



Prefeitura Municipal de Maceió
Secretaria Municipal de Saúde
Diretoria de Vigilância em Saúde
Centro de Referência em Saúde do Trabalhador

SAÚDE DO TRABALHADOR, ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE

Elaborado por:
Francilene dos Santos
Lavínia Maria de Oliveira Silva
Acadêmicas de Nutrição

Orientado por:
Taciana Gissely da Silva Rebelo
Nutricionista CEREST – CRN6 4798

ÍNDICE

**04 – ALIMENTAÇÃO E A SAÚDE DO
TRABALHADOR**

**05 – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O SISTEMA
IMUNOLÓGICO**

**06 – DICAS PARA MELHORAR O SISTEMA
IMUNOLÓGICO**

**07 – PRINCIPAIS FONTES ALIMENTARES QUE
AUXILIAM NO SISTEMA IMUNE**

09 – RECEITAS

34 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

ALIMENTAÇÃO E A SAÚDE DO TRABALHADOR

A saúde do trabalhador visa a promoção, proteção e prevenção do adoecimento no ambiente laboral. Para isso, existe o Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST), que é um órgão que investiga, notifica, assiste e auxilia na recuperação e reabilitação de trabalhadores com risco e acometidos por acidentes e/ou agravos relacionados ao trabalho.

Tendo em vista que as pessoas passam maior parte do seu dia no trabalho, é primordial a adoção de hábitos alimentares saudáveis também nesse ambiente, pois, uma alimentação inadequada pode reduzir a produtividade interferindo na memória, concentração e raciocínio.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Ter uma alimentação saudável é um fator importantíssimo para a produção de anticorpos, ou seja, para aumentar a imunidade. Ao atingir a recomendação diária do consumo de frutas e vegetais, você já garante uma defesa melhor para o seu organismo.

Sabemos que uma boa alimentação é sinônimo de uma boa saúde e o que você come reflete em sua imunidade, diminui as chances de ficar doente e ajuda na recuperação.

O sistema imunológico do nosso corpo tem uma série de reações bioquímicas que dependem de minerais, vitaminas e aminoácidos específicos. Uma dieta pobre e incompleta pode não oferecer os nutrientes necessários e as células de defesa de nosso corpo acabam ficando menos eficientes.

DICAS PARA MELHORAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO

- Cuidar da alimentação diariamente (nutrientes na quantidade certa);
- Dormir pelo menos 8 horas por dia;
- Manter a higiene pessoal e a dos alimentos adequadamente;
- Exposição ao sol todos os dias (sugere-se até as 10 horas da manhã e a partir das 16 horas da tarde);
- Evite o estresse;
- Pratique exercícios físicos;
- Mantenha as vacinações em dias.

#ficaadica

PRINCIPAIS FONTES ALIMENTARES QUE AUXILIAM NO SISTEMA IMUNE

Vitamina C: limão, tangerina, laranja, acerola, caju, morango, kiwi, abacaxi e tomate. Além disso, também é possível encontrá-la em vegetais como repolho e em hortaliças como o pimentão

Vitamina D: Gema de ovo, leite e derivados, salmão, sardinha, fígado e a exposição solar.

Ácido fólico: Vegetais verde escuros (agrião, couve e brócolis) e leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico e ervilha).

Zinco: Frutos do mar como ostras, caranguejo e lagosta, carnes vermelhas e aves, grãos como lentilha e feijão, sementes, castanhas, leite e derivados.

Selênio: Castanha-do-pará (porém, se ingerida em grande quantidade pode ser tóxica, a recomendação para ingestão diária é de duas castanhas), peixes (sardinha, salmão), fígado de boi, frango e arroz.

Lembrando que a ingestão de nutrientes recomendada varia de acordo com a idade, composição corporal, estado fisiológico e as necessidades de cada indivíduo. Assim, para determinar seu padrão alimentar procure um profissional de saúde capacitado(a):

NUTRICIONISTA.





