



*Qualidade de vida em foco*



# ÉPOCA DE COMEMORAÇÃO

O Natal se aproxima, mais um ano se encerra. É tempo de refletir o que passou, planejar novos rumos, conquistas e desafios.

A edição número **2** do Boletim Informativo “**Qualidade de vida em foco**”, com um toque natalino em seu formato leve e suave, traz sugestões de alimentos para minimizar os efeitos do estresse; uma receita criativa para essa época do ano; dicas sobre como utilizar o extintor de incêndio e orientações para quem vai se preparar para a aposentadoria. Você já fez seus planos?

Tudo pensado cuidadosamente para que você, leitor, se sinta muito à vontade por aqui. Aproveite as dicas e bola leitura!



# NUTRIÇÃO

## ESTRATÉGIAS ALIMENTARES NO CUIDADO DA SAÚDE

### *O que é e como evitar o estresse oxidativo*

A palavra “estresse” já se tornou comum no nosso vocabulário. O estresse é uma resposta a variadas situações, como perigo, alerta e ansiedade. Ele altera o equilíbrio do corpo modificando, por exemplo, a produção hormonal e, imagine só, as células presentes em nosso corpo também podem passar pelo mesmo problema - o que se conhece por “estresse oxidativo”.

O estresse vivido de forma prolongada e intensa favorece o aumento da produção do hormônio cortisol, que assim como uma produção descontrolada de radicais livres e uma depleção de nutrientes importantes para o funcionamento adequado do nosso organismo.

Como consequência dessa onda de acontecimentos, ocorre uma queda da nossa imunidade. O estresse oxidativo causa envelhecimento precoce, alguns tipos de câncer, mal de Parkinson, entre outras doenças. Os maus hábitos alimentares, o sedentarismo, o tabagismo, uma vida agitada e os distúrbios do sono são alguns dos fatores que agravam essa situação.

#### **Como evitar o estresse oxidativo com a alimentação?**

O cérebro de uma pessoa estressada sofre maior gasto de energia. Isso faz com que a pessoa busque alimentos de rápida absorção energética (produtos de confeitaria e panificação, chocolates, bebidas adoçadas, preparações industrializadas calóricas).

A consciência do momento em que se vive é importante para que se possa minimizar o efeito desse estado de estresse sobre a saúde, fazendo boas escolhas diárias.



## PRIORIZE NA SUA ALIMENTAÇÃO:

Frutas e verduras ricas em vitaminas C: frutas cítricas, vegetais folhosos crus, tomates, morango, brócolis, manga, goiaba, repolho, batatas, pimentão, kiwi, abacaxi, laranja, agrião.

Vitaminas do complexo B: atuam para o adequado funcionamento do sistema nervoso central. Arroz integral, ovos, carnes magras, lácteos, banana, cereais integrais, carnes magras.

Alimentos ricos em potássio: auxiliam na eliminação de toxinas do organismo, além de serem diuréticos. São fontes: mamão, melão, banana, melancia, laranja, chuchu, abobrinha, feijões, folhosos.

Fibras dietéticas: no processo de estresse, o intestino é prejudicado, aumentando as chances de ganho de peso, intolerâncias, alergias alimentares e outras doenças autoimunes. Consuma frutas, hortaliças no geral e cereais integrais.

Fases estressantes são comuns durante todas as faixas etárias e condições sociais. Mas é necessário passar por elas fazendo as escolhas mais saudáveis possíveis, reduzindo o impacto negativo na nossa saúde física e emocional.

"Adote hábitos de vida que contribuam para uma melhor qualidade de vida."



# RECEITA

## ARROZ DE LENTILHA COM GENGIBRE E CEBOLA FRITA



### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 3/4 xícara (chá) de lentilha cozida al dente
- 1 e 1/2 cebola fatiada fina
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
- Sal a gosto

**(Receita da chef Carolina Brandão)**

Rende 6 porções

### Modo de Preparo:

- 1) Cozinhe o arroz com o leite de coco, a água fervente e uma pitada de sal até que fique cozido, mas firme. Reserve.
- 2) Doure o gengibre ralado em um fio de azeite, junte a lentilha cozida e acerte o sal. Reserve.
- 3) Aqueça o azeite em uma panela e vá fritando a cebola aos poucos, em levadas pequenas, até que fique dourada. Escorra em papel absorvente.
- 4) Misture o arroz, a lentilha e a cebola dourada em um recipiente. Sirva em seguida.



