



Alimentação saudável e consciência ambiental no trabalho

Coma bem e trabalhe melhor

Com a correria diária, muitas vezes o trabalho toma todo o tempo e o trabalhador se alimenta inadequadamente. Pula refeições ou consome alimentos práticos, como os industrializados calóricos. Esse hábito acaba gerando um aumento de peso corporal e indisposição para realizar as atividades. Podem prejudicar também a produtividade laboral e levar ao

desenvolvimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. A OMS considera a alimentação como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento das DCNT. Por isso, atenção com a rotina. Além da realização de suas atividades, organize os horários de suas refeições.

Sugestões de cardápios para situações especiais

Quem passa o dia de frente para o computador: no verão, levar ao trabalho alimentos mais leves. Por exemplo, uma salada com legumes e verduras, grão de bico ou feijão fradinho, atum em água, queijo fresco, frango desfiado ou peito de peru light formam uma receita deliciosa. Você pode complementar com cenoura ralada, tomate, alface, rúcula, milho, azeitonas. E para sobremesa, uma salada de frutas.

Não devemos permanecer mais que três horas sem nos alimentar. Leve para os intervalos um iogurte com frutas, torradas, biscoitos integrais, sucos naturais, barra de cereais, ou até frutas secas. Atenção ao armazenamento de alimentos refrigerados.

Em restaurantes, dê preferência a grelhados, assados e com pouco molho. Para acompanhar: legumes cozidos ou saladas. Na sobremesa, fique com uma fruta ou gelatina diet.

Quem realiza muitas viagens a trabalho: os lanches altamente energéticos e gordurosos são a maior

ameaça de quem vive viajando. *Fast foods* são opções acessíveis e populares. Além disso, há os lanches servidos nos aviões e ônibus. É importante investigar os hábitos alimentares do local, além de listar os alimentos mais calóricos frequentes no consumo. Realize também um registro alimentar durante a viagem, apontando falhas e problemas dos alimentos ou nutrientes. As informações coletadas podem servir para o planejamento das próximas viagens.

Quem trabalha em obras e construções em geral: a expressão “prato de pedreiro” não surgiu sem sentido. Trabalhadores que consomem alta quantidade de energia, perdem mais líquidos e têm alto estresse muscular. Principalmente durante o almoço, essa dieta precisa conter arroz branco, feijão, carne de boi ou frango grelhado para garantir um bom desempenho nas atividades ao longo do dia. A combinação do arroz com feijão assegura um aporte adequado de nutrientes. O arroz contém metionina; e o feijão, lisina. Esses são ami-



Cuidando da natureza...

O “Dia Mundial da Água” é comemorado em 22 de março. A data foi criada com o intuito de estimular a reflexão sobre a situação dos recursos hídricos e sensibilizar a sociedade sobre a importância de conservação desse bem natural. Também adotam-se medidas práticas voltadas à solução de problemas.

A água que você desperdiça pode fazer falta. Economize!

Para que a escassez da água não nos atinja num futuro próximo, precisamos tomar hoje algumas atitudes. E evitar o desperdício é uma delas! No Brasil, o desperdício de água é muito grande e 70% dele é causado por mau uso da água. Muitas vezes, usamos em quantidade muito maior do que o necessário para cozinhar, tomar banho, escovar os dentes, lavar a roupa e outras atividades diárias. A média de água gasta por uma pessoa no lar é de cerca de 250 litros por dia. A descarga gasta de 10 a 12 litros. No banho, 120 litros. Para lavar a louça, 40 litros. Lavando roupa, 110 litros. Para não faltar, tem que saber usar. Veja o que podemos fazer para economizar água no seu ambiente de trabalho:

Manter torneiras e demais registros livres de vazamentos;

Ao lavar as mãos, escovar os dentes e fazer a barba, não deixe a torneira aberta o tempo todo;

Quando arrumar a cozinha/copa deixe os talheres de molho antes de lavá-los;

Apontar problemas ambientais e buscar soluções;

Não jogue lixo no chão;

E para quem trabalha na jardinagem, ao molhar o seu jardim, use o regador. Evite os horários mais quentes do dia porque a água evapora antes mesmo de chegar às raízes.

*Seja um agente modificador!
Auxilie na história do seu ambiente de trabalho!*

Por dentro da **Direh**

O papel nosso de cada dia

O papel que utilizamos para impressões é um dos principais recursos naturais consumidos durante o expediente no trabalho e ocupa posição de destaque quanto ao uso nas ações rotineiras. Também fazem

parte do uso diário os envelopes, cartões de visita, agendas, papéis de recado.

Os problemas ambientais relacionados à produção e consumo de papéis são diversos: estando os principais impactos relacionados ao alto consumo de matéria prima, especialmente madeira, energia e água durante sua produção. Esse processo gera altos volumes de efluentes líquidos, resíduos sólidos e emissões atmosféricas. Além disso, o processo de produção de papel é nocivo ao meio ambiente.

Pensando na preservação da natureza, a CST /Nust/Direh faz uso do papel reciclado, que é uma opção menos nociva ao meio ambiente.

Para sua produção, é utilizada matéria prima reutilizada, poupando aquela que vem diretamente da natureza. Ainda que consuma água e energia, a produção do papel reciclado utiliza esses recursos em quantidade muito menores do que as da produção tradicional e lança no ambiente volumes menores de poluentes. Em adição ao menor consumo de recursos na produção, com a reciclagem do papel há redução sensível do volume de resíduos destinados aos aterros sanitários, aumentando sua vida útil e facilitando a coleta de lixo.

Você sabia que uma tonelada de papel branco comum requer o corte de 40 árvores?

