



## 10 passos para uma alimentação saudável

A boa alimentação é aquela em que é levado em conta o equilíbrio dos nutrientes e os intervalos adequados entre as refeições, aliada à prática de atividade física. Essas medidas trazem diversos benefícios ao indivíduo, que poderão ser observados, entre outros aspectos, na melhora significativa da qualidade de vida, do rendimento no trabalho e, principalmente, na prevenção de doenças. O Ministério da Saúde (MS), através, do seu Guia Alimentar para a População Brasileira, descreve dez passos para uma alimentação adequada e saudável.

### 1) Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.

Exemplos: grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – tendo o cuidado de variá-las dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc.

### 2) Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

### 3) Limitar o consumo de alimentos processados.

Exemplos: pães, queijos, conservas de legumes e compotas de frutas.

### 4) Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

Exemplos: biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo.

### 5) Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite beliscar nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem realizar simultaneamente outra atividade.

### 6) Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Procure comprar alimentos em mercados, feiras livres, feiras de produtores e outros locais que

comercializam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.

**7) Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.** Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero.

### 8) Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

**9) Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.** No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de *fast-food*.

**10) Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.** Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazer o mesmo.



# Seja amigo de sua voz!

Anualmente, em 16 de abril, comemora-se o Dia Mundial da Voz. A celebração da data tem por objetivo conscientizar a população sobre a importância da voz humana, bem como alertá-la quanto aos sinais e sintomas que favorecem o diagnóstico precoce dos distúrbios vocais. Entende-se por distúrbio de voz, qualquer dificuldade na emissão vocal que impeça ou dificulte a produção natural da voz, podendo comprometer a atuação profissional.

Passar um dia rouco já é suficiente para perceber o quanto a voz é importante para o ser humano. Por meio dela, conseguimos comunicar nossos pensamentos, ideias e emoções, além de revelar muito da nossa personalidade. A importância da voz e da comunicação humana é inquestionável. A voz é a forma mais comum de comunicação, sendo essencial nas relações sociais e na vida profissional. É crescente o número de profissionais que dependem da voz como instrumento de trabalho, como é o caso de professores, jornalistas, juizes, operadores de tele-marketing, entre outros. Nesses casos, a combinação de uso prolongado da voz e fatores individuais, ambientais e de organização do trabalho contribui para elevar a incidência de agravos à saúde relacionados à voz.

Os distúrbios vocais podem inicialmente não causar dor ou provocar sintomas; por isso, é preciso ficar atento às alterações vocais recorrentes e crônicas. Os sinais e sintomas mais comuns são:



- Rouquidão frequente;
- Dor ao falar;
- Sensação de esforço, aperto, ardor, queimação ou cansaço vocal;
- Pigarro constante;
- Falta de volume e projeção vocal;
- Pouca resistência ao falar.

Diante de qualquer um desses sintomas, procure um médico otorrinolaringologista ou um fonoaudiólogo. Problemas de voz podem colocar sua profissão e, até mesmo, sua qualidade de vida em risco, mas são facilmente tratados quando precoce e corretamente identificados.

## Cuide de sua saúde vocal!

O comportamento vocal pode também ser modificado. Podemos desenvolver hábitos e atitudes positivas para uma boa emissão da voz e fala. Observe algumas sugestões:

1. Mantenha-se sempre hidratado, bebendo pelo menos 2 litros de água (8 a 10 copos) ao longo do dia.
2. Evite bebidas alcoólicas, principalmente as destiladas. Esse tipo de bebida pode irritar a mucosa do trato vocal, além de provocar efeito anestésico, mascarando o abuso vocal.
3. Evite o uso de cigarro. Ele é um dos maiores vilões da voz e da laringe! Causa irritação na mucosa e pode provocar laringite. A nicotina, associada ao calor da fumaça, resseca as pregas vocais, levando à rouquidão e ao esforço ao falar.
4. Evite alimentos pesados e excessivamente condimentados, principalmente à noite, antes de dormir. Eles podem causar azia e má-digestão. O motivo é o refluxo gástrico, que é ácido e pode irritar a garganta.
5. Reduza o uso da voz quando em condições de saúde limitadas, especialmente nos quadros de gripes, resfriados ou alergias das vias respiratórias.
6. Monitore sua voz para verificar se você não está falando mais forte (alto) que o necessário. Evite usá-la muito grave (grossa) ou muito aguda (fina), fora de seu tom habitual. Não sussurre. Usar a voz em tom mais alto ou mais baixo que o habitual requer um esforço maior, que pode causar a formação de nódulos.
7. Evite conversas em ambientes ruidosos.
8. Evite falar enquanto pratica exercícios físicos ou carrega peso.
9. Articule corretamente as palavras, abrindo bem a boca para amplificar os sons.
10. Use roupas confortáveis, que não apertem a região do pescoço, do tórax e abdômen.
11. Faça um período de repouso vocal após o uso intensivo da voz.

É importante lembrar que o diagnóstico precoce de um problema de laringe ou voz é a chave para se evitarem limitações vocais.

# Comissão Interna de Saúde do Servidor Público Federal – CISSP

Considerando a necessidade de implementação de ações voltadas à prevenção de riscos à saúde do servidor público, foi criada a Comissão Interna de Saúde do Servidor Público Federal – CISSP.

Nos dias 03,05 e 06 de maio, foi realizado o curso de capacitação dos Membros da CISSP, com o objetivo de valorizar e estimular a participação dos servidores, contribuindo para a prevenção de acidentes e doenças laborais, bem como para a melhoria dos processos de trabalho.