# SEGURANÇA DO TRABALHO

## EXTINTORES DE INCÊNDIO

Na ocorrência de um princípio de incêndio, você sabe como agir?

É importante ter ciência de que o extintor contém uma quantidade limitada de substância capaz de apagar o fogo de pequena extensão ou princípio de incêndio. Cada extintor possui uma etiqueta que contém, dentre outras informações, referências sobre o uso adequado e o tipo de matéria inflamável a ser combatida, conforme as classes de incêndio.

## CLASSES DE INCÊNDIO



**Classe A** - Fogo em materiais combustíveis sólidos, que queimam em superfície e profundidade, deixando resíduos.

Material combustível: madeira, tecidos, papel, couro, palha, entulho, borracha.

**Forma de combate:** extintor H<sub>2</sub>O (água).



**Classe B** - Fogo em líquidos e gases inflamáveis ou combustíveis sólidos, que se liquefazem por ação do calor e queimam somente em superfície.

Material combustível: água-rás, tintas, solventes, óleos, querosene, gasolina, verniz, gorduras, ceras, graxas, gases.

**Forma de combate:** extintor PQS (pó químico seco). Também pode ser usado o extintor CO<sub>2</sub>.



**Classe C** - Fogo em equipamentos e instalações elétricas energizadas.

Material combustível: equipamentos elétricos energizados, motores, cabos condutores, resistência, transformadores, caixa de controle.

**Forma de combate:** extintor CO<sub>2</sub>. Também pode ser usado o extintor PQS (pó químico seco).



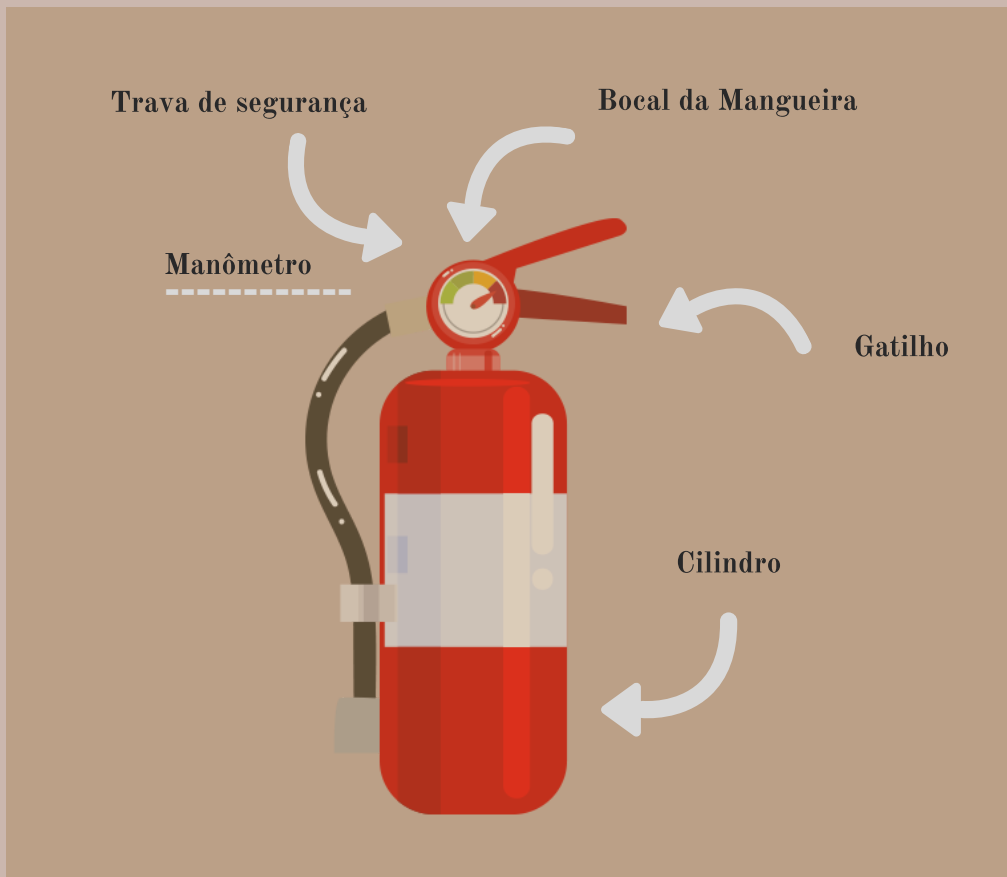
**Classe D** - produtos químicos e metais pirofóricos, sódio, magnésio, alumínio em pó.

