



## 31 de agosto: dia do Nutricionista

A comemoração é nossa,  
mas o presente é para o  
trabalhador!

O comportamento alimentar é considerado flexível, alterando-se de acordo com as circunstâncias vivenciadas no dia-a-dia.

Inúmeros são os fatores que influenciam a conduta alimentar dos indivíduos, dentre outros, o tempo destinado à realização das refeições e os alimentos disponíveis nos determinados momentos, bem como o local onde a mesma será efetuada.

No que se refere ao ambiente de trabalho, o consumo alimentar pode limitar ou ampliar a escolha de alimentos, podendo o número de refeições ser variado dependendo da quantidade de alimentos, assim como do ritmo de trabalho que os trabalhadores são submetidos.

Considerando que os indivíduos encontram-se na maior parte do dia no local de trabalho, e que as

escolhas alimentares são definidas de acordo com o tempo, praticidade e disponibilidade alimentar, o profissional nutricionista exerce fundamental relevância no presente contexto, uma vez que o mesmo, através de conhecimentos específicos objetiva estimular melhores condições nutricionais nos trabalhadores, favorendo a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

### Atividades desenvolvidas pela equipe de nutrição do CST/Nust

A equipe desenvolve atendimentos individuais, atividades em grupo e materiais educativos com vista a disseminar informações sobre alimentação saudável entre os trabalhadores da Fiocruz, considerando as influências oriundas dos diversos processos e ambientes de trabalho existentes, de modo a auxiliar na melhoria da qualidade de vida.

Destaque para as principais atividades desenvolvidas neste último ano:

#### Campanhas Institucionais

Na comemoração dos 114 anos da Fiocruz, a equipe de nutrição realizou ações educativas com os trabalhadores, estudantes e demais participantes.

Nossa equipe contou com a colaboração da responsável técnica do Programa de Prevenção e Controle do Tabagismo do CST/Nust, Valéria S. P. Silva, e com quatro voluntárias acadêmicas de Nutrição para auxiliarem na atividade.

Foi realizada uma dinâmica denominada “Trabalha-

dor: você é o que você come!”, onde os participantes eram convidados a girar uma roleta que selecionava um número correspondente a um alimento industrializado. Os participantes eram questionados a respeito da quantidade de açúcar, sal e gordura que acreditavam conter nesses alimentos. Posteriormente eram informados dos verdadeiros valores. Esses valores eram representados em forma de sachês de açúcar e sal e taças de óleo.

Relato de uma voluntária acadêmica que participou da atividade:

“Participar do evento fez com que me sentisse útil com a minha futura profissão, pois tirava diversas dúvidas e dialogava com pessoas que se demonstravam dispostas a mudar seus hábitos alimentares.” (L.B.S)



## Circuito Saudável

Ação compõe a 13ª gincana de integração da unidade e é piloto do projeto Peso Saudável, do programa Fiocruz Saudável. O Circuito caracteriza-se em uma atividade educativa com duração de três meses, e como critérios de participação, foram utilizadas a avaliação das medidas antropométricas e dos exames laboratoriais dos trabalhadores.

Entre as atividades realizadas no Circuito estão os atendimentos individuais e rodas de conversa.

Comentários de trabalhadores sobre a apresentação da atividade:

*"Tem tudo para dar certo. Incentiva a saúde e a interação entre as pessoas..." A.A.T.*

*"Iniciativa excelente. Estou me sentindo motivada..." V.H.M..*

### Grupos de trabalho

A equipe de Nutrição, em conjunto com os demais profissionais de nutrição do Campus Fiocruz, realiza atividades com o objetivo de promover a melhoria dos processos de trabalho desenvolvidos pelo serviço de nutrição.

Dentre as ações, encontra-se o desenvolvimento do Guia de Licitação para as Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) presentes na instituição, o qual está sendo executado em parceria com Biomanguinhos, Creche/Direh, IFF, Ipec e ESPJV.

Esta atividade está vinculada ao Projeto Institucional Fiocruz Saudável denominado "Avaliação das Condições Higiênico-Sanitárias dos Restaurantes e Lanchonetes da Fiocruz".



### Café com a Nutrição

A equipe de nutrição possui um espaço na agenda onde se dedica a pesquisas no campo da saúde do trabalhador. Os objetivos são aperfeiçoar os atendimentos nutricionais individuais e coletivos, estudos de caso e a elaboração do Boletim da Nutrição.



## Cantinho saudável

### CUPCAKE: EXPLOÇÃO DE NUTRIENTES

Para uma comemoração nada melhor que um bolo, nesta edição criamos um cupcake, um bolinho de origem inglesa que tem tido participação frequente em festas e eventos, pensamos especialmente nos trabalhadores que ficam em dúvida quando tem uma festa e precisam de uma receita saborosa e nutritiva, colocamos o nome deste cupcake de Explosão de Nutrientes, sua massa foi enriquecida com abobora que é rica em vitamina A, um poderoso antioxidante, e aveia, uma ótima aliada ao controle do colesterol, seu creme tem baixo teor de gordura e açúcar, e além disso é de fácil preparo.

#### Ingredientes da massa

- 1 xícara de açúcar;
- 1 ½ de farinha de trigo;
- 1 ovo;
- ½ xícara de leite;
- ¾ de óleo;
- ½ colher de sopa de fermento em pó;

- 1 ½ xícara de abóbora ralada com casca;
- 4 colheres de sopa de aveia em flocos finos.

#### Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Distribuir nas forminhas de papel até a metade, estas forminhas devem estar armazenadas na forma para cupcake de aço. Assa por cerca de 30 minutos em forno pré-aquecido.

**Temperatura do forno: 180°C**

**Importante!** Assar em forma específica para cupcakes com material de aço e revestimento antiaderente.

#### Ingredientes do creme:

- 4 1/2 xícaras de leite em pó desnatado;
- 1 ½ de xícara de água fervente;
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário;
- 2 limões inteiro (suco).



#### Modo de preparo:

Coloque a água fervida no liquidificador, adicione o leite em pó e o adoçante culinário. Bata até obter uma consistência cremosa. Despeje o creme em um recipiente e misture o suco dos limões, em seguida coloque o creme pronto no saco para confeitaria e agora é só confeitaria seu cupcake super nutritivo!

Rendimento: 12 unidades