A capacitação, com carga horária de 20 horas, foi realizada no auditório do *campus* Rio de Janeiro e contou com a participação de diversos profissionais da Saúde e Segurança do Trabalho, a fim de proporcionar conhecimentos relevantes para atuação das comissões nos *campi*, a saber: Inspeção de Segurança, Mapa de Riscos Ambientais, Acidente do Trabalho, Investigação de Acidentes, Noções básicas de primeiros socorros, Prevenção e Combate a Incêndio, entre outros temas.

Confira, a seguir, os representantes das CISSP:

## Arraial do Cabo

Ronaldo Efigênio de Oliveira  
Rafael Alexandre Rizzo

## Duque de Caxias

Fabiana Castelo Valadares  
Maria de Fátima dos Santos Vieira

## Nilópolis

Josie Batista Bastos Carvalho  
Julio Cesar Borges  
Jairo Silva Esteves  
Daniel Conceição Gonçalves  
João José Fonseca Leal  
André Ricardo Surcin Filgueiras  
Rafaela dos Santos Moraes Francisco  
Francisco Lucio S. Bustamante

## Paracambi

Eduardo Herrera R. de Almeida  
Daniel Megres de Souza  
Robson de Oliveira Machado  
Bianca da Silva Ferreira  
Leonardo Brasil da Silva  
Rafaela Reis Azevedo de Oliveira

## Paulo de Frontin

Claudio André Ferreira da Costa

## Pinheiral

Dani Pereira Romeiro Neto  
Luiz Felipe M. de Sant'Anna Neto

## Realengo

Lícia Helena de Oliveira Medeiros  
Simone Maria Puresa Fonseca Lima

## Reitoria

Fernanda Pilotto de Moura  
Alba Marques Vieira Santos  
Rodrigo Campos  
Dalva Lopes Reis

## Rio de Janeiro

Cristiano Gonçalves Pontes  
Eliezer Menezes Pereira  
Flávia de Almeida Vieira  
Rodrigo da Silva Ribeiro  
Alberto de Luca  
Paulo Roberto Paulino Alves da Silva  
Viviane Larosa dos Santos  
Luiz Antônio Rocha

## São Gonçalo

Patrícia Davies de Oliveira Sardela  
Aloan Trajano da Silva Cabral  
Ayrton Costa Mendes  
Saulo de Mello Dias



# Questões de segurança



**Nome:** André Vicente Tobias  
**Cargo:** Técnico em Segurança do Trabalho  
**Data de Admissão:** 16/05/2013  
**Campus:** Rio de Janeiro  
**Setor de Lotação:** Coordenação de Segurança e Administração de Ambientes Tecnológicos - CoSAAT

## Há quanto tempo é formado na área e em qual instituição de ensino se formou?

Sou formado há 10 anos; me formei no CEFET/RJ.

## Possui outra formação ou cursos na área?

Possuo alguns cursos de Qualificação de Segurança Química, Segurança de Processos Industriais e Auditor Líder da OHSAS 18001:2007 (Gestão de Saúde e Segurança).

## Que principais atividades você exerce?

Inspeções em equipamentos de proteção e combate à incêndio, treinamentos, Inspeções em laboratórios e gestão de empresas contratadas e subcontratadas.

## Quais suas expectativas quando assumiu o cargo de técnico em segurança do trabalho no IFRJ?

Duas expectativas principais: melhorar as condições de trabalho dos servidores e colaboradores de empresas contratadas do IFRJ *campus* Rio de Janeiro e fazer com que a Gestão de Segurança do IFRJ *campus* Rio de Janeiro impactasse positivamente a formação do aluno, de forma que ele leve a cultura de Segurança para a sua vida profissional. É fato que o IFRJ é referência na formação de seus alunos.

## Elas se concretizaram?

Bem, são expectativas que requerem um certo tempo para se concretizarem, mas estamos no caminho.

## Qual a importância da Segurança do Trabalho para o *campus* e o Instituto como um todo?

A Segurança no Trabalho para o IFRJ é fundamental, primeiro pelos riscos aos quais a comunidade está exposta, depois porque a instituição tem a oportunidade de formar profissionais com uma cultura de segurança e

ainda atuar como uma das pioneiras na implantação de proteção em todo o serviço público.

## Você tem conseguido realizar o seu trabalho?

Sim. Minha coordenadora me dá todo o apoio de que preciso, e a equipe do CoSAAT procura atuar sempre pensando na segurança de todos. Eu tenho sorte, pois a Diretora Administrativa do *campus* é muito proativa nos assuntos relacionados à Segurança no Trabalho, e a Direção Geral também tem sido muito participativa.

## Quais as principais dificuldades tem enfrentado no *campus*?

O *campus* tem uma atividade muito complexa no que diz respeito aos ambientes tecnológicos, são variadas fontes de riscos. Levantar e identificar esses riscos é um grande desafio; além disso, existem questões documentais relacionadas ao prédio que acabam atrasando algumas medidas importantes a serem tomadas.

## Qual a importância da CISSP e sua expectativa na implantação dessa Comissão no *Campus*?

A CISSP é importante, pois é um grupo interdisciplinar que pode lançar um novo olhar sobre a segurança no *Campus*. Minha expectativa é ter uma comissão atuante e disposta a encarar os desafios que nos aguardam.

## Que mensagem você gostaria de deixar para a comunidade do IFRJ?

Nós, do IFRJ, precisamos pensar a segurança de forma muito séria e temos que estar dispostos a mudar radicalmente para melhorar a nossa situação atual. A alta qualidade de ensino e pesquisa que temos não pode ter como preço a saúde ou a integridade física de nossos servidores, colaboradores e alunos.