Forma de combate: agentes extintores especiais que se fundem em contato com o metal e produto químico, formando uma capa que isola o ar. O combate às chamas deve obedecer às características do agente combustível.



# COMO UTILIZAR O EXTINTOR

Para manuseio de extintor, siga os passos abaixo:



1. Puxe a trava de segurança;
2. Aponte o bocal da mangueira do extintor para a base das chamas;
3. Mantenha o extintor na posição vertical e aperte o gatilho;
4. Movimente a mangueira de um lado para o outro e aplique o agente extintor sobre a base do fogo.

**Técnico em Segurança do Trabalho - Carlos R. C. Corrêa**

[segurancadotrabalho@ufsj.edu.br](mailto:segurancadotrabalho@ufsj.edu.br)



## VOCÊ SABIA?

Os extintores devem ser instalados no máximo a 1,60 acima do piso, em locais de fácil acesso e visualização, permanecendo desobstruídos durante todo o tempo, fato que justifica a proibição da instalação em paredes de escadas.

Deve-se inspecionar todos os extintores periodicamente, avaliando seu aspecto externo, os lacres, manômetros, os bicos e válvulas de alívio.

Carlos R. C. Corrêa - Técnico em Segurança do Trabalho

[segurancadotrabalho@ufsj.edu.br](mailto:segurancadotrabalho@ufsj.edu.br)





# APOSENTADORIA

A aposentadoria é um processo em construção que pode e deve ser pensado separadamente do estereótipo de “inatividade”, pode e deve ser pensado como uma atividade outra, um seguir/continuar, como uma “aposentatividade”.

Abordada das mais variadas formas, eis uma questão que tem circulado nas esferas sociais. Muitos questionam se de fato haverá circunstâncias que possibilitarão chegar à tão sonhada “aposentadoria”.

Embora o momento seja de dúvidas, de insegurança e dispersão de entendimentos, e a aposentadoria possa até parecer uma ideia utópica, um dia certamente ela chegará.

Teóricos como França (2009) e Zanelli (2010) concordam em afirmar a importância da preparação prévia e de estratégicos planejamentos para essa fase.

Comungando desse entendimento, e visando subsidiar programas, projetos e ações para promoção da educação para aposentadoria dos servidores públicos civis da União, das autarquias e das fundações

públicas federais, o Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão de Pessoas (MPDG).

Por meio da Secretaria de Gestão de Pessoas (SGP), publicou no dia 21/11/2018 a Portaria nº 12, de 20/11/2018, instituindo diretrizes

que têm como objetivo geral promover a educação para aposentadoria do servidor público federal desde o ingresso, durante o exercício das atividades profissionais, na transição e ao longo da aposentadoria.

A referida Portaria vai ao encontro do Decreto nº 6.833, de 29/04/2009, que dispõe sobre a Política de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho do Servidor Público Federal (PASS) e o Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor- SIASS, instituídos pelo Governo Federal.

Dessa forma, a implementação das diretrizes de promoção da educação para aposentadoria do servidor contará com a participação efetiva das equipes multiprofissionais, dos dirigentes do órgão e Gestores de Pessoas.

Na UFSJ não será diferente. Como parte de seu Planejamento Estratégico, a Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas reiniciará no 1º semestre de 2019 as atividades do PPA - Programa de Preparação para Aposentadoria, as quais serão desenvolvidas de acordo com as diretrizes estabelecidas na Portaria nº 12/2018.

