



Trabalhador: cuide bem dos seus rins!

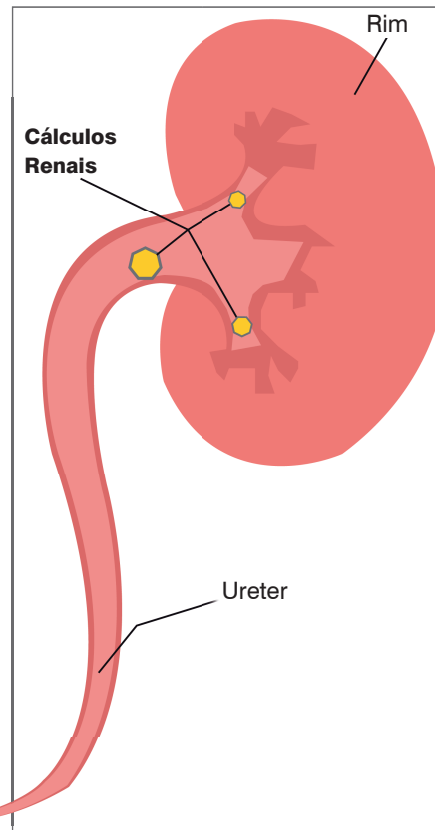
Conheça a doença renal chamada Cálculo ou “pedra nos rins”

O cálculo renal, popularmente conhecido como pedra nos rins, consiste em uma massa dura formada por acúmulo de sais minerais como cálcio, oxalato, fósforo e ácido úrico nos rins, provenientes da urina. A doença é mais prevalente em homens, ocorrendo principalmente entre a faixa etária de 20 a 40 anos.

Diversos fatores contribuem para a formação de cálculos renais: história familiar, idade, raça, elevação de ácido úrico, obesidade (índice de massa corporal $>30\text{kg/m}^2$), diabetes mellitus, síndromes alimentares e hábitos alimentares inadequados.

O primeiro sintoma do cálculo renal é uma dor intensa, que começa subitamente quando a pedra se move no trato urinário, o que causa irritação e obstrução. A dor manifesta-se no dorso ou no abdômen inferior, podendo ser expandida até a virilha. Palpitação, náuseas e vômitos podem ocorrer.

A presença de sangue na urina é consequência do crescimento e movimentação do cálculo, que ao se locomover para ser eliminado pode provocar o aumento da frequência urinária e sensação de ardor durante a saída da urina.



Importância da ingestão hídrica

Como anda o seu consumo de água em meio às atividades do dia-a-dia? De acordo com o Ministério da Saúde, devemos ingerir no mínimo dois litros (seis a oito copos) diariamente, de preferência entre as refeições. Determinada quantidade varia de acordo com a realização de atividade física e com a temperatura do ambiente.

Água X Trabalho

A água é fundamental para a prevenção e tratamento de cálculos renais, devendo ser consumida diariamente.

No trabalho, diante das atividades desenvolvidas e da correria vivenciada, a ingestão hídrica acaba sendo deixada para último plano. Quase sempre é substituída por líquidos industrializados, como refrigerantes; sucos em pó, artificiais ou naturais. Essas bebidas propiciam o aumento de riscos para a formação de cálculos renais.

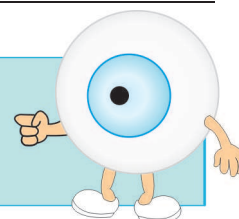
Alimentação e Cálculo Renal Atenção com o sal

O sal pode propiciar a formação de cálculos renais, portanto, utilize o mínimo possível no preparo dos alimentos e não adicione sal às preparações prontas. Uma opção é dar preferência aos temperos naturais de ervas: orégano, salsinha, cebolinha, limão, coentro e salsão, o que proporciona sabor e aroma aos alimentos.



Fique de Olho

Uma perda de 20% de água (desidratação) pode ocasionar a morte e uma perda de apenas 10% desencadear uma série de doenças graves.



Alimentos a evitar e preferenciais no tratamento e prevenção do Cálculo Renal

EVITAR	PREFERIR
Azeitonas, bacalhau, salgadinhos, queijos amarelos, temperos e molhos prontos, realçadores de sabor, embutidos (salsicha, mortadela, linguiça, presunto, salame, paio, carne seca);	Frutas: consuma pelo menos três ou quatro ao dia, dando preferência à laranja, tangerina e melão. Frutas vermelhas ou sucos de cranberry, framboesa e morango possuem alta concentração de protetores contra infecções. Limonada e laranjada da fruta natural podem auxiliar a evitar a formação de cálculo renal em função da presença do ácido cítrico;
Conservas (picles, azeitona, aspargo, palmito, milho, patês, algas, chucrutes, maionese pronta);	Legumes cozidos ou crus e verduras de folha: contém minerais;
Enlatados (extrato de tomate, milho, ervilha, seleta de legumes e outros);	Leite e seus derivados;
Carnes salgadas (charque, camarão seco, defumados);	Alimentos integrais: arroz e macarrão integral, biscoitos e pão integral light (sem adição de açúcar e gordura);
Salgadinhos para aperitivos (batata frita, amendoim salgado, castanhas, chips);	Alimentos assados ou cozidos;
Bolachas salgadas, recheadas, margarina ou manteiga com sal, requeijão normal ou light;	Carnes, peixes e ovos, dando preferência às carnes magras;
Café, bebidas achocolatadas e chocolate, chá preto, verde ou mate, espinafres, nozes, mariscos e frutos do mar.	

Cantinho saudável

Dia da Saúde e da Nutrição

No dia 31 de março comemoramos o dia da Saúde e da Nutrição, momento de reforçar a importância da alimentação saudável na manutenção e promoção à saúde. Estudos apontam que a melhor qualidade de vida do trabalhador resulta em maiores níveis de produtividade e oportunidades de desenvolvimento. Neste contexto, sabe-se que o aprimoramento da qualidade de vida está totalmente relacionado a uma alimentação adequada, tanto em nível de quantidade como de qualidade.

Pensando nisso, criamos mais uma vez uma receita especial para nossos queridos leitores. Aproveitando o

tema abordado no boletim, desenvolvemos um Smoothie com características preventivas ao cálculo renal, é uma receita que está super em alta, que associa um sabor maravilhoso e refrescante com prevenção e ainda de rápido preparo, uma ótima opção para o trabalhador acrescentar ao café da manhã, lanche e ceia.

Smoothies: você conhece?

Smoothies são bebidas refrescantes, que parecem sucos, mas não são. Parecem milk shake, mas também não são. Na realidade, os Smoothies são a união de sucos e shakes. Entra o suco de frutas no lugar do leite do milk shake e o sorvete é substituído pelo iogurte desnatado.

Smoothies de melancia

Ingredientes

4 Fatias de melancia;
1 und limão (suco);
1 und de iogurte grego desnatado adoçado congelado;
4 cubos de gelo.

Modo de preparo

Corte a melancia em cubos pequenos (não se esqueça de retirar sementes da melancia);

Em seguida bata em um liquidificador todos os ingredientes, depois é só servir;

Use a melancia e o suco do limão gelados ou quase congeladas. NÃO adicione açúcar.

Rendimento 400 ml.

