

## Nutrição e Imunização na saúde do trabalhador

### Trabalhador, saiba como fortalecer o seu sistema imunológico

No dia nove de junho comemora-se o dia da imunização. Você sabe o que significa essa palavra? Imunizar é tornar o organismo resistente e capaz de reagir à presença de certos agentes estranhos (bactérias, vírus ou fungos) que podem prejudicar nosso corpo. As células de defesa são ativadas com o objetivo de defender o organismo dos possíveis prejuízos que o patógeno causará.

A baixa imunidade está relacionada ao enfraquecimento do seu siste-

ma imunológico e leva a falta de proteção contra as doenças, deixando o corpo predisposto a desenvolver infecções.

Nós temos dois tipos de imunidade: a natural, desenvolvida pelo próprio organismo e que protege as pessoas contra infecções e doenças, e a imunidade adquirida, aquela que o organismo desenvolve após receber vacinas e soros.

Diante do tema que será abordado neste mês no boletim, a equipe de

#### Sintomas da baixa imunidade:

- ➔ Cansaço
- ➔ Febre
- ➔ Dores no corpo
- ➔ Gripes e resfriados com frequência
- ➔ Quedas de cabelo
- ➔ Problemas de pele
- ➔ Unhas fracas
- ➔ Herpes, etc

Nutrição realizou uma parceria com o serviço de Enfermagem do Nust, composto pelos profissionais: Maurício Teixeira, enfermeiro do trabalho; Michele Caldas, Thais Adonias, Rosana Balbino e Vívian Colleti que são técnicas em enfermagem do trabalho.

### Alimentos que auxiliam na proteção de seu Sistema Imune

Uma pessoa que consome frutas, verduras, legumes e grãos está mais bem preparada para enfrentar gripes, infecções e outras doenças do que um indivíduo que consome alimentos gordurosos, processados e com excesso de açúcar. Esses alimentos naturais são ricos em vitaminas e minerais, que irão reforçar a atuação das defesas do nosso organismo. Aquelas que atuam fortalecendo nosso sistema imunológico são as vitaminas A, C, E e ácido fólico, além dos minerais zinco e selênio. Veja alguns exemplos de alimentos ricos nos seguintes nutrientes:

**Vitamina A** - Cenoura, abóbora, fígado, batata doce, damasco seco, brócolis e melão.

**Vitamina E** - Gérmen de trigo, óleos de soja, arroz, algodão, milho e girassol, amêndoas, nozes, castanha do Pará, gema, vegetais folhosos e legumes.

**Ácido fólico** - Fígado, feijões e vegetais folhosos verdes escuros (como brócolis, couve e espinafre).

**Beta caroteno** - Damasco, cenoura, abóbora, beterraba, mamão e manga (para aproveitar todos os benefícios desses alimentos, procure consumi-los crus e frescos).

**Zinco** - Carnes, peixes (incluindo ostras e crustáceos), aves e leite. Além de cereais integrais, feijões e nozes.

**Selênio** - Frutos do mar, alimentos integrais, oleaginosas, como castanhas, amêndoas e noz.



#### Acesso à imunização

O Serviço de Enfermagem do Núcleo de Saúde do Trabalhador afirma que a vacinação é um dos pontos fortes no âmbito da saúde do trabalhador. O setor faz uso do calendário básico da saúde ocupacional, que é pautado nas ações do Programa Nacional de Imunização.

#### CALENDÁRIO BÁSICO DE VACINAÇÃO OCUPACIONAL

	1ª dose	2ª dose	3ª dose	Reforço a cada 10 anos
<b>DT (Difteria e tétano)</b>	1ª dose	2ª dose	3ª dose	Reforço a cada 10 anos
<b>Influenza Sazonal (gripe)</b>	Dose única			
<b>Febre Amarela</b>	1ª dose	Reforço a cada 10 anos		
<b>Hepatite B</b>	1ª dose	2ª dose	3ª dose	

## Curiosidades sobre a vitamina C

A vitamina C contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, porém o nosso organismo só possui a capacidade de absorver diariamente em torno de até 100 mg dela. O que excede essa quantidade é eliminado junto com a urina. Isso acontece, por exemplo, com os suplementos vitamínicos, que em média oferecem 1g do nutriente. Essa vitamina em excesso pode se tornar um agente oxidante, contribuindo para o envelhecimento. Os suplementos vitamínicos devem ser ingeridos somente com orientação de um profissional em caso de problemas de saúde, como gripes e resfriados. O consumo regular dos

alimentos-fonte basta para suprir as suas necessidades.

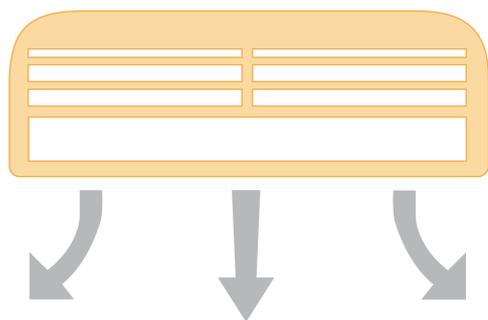
As frutas ricas nessa vitamina devem ser consumidas extremamente frescas, pois ela é facilmente destruída pela luz e pelo calor. Um suco de laranja com acerolas, por exemplo, deve ser consumido imediatamente após preparo para que não haja grande perda da vitamina. Não adianta, por exemplo, comer uma fatia de abacaxi que estava exposta em um restaurante



self-service, pois após 15 minutos de contato com o ar, a fruta perde sua concentração de vitamina C.

### Dica!

Confie mais nos alimentos da sua casa e ao cortar as frutas ricas nessa vitamina, envolva-as com papel filme para conservá-las. Traga para o trabalho, descasque-as nas copas e consuma como sobremesa ou nos pequenos lanches.



## Imunidade X Ar condicionado no ambiente de trabalho

Não se pode negar que o ar-condicionado traz um maior conforto à rotina de trabalho. Mas, muitos desconhecem que quanto mais frio o ambiente, mais prejudicial é para a saúde. A mudança brusca de temperatura pode atrapalhar a atividade protetora das nossas mucosas e elas precisam de uma temperatura constante para realizar suas funções da forma ideal. Esta disfunção leva à alteração na imunidade local e facilita o surgimento de infecções virais e bacterianas.

### Cuidados que devemos ter ao utilizarmos o ar condicionado

- Solicite sempre a manutenção dos aparelhos de ar condicionado e filtros de ar;
- Deixe as janelas e portas de sua sala de trabalho abertas por cerca de 15 minutos, pelo menos uma vez ao dia, para favorecer a ventilação cruzada (troca de ar);
- Tenha sempre um casaco com você;
- Evite sentar onde tenha incidência direta do vento frio sobre sua pele;
- Ajude seu sistema imunológico parando de fumar e investindo na alimentação rica em vitaminas e minerais;
- Proteja sua garganta! O ar muito frio pode causar o ressecamento do muco protetor que reveste as mucosas das vias aéreas, nos deixando mais propícios às infecções. Para evitar que isso ocorra, consuma ao menos dois litros de água diariamente. Tenha sempre uma garrafinha na sua mesa de trabalho.



### Conheça os serviços desenvolvidos pela equipe de enfermagem do Nust:

#### Admissional e avaliação de estagiário

No exame ocupacional é solicitado a carteira de imunização com esquema completo, se não tiver no mínimo a DT (Difteria e Tétano) atualizado.

#### Periódico, pronto atendimento e urgência/emergência

O trabalhador é questionado sobre sua imunização, e orientado a atualizar suas vacinas, principalmente a Difteria.