RECEITAS

BOLINHO SALGADO DE BATATA-DOCE

Ingredientes

- Batata doce cozida e amassada
- Frango cozido e desfiado
- Farinha de linhaça ou orégano para polvilhar (opcional)

Preparação

Massa: Amassar toda a quantidade desejada de batata-doce;

Recheio: Depois de cozido, desfiar a quantidade desejada de frango e temperar;

Montagem do bolinho: Umedecer a batata-doce com um pouco de caldo do frango; logo após, montar os bolinhos e colocar o frango como recheio; para finalizar polvilhar farinha de linhaça ou orégano em todo o bolinho; com a forma untada levar ao forno pré-aquecido a 200°C por 35 minutos.

BENEFÍCIOS

FRANGO: Fonte de proteína magra com nutrientes essenciais, vitaminas, minerais e aminoácidos, contém menos calorias do que outras carnes.

O frango é rico em niacina (vitamina B₃), essencial para a proteção contra o câncer; A niacina (Vitamina B₃) contida na carne de frango também é essencial para a saúde do cérebro; A vitamina B₆ do frango mantém a saúde do coração em dia; O selênio (mineral) na carne de frango ajuda a manter a função da tireoide.

FARINHA DE LINHAÇA: Nutritiva; Rica em ômega 3; Fonte de lignanas (São compostos vegetais que possuem propriedades antioxidantes podendo ajudar a diminuir o risco de câncer); Rica em fibras; Ajuda a melhorar o colesterol; Pode ajudar no controle do açúcar no sangue.

COXINHA DE ABÓBORA

Ingredientes

- 500g de abóbora cozida sem casca
- 1 xícara de farinha de aveia
- 250g de frango cozido desfiado (tempero natural)
- 100 g de queijo ou requeijão
- 1 OVO
- Páprica e pimenta do reino a gosto
- Sal e temperos naturais a gosto.

Preparação

Cozinhe a abóbora e faça um purê; Tempere com os condimentos e ervas; Mexa até que a massa desgrude da panela; use o frango para rechear; Adicione o queijo ou requeijão para dar cremosidade; empane com o ovo e a farinha de aveia; unte a forma com azeite; leve ao forno pré aquecido a 200 C durante 15 minutos.

BENEFÍCIOS

ABÓBORA: É um vegetal rico em vitamina A que melhora a saúde dos olhos, auxilia no sistema imunológico por conter também vitamina C uma vitamina antioxidante, melhora a pele por ser rica em vitamina A e carotenoides (são substâncias químicas do tipo pigmento que encontramos na natureza, são os carotenoides que dão na natureza os tons de amarelo ao vermelho).

PIE DE LEGUMES COM MACAXEIRA

Ingredientes

- 400 g de macaxeira cozida
- 250 g de casca de batata cozida
- 350 g de frango cozido temperado a gosto
- 2 OVOS
- Legumes cozidos (batatinha, cenoura, abóbora)
- Sal, pimenta e orégano a gosto

Preparação

Massa: Após cozinhar a macaxeira, batata doce e os legumes, amasse tudo e misture bem, acrescente ovos e o tempero e misture novamente. **Recheio:** Cozinhe o frango com tempero a gosto e depois desfie. **Montagem:** Em uma forma untada ou de silicone, adicione uma camada de massa, em seguida coloca o recheio e cobre com a massa e leva ao forno de 220°C por em média 20 min (o tempo varia de acordo com o seu forno).

BENEFÍCIOS

MACAXEIRA: Melhora a digestão; benéfica para a saúde cardiovascular; ajuda a combater a artrite; ajuda na prática de exercício físico; fortalece o sistema imunológico.

CENOURA: Rica em carotenoides e antioxidantes. Melhora o sistema imunológico, previne o envelhecimento precoce e o câncer, promove a saúde visual, mantém o bronzeado da pele por mais tempo e protege contra doenças cardiovasculares.

BATATINHA: Fonte de vitaminas e minerais que melhoram a saúde do corpo humano.

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Ingredientes

- 1 OVO
- 2 colheres (sopa) cheias de goma de tapioca
- 1 colher (sopa) de requeijão light
- 2 fatias de queijo muçarela, coalho ou de sua preferência
- Sal a gosto

Preparação

Bater tudo no liquidificador ou manualmente, exceto o queijo; Usar uma frigideira pequena; Untar com um fio de azeite ou óleo de coco; Adicionar metade da massa na frigideira; Rechear com duas fatias de queijo muçarela, coalho ou de sua preferência; Cobrir com o restante da massa e deixar dourar;

BENEFÍCIOS

OVO: Faz bem para o cérebro; ajuda a saúde ocular; dá mais saciedade; não aumenta os riscos de doenças cardiovasculares; lembrem-se que o ovo deve ser consumido com moderação.