# COMO PLANEJAR SUA APOSENTADORIA?

**PLANEJE-SE A LONGO PRAZO:** mesmo que seja algo ainda distante, o importante é começar o quanto antes com planejamentos, metas e planos, seja em questões que envolvam a parte financeira até aspectos emocionais e psicológicos. Quando possuímos um objetivo definido, temos mais facilidade para tomar as decisões corretas. Preferencialmente, refaça os planos anualmente para se adequar às mudanças de cenário na economia e em sua vida.

**CONHEÇA AS REGRAS DE APOSENTADORIA:** é muito importante ter ciência e conhecimento das legislações que regem atualmente os regimes previdenciários, bem como estar atento às regras que enquadram cada perfil de servidor. Cada caso é regulado por uma regra específica, que considera, dentre outras análises, data de admissão do servidor, idade, tempo de contribuição, etc.

**INTERAJA COM FAMÍLIA E AMIGOS:** o contato, o afeto, as trocas, a convivência são sempre elementos que alimentam e nos dão suporte. Não deixe de trocar ideias e opiniões sobre os projetos de vida, inclusive não deixe de falar e mencionar as pretensões futuras sobre a aposentadoria. Manter família e amigos informados sobre as questões da aposentadoria é um importante mecanismo para a transição.

**PENSE EM NOVAS ROTINAS:** aposentar não significa ficar “à toa”, aposentar é mudar rotinas e reformular práticas cotidianas. É o momento em que poderá desenvolver ou retomar algumas habilidades antes não praticadas por falta de tempo ou pelas atribuições e responsabilidades do exercício do cargo. Trabalhos manuais, como pintura e crochê, viagens, participação em cursos, prestação de assessorias e estudar idiomas podem ser opções interessantes para essa nova fase.

## REFERÊNCIAS:

FRANÇA, L.H.de F.P.; S., D.H.P. Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. Psicologia: Ciência e Profissão. Brasília, v. 29, nº. 4, dez. 2009.

ZANELLI, J.C. Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho. Porto Alegre: Artmed, 2010.

PORTARIA nº 12, de 20/11/2018-DOU de 21/11/2018

# *E chegou o Natal...*


CIDADE ILUMINADA POR VAGA-LUMES, CHEIRO DE CANELA NO AR, PRAÇAS CHEIAS DE PESSOAS EM FRENESI, O CANTO DA MARIA FUMAÇA AO LONGE, A BRISA DA NOITE ARRANCANDO SUSPIROS FUNDOS E PROFUNDOS. NA ALMA, UM SENTIMENTO DE DEVER CUMPRIDO MISTURADO ÀS EXPECTATIVAS PARA O NOVO ANO QUE SE APROXIMA.

## *Então é Natal!*

MOMENTO DE REFLETIR SOBRE A JORNADA, OS DESAFIOS, AS CONQUISTAS E CONCLUIR QUE O SALDO FOI DE CRESCIMENTO E APRENDIZADO. MOMENTO DE AGRADECER, COMPARTILHAR BÊNÇÃOS E DISTRIBUIR GENTILEZAS. NESTE CLIMA DE ENCERRAMENTO E EXPECTATIVAS, UM AGRADECIMENTO SINCERO, COM DESEJOS DE MUITA PAZ, SAÚDE, RESILIÊNCIA, HARMONIA E DEDICAÇÃO.

A PORTA ENTREABERTA DE 2019 JÁ REVELA O TEMPO A NOS ESPIAR IMPETUOSAMENTE. UM NOVO DESAFIO, UMA NOVA CAMINHADA. QUE POSSAMOS TRILHAR NA MESMA DIREÇÃO, PARA UMA UFSJ CADA VEZ MELHOR.

**A PROGP DESEJA A TODOS UM NATAL FELIZ CHEIO DE PAZ!**



**PROGP** | Pró Reitoria de Gestão  
e Desenvolvimento de Pessoas

**PARA MAIS INFORMAÇÕES:**

(32) 3379-5489

[www.ufsj.edu.br/progp](http://www.ufsj.edu.br/progp) | [progp@ufsj.edu.br](mailto:progp@ufsj.edu.br)

UFSJ - Campus Santo Antônio - sala 1.06

Praça Frei Orlando, 170, Centro, São João del-Rei - MG

