

Sintuperj promove Jornada Mundial da Saúde



Uma alimentação equilibrada é muito importante para melhorar a qualidade de vida. Este é o mote do evento que será realizado no dia 07 de abril pelo Sintuperj

Seu alimento nutre seu corpo de verdade? Para dar conta de inúmeras atividades do cotidiano, o trabalhador acaba sacrificando momentos importantes de lazer e cuidados com a própria saúde, principalmente negligenciando a alimentação. Fast-foods, alimentos congelados, enlatados e embutidos (salsichas e linguiças), produtos altamente prejudiciais a saúde humana, são priorizados pela praticidade, menor preço e consumidos indiscriminadamente pelo trabalhador.

Procurando orientar e buscar formas de conscientizar os servidores de Uerj, Uenf, Uezo e Cecierj para que se preocupem com a própria saúde e a alimentação de cada dia, o Sintuperj organiza na terça-feira, dia 07 de abril, evento em comemoração ao Dia Mundial da Saúde. A data, criada no ano de 1948 pela Organização Mundial da Saúde, busca ampliar visões do mundo sobre o que é saudável para a população e este ano

traz como tema “Quão segura é sua comida? Do campo ao prato, torne os alimentos seguros”. Esta campanha objetiva a reflexão e o cuidado em assegurar a qualidade do alimento que chega à sua mesa.

A programação elaborada pelo Sintuperj para o Dia Mundial da Saúde será estendida por dois espaços da Uerj, o Pavilhão João Lyra Filho (campus Maracanã) e o Hospital Universitário Pedro Ernesto (Hupe), onde as ações serão promovidas em parceria com a DiNutri, Divisão de Nutrição do Hospital.

No Campus Maracanã tema será alimentação saudável x tabagismo

No estande que será montado no hall dos elevadores do Pavilhão João Lyra Filho, andar térreo, o foco será chamar a atenção de como a alimentação pode auxiliar para o fim de outra prática nociva à saúde do trabalhador: o tabagismo.

Além de banner ilustrativo sobre o tema, serão distribuídos folhinhos mostrando a influência do cigarro na qualidade da alimentação e como uma dieta saudável pode ser um elemento importante na decisão definitiva de parar de fumar.

Hupe receberá palestras sobre alimentação saudável e biodança

Já no Hupe, um estande montado na entrada principal abordará o tema “Segurança Alimentar”, com exposição de banner e distribuição de folhinhos mostrando a importância dos alimentos saudáveis na qualidade de vida do trabalhador. Também serão realizadas palestras educativas abertas ao público, no Anfiteatro Ney Palmeiro. Os temas abordados serão “A importância dos alimentos na saúde”, com Josiane Marília do Carmo e Jacqueline Carvalho Peixoto, e “Biodança”, com Frances Valéria Costa e Silva e Leila Augusta de Almeida.

Alimentação e qualidade de vida: informe-se mais sobre o tema

Para ilustrar as ações desenvolvidas durante a Jornada Mundial da Saúde, o Sintuperj elaborou dois tipos de materiais informativos que serão distribuídos ao público. O primeiro, de tema “Segurança Sanitária dos Alimentos”, foi produzido em parceria com a DiNutri/Hupe e visa esclarecer de que maneiras o consumidor pode manipular os alimentos de forma correta e



com qualidade. O segundo, de tema “Alimentação Saudável x Tabagismo”, tem o objetivo de mostrar que a adoção de práticas de alimentação saudável pode servir como um grande apoio para os trabalhadores que desejam largar de vez o vício do cigarro.

Confira abaixo alguns trechos retirados destes materiais informativos:

Jornada Mundial da Saúde 2015: Como melhorar a segurança sanitária dos alimentos

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) os alimentos insalubres são responsáveis por cerca de 2 (dois) milhões de óbitos de crianças por ano. Estes alimentos contêm bactérias, vírus, parasitas e substâncias químicas responsáveis por mais de 200 males diferentes, que podem ir da diarreia até o câncer. Mudanças na produção, distribuição e consumo, variações ambientais e resistência de agentes patogênicos novos e antigos aos defensivos são novas ameaças à segurança sanitária dos alimentos.

Por conta da ampliação do abastecimento em escala mundial, faz-se ne-

cessário reforçar o sistema de segurança alimentar entre os países. Essa é uma das preocupações da Jornada Mundial da Saúde de 2015, que visa encorajar os esforços para aumentar a segurança sanitária dos alimentos do campo até a mesa e garantir a qualidade do alimento que chega a mesa da população.

Como cuidar dos alimentos em casa

1) Antes de manipular os alimentos sempre higienize bem as mãos.

2) Higienize adequadamente frutas, verduras e legumes. É recomendável lavar um a um em água corrente, deixan-

do de molho por 15 minutos em solução clorada (para cada litro de água colocar 1 colher de sopa de água sanitária de uso permitido em alimentos – certifique-se no rótulo do produto) e enxaguando novamente em água corrente.

Aproveitamento integral dos alimentos

A utilização dos alimentos em sua totalidade significa mais do que economia e deve ser realizada no dia-a-dia por qualquer pessoa. Assim, evita-se o desperdício e obtém-se uma alimentação saudável.

Alimentação Saudável x Tabagismo

O uso do tabaco tem consequências em inúmeros aspectos nutricionais, pois afeta o sistema nervoso central causando alteração do paladar e olfato ao longo do tempo e aumentando o risco de doenças como câncer, hipertensão, trombose entre outras.

O hábito de fumar e o controle do peso

Constantemente, os fumantes relatam que perdem peso ao iniciar o vício, e posteriormente ganham peso quando decidem parar de fumar. Esta perda de peso ocorre porque a nicotina age no cérebro inibindo o apetite e, por isso, o fumante come menos. Já o ganho de peso está relacionado com as mudanças psicológicas sofridas ao cessar o contato do organismo com a nicotina.

Os fumantes ficam mais ansiosos e acabam comendo alimentos ricos em açúcar e gordura. Algumas pessoas ganham peso também porque ao pararem de fumar recuperam o paladar e, por consequência, o apetite.

Alimentos que contribuem com o vício do tabaco

Apesar de não entendermos como a nossa alimentação pode contribuir com o vício do tabaco. Existe uma correlação dos alimentos que ingerimos com a necessidade de acender um cigarro.

Dentre os venenos encontrados no cigarro encontra-se a nicotina. Ela é um estimulante e aumenta a produção de dopamina, o hormônio do prazer. Quando o organismo é estimulado atra-

vés da nicotina, a quantidade liberada é muito alta, causando euforia, mas logo depois gera a necessidade de acender outro cigarro. Para evitar acender um cigarro atrás do outro, acaba-se lançando mão de outros estimulantes, como café ou alimentos a base de cafeína, refrigerantes a base de cola e chocolates, que acentuam o sabor do cigarro e induzem o ato de fumar.

Alguns alimentos podem ajudar você a parar de fumar, como frutas, legumes, leite e derivados. Estes tornam o gosto do cigarro desagradável. É recomendável aumentar o consumo de líquidos, como sucos, e escolher sempre alimentos que possam ser ingeridos em maior quantidade, como saladas. Dê preferência aos temperos naturais para realçar o sabor dos alimentos.