QUEIJO: Fontes de vitaminas A, B2, B12, D, K2, proteínas, minerais como: cálcio, fósforo, selênio, zinco e sódio, cada um trabalha de maneira diferente em nosso organismo, são várias as propriedades benéficas do queijo para a saúde. Apesar de cada produto, ter sua característica específica o importante são os benefícios em uma dieta balanceada.

CHIPS DE BATATA-DOCE

Ingredientes

- Batata-doce em rodela finas
- Sal a gosto
- Orégano
- Azeite de Oliva

Preparação

Coloque as fatias da batata na forma; pincele cada fatia com azeite de oliva e acrescente o sal e orégano. Leve ao forno e deixe assar de 10-15 minutos.

BENEFÍCIOS

BATATA DOCE: Mantém a saúde do intestino por ser rica em fibras. É fonte de vitamina A, B, C e antioxidante que fortalece o sistema imunológico, favorece o aumento de massa muscular.

ORÉGANO: Rico em antioxidantes; pode ajudar a combater bactérias; pode ajudar a combater o câncer; pode ajudar a reduzir a infecção viral; pode diminuir a inflamação; fácil de adicionar a dieta.

SCONE DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes

- 5 bananas pequenas
- 1 colher (sopa) de cacau
- 1 colher (sopa) de canela em pó (opcional)
- 2 xicaras de aveia ou farinha de aveia
- 2 Xicaras de uva passas
- 100ml de óleo de sua preferencia
- 4 OVOS
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Preparação

Comece batendo o óleo, bananas e apenas 3 ovos até ficar homogêneo; adicione a aveia (1 xic por vez) e as uvas passas até ficar uma textura pastosa; acrescente o 4 ovo, bata e adicione o fermento e misture com uma colher; despeje em uma forma untada com óleo e leve ao forno por 35min.

Obs: É normal que a consistência da massa fique grossa.

BENEFÍCIOS

CANELA: Tem ação antioxidante, anti-inflamatória, antibacteriana estimulando as defesas do organismo.

Ajuda na digestão, ajuda a controlar o diabetes, hipertensão e ajudar combater infecções virais.

CHOCOCAKE

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia ou aveia em flocos;
- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco ou azeite de oliva;
- 2 colheres (sopa) de água;
- 1 colher (chá) de fermento;
- 1 colher (chá) canela em pó (opcional)

Preparação

Colocar os ingredientes, exceto o fermento, mistura bem, após essa mistura, acrescenta o fermento, coloca em uma caneca e leva ao micro-ondas, deixar por 1 minuto e 30 segundos.

BENEFÍCIOS

FARINHA DE AVEIA: Fonte de várias vitaminas, minerais, fibras e antioxidante, reduz o colesterol ruim, diminui níveis de açúcar no sangue, aumenta a saciedade e melhora o trânsito intestinal.

ÓLEO DE COCO: Possui propriedades nutritivas, antioxidante e aumenta a saciedade, hidrata pele e cabelos.

AZEITE DE OLIVA: Previne aterosclerose por ser rico em compostos fenólicos, vitamina E que são antioxidantes, atua como anti-inflamatório fortalecendo o sistema imunológico.

COOKIES DE MAÇÃ E GENGIBRE

Ingredientes

- 150g de maçã ralada com casca (1 maçã média)
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara
- 2 colheres de sopa de gengibre ralado
- 100g de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de castanhas picadas ou outra oleaginosa
- 1 colher de sopa de óleo de coco

Preparação

Coloque todos os ingredientes em uma travessa e deixe por 15 minutos para hidratar a aveia; forre uma assadeira com papel vegetal e molde os cookies; disponha-os na assadeira; leve ao forno preaquecido em 150C por 20 a 25 minutos ou até dourar.

BENEFÍCIOS

GENGIBRE: Atua como um anti-inflamatório e antioxidante que previne várias doenças. Melhora náuseas, vômitos e combate azia e gases intestinais.

