveira

Lorhane Meloni

Revisão de conteúdo/Jornalismo

Glauber Tiburtino

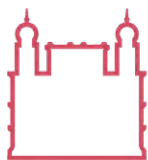
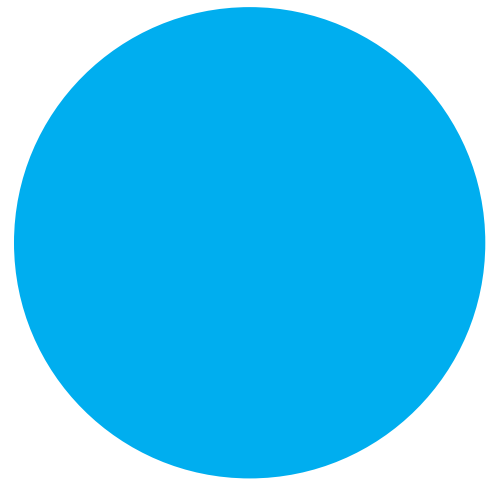
Diagramação e Design Gráfico

Marcelo Santos

Colaboração:

Camila de Santis - Projeto Terrapia- Alimentação viva e Agroecologia na promoção da saúde

Eric Jonathan – Nutricionista da Residência Multiprofissional em Saúde do Trabalhador (Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca – ENSP)



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



cogepe
gestão de pessoas