



Boletim da Nutrição - Edição comemorativa



O desenvolvimento de ações de educação e saúde nos ambientes de trabalho, promovendo melhorias na qualidade de vida, desempenha importante papel em um processo de mudanças comportamentais, de bem-estar dos trabalhadores e auxilia na formação de equipes mais produtivas e eficientes no trabalho. Foi nessa perspectiva que a Equipe de Nutrição do Núcleo de Saúde do



Trabalhador (Nust)/CST/Direh desenvolveu o Boletim da Nutrição, instrumento de educação nutricional que existe desde Novembro de 2010 e chega a sua 30ª edição atingindo múltiplos leitores e veiculado por meio eletrônico e nos murais de algumas unidades da Fundação. Sua periodicidade é mensal e são abordados diversos temas sobre Alimentação, Nutrição e Trabalho. A

seleção dos assuntos segue o calendário de datas comemorativas do Ministério da Saúde. Este instrumento mostra a importância de incluir os cuidados com a alimentação no processo de trabalho e tem sido o meio mais expansivo de educação em saúde utilizado pela equipe de nutrição do Nust e vem ganhando vários elogios e propostas dos trabalhadores.

Ações da Nutrição no Nust (CST/Direh)



A equipe de Nutrição do Nust é composta pelas nutricionistas Thais Vieira Esteves, Wanessa Natividade Marinho e as estagiárias Débora Ornellas e Daiane Ali. O Serviço realiza diversas atividades de educação em saúde, como: palestras em grupos, rodas de conversas, oficinas de alimentação saudável, monitoramento corporal, distribuição de folder, informativos e

orientações nutricionais, entre outras. O trabalhador é orientado em relação ao seu hábito alimentar e demanda de saúde específica. Atualmente um projeto importante no qual a equipe de Nutrição está envolvida é a Avaliação das Condições Higiênico-Sanitárias dos Restaurantes da ENSP. A intenção é ampliar este projeto para toda a

Fiocruz. Além destas atividades, a equipe costuma divulgar suas ações em eventos científicos, como o Congresso de Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva - *World Nutrition Rio 2012*, ocorrido em abril deste ano, na UERJ, onde foram apresentados três trabalhos elaborados a partir de experiências vivenciadas no setor.

Pesquisa de Avaliação do Boletim da Nutrição



O Boletim da Nutrição está a cada dia melhor!!! Parabéns pelo trabalho! (R.M. – 09/03/12).

Com a intenção de avaliar o alcance do Boletim da Nutrição, foi realizada uma pesquisa de Avaliação pelo setor de Nutrição do Nust em parceria com a pesquisadora visitante do Centro de Estudo de Saúde do Trabalhador e Ecologia Humana (Cesteh/Ensp/Fiocruz), Karla Meneses Rodrigues. A equipe de Nutrição do Nust possui um banco de dados com o contato dos trabalhadores que participaram das atividades desenvolvidas pelo setor e é este o público que recebe periodicamente o boletim. Foram elaboradas 19 questões, de rápido preenchimento, sobre estrutura e conteúdo do informativo, dentre elas: tamanho do texto; a compreensão quanto as informações; os conceitos e a apresentação gráfica. A pesquisa foi encaminhada por via eletrônica e aproximadamente 100 trabalhadores contribuíram com a avaliação. A análise dos dados demonstram que 67% consideraram o boletim interessante e realizam a leitura de todos, 76% acham o material de boa qualidade, 99% mencionaram que obtiveram seu conhecimento aumentado nas questões de Alimentação e Nutrição no Trabalho. Observamos que entre os participantes da pesquisa, a maioria considerou que o boletim é um veículo facilitador na compreensão e incorporação dos cuidados com a alimentação em seu ambiente de trabalho. Desta forma, a participação dos trabalhadores foi de extrema importância, pois assim poderemos verificar as opiniões e sugestões dos leitores para que o Boletim da Nutrição possa ser aprimorado cada vez mais.

Agradeço e parabeno mais uma vez pela iniciativa dos informes. (B.B. – 20/07/11).



Obrigada por enviar os Boletins eles são muito importante e ajuda na escolha dos alimentos. (M.C.N. – 15/08/11).



Amei o trabalho, parabéns NUST!!! (S.Q—19/11/10).

Quero parabenizar a todos vocês por esta iniciativa. Serei uma leitora assídua do Boletim. (V.M.—22/11/2010).



Dicas importantes!

Alimentos de origem vegetal como frutas, legumes, verduras, cereais integrais e feijões são protetores, ricos em vitaminas, minerais e fibras. Fortalecem o sistema imunológico e ajudam a regularizar o funcionamento do intestino. Faça deles a base de sua alimentação!



Alimentos e bebidas com alto teor calórico, do tipo fast-food e industrializados, possuem elevadas quantidades de açúcar e gorduras, baixo teor de fibras e promovem o ganho de peso. Evite-os! Retome o prazer de cozinhar!