SMOOTHIE DE ABACAXI

Ingredientes

- 2 fatias médias de abacaxi
- 1 banana
- ½ xícara de iogurte natural
- ½ xícara de gelo

Preparação

Misture todos os ingredientes no liquidificador, e despeje em um copo de vidro e sirva-se.

BENEFÍCIOS

ABACAXI: Rica em vitamina C que é uma vitamina antioxidante importante para saúde do corpo, rica em água e fibra que aumentam a saciedade e atua como um anti-inflamatório.

IOGURTE NATURAL: O iogurte natural é um probiótico que contém bactérias vivas benéficas para microbiota intestinal, auxilia na regulação do intestino e na melhora da defesa do organismo. É uma excelente fonte de cálcio, vitamina do complexo B dentre outros nutrientes importantes para a saúde.

OVERNIGHT DE MORANGO

Ingredientes

- 1 Copo de iogurte natural
- 5 morangos
- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado

Preparação

Misturar a aveia e o leite e despejar no fundo do pote de vidro. Cubra com 2 morangos; na próxima camada, adicione metade do iogurte misturado com a chia; em seguida, coloque mais dois morangos e o restante do iogurte; por último, adicione o último morango picados; deixar descansar na geladeira de um dia para o outro.

BENEFÍCIOS

MORANGO: É rico em vitaminas vitamina C, A, E, B5 e B6; os principais minerais presentes no morango são: Cálcio, Potássio, Ferro, Selênio e Magnésio; também possui uma boa quantidade de fibras alimentares; é benéfico para o fortalecimento do sistema imunológico, auxílio no funcionamento do sistema digestivo, ação anti-inflamatória, auxílio no processo de cicatrização de ferimentos, entre outros.

SEMENTES DE CHIA: Contém fibras, ômega 3, antioxidante, vitaminas e minerais. Melhora o trânsito intestinal, melhora a saciedade, regula o colesterol, ajuda a controlar o diabetes, diminui o risco de doenças cardiovasculares.

CHIPS DE BANANA E MAÇÃ

Ingredientes

- Bananas
- 2 limões
- Maçãs
- Canela a gosto (opcional)

Preparação

Corte a maçã e a banana em rodela, esprema o limão, mergulhe rapidamente as rodela no limão e deixe escorrer, isso evitará o escurecimento. Em uma forma forre papel manteiga e coloque as rodela de maçã e banana uma ao lado da outra sem encostar. Pode polvilhar canela a gosto. Levar ao forno pré aquecido a 180°C e deixar assar por 1 hora dependendo da espessura das rodela.

BENEFÍCIOS

BANANA: É rica em fibras, potássio e magnésio. Evita câibras musculares, diminui o apetite, regula o intestino, melhora o humor e ajuda a combater a depressão.

MAÇÃ: Rica em antioxidantes, água, fibras e vitaminas. Diminui o apetite, melhora a prisão de ventre, alivia dores de gastrite e melhora a digestão.

LIMÃO: Rico em vitamina C, poderoso antioxidante que ajuda a fortalecer o sistema imunológico prevenindo doenças, gripes e resfriados, melhora a aparência da pele.

MOUSSE DE ABACATE COM CACAU

Ingredientes

- ½ de abacate
- 1 banana média picada
- 2 col de sopa de açúcar mascavo
- 2 col de sopa de cacau em pó

Preparação

Bata no liquidificador até ficar cremoso em forma de mousse o abacate, bananas picadas, açúcar e o cacau; coloque em uma tigela e coloque para gelar.

BENEFÍCIOS

ABACATE: Fonte de vitaminas e minerais importantes, fonte de gorduras boas que atua como antioxidante e no controle do colesterol prevenindo doenças, contribui para a saúde do cérebro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É de suma importância uma alimentação saudável e equilibrada para uma boa saúde, qualidade de vida e um sistema imunológico fortalecido. Dessa forma, as receitas contidas nesse e-book são sugestões saudáveis e de fácil preparo, importantíssimas para manter um padrão alimentar adequado, mesmo fora de casa, evitando assim uma má alimentação no ambiente de trabalho por falta de opções.

“Primeiro a gente muda a nossa alimentação. Depois a nossa alimentação muda a gente.”

