

# BOLETIM INFORMATIVO

QUALIDADE DE VIDA EM FOCO



Universidade Federal  
de São João del-Rei

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



# QUALIDADE DE VIDA EM FOCO

Caros servidores,

É com imensa satisfação que apresentamos um novo canal de diálogo com a Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas (PROGP).

**Qualidade de Vida, Saúde e Segurança no Trabalho** serão as temáticas em foco, por considerarmos que o aprimoramento das relações socioprofissionais, a melhoria das condições de trabalho, o reconhecimento e crescimento profissional, e o estabelecimento de um elo saudável entre trabalho e vida social são elementos imprescindíveis a serem agregados, com vistas a um vínculo mais forte entre competências humanas e ambiente organizacional.

Nossa premissa básica é que o recurso mais importante para efetivamente atingir os objetivos institucionais é o capital humano, por ser esse o único capaz de fazer com que missão e objetivos institucionais se concretizem. Por isso, estamos convictos de que a satisfação pessoal do servidor envolve não apenas melhorias salariais, investimentos em capacitação e chances de progressão na carreira, mas, necessariamente, uma mudança de mentalidade que implica a humanização das relações de trabalho, sem perder de vista o compromisso que as permeia. Promover esta convergência é o desafio que está posto.

Ao publicarmos este Boletim, convidamos todos a participarem deste movimento de construção e compartilhamento de informações, ações e práticas diárias. A leitura atenta e crítica das informações aqui socializadas será o grande reconhecimento para o trabalho que ora se inicia.

**Uma boa leitura a todos!**

**Geunice Tinôco Scola**

Pró-Reitora de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas



# NUTRIÇÃO



## O que é alimentação verdadeiramente saudável?

---

Uma alimentação saudável faz bem ao nosso corpo, respeita a natureza e valoriza quem está produzindo.

Grande parte do que consideramos “comida” na nossa alimentação diária pode ser considerado apenas como repositor energético de baixo valor nutricional e alto potencial para alimentar enfermidades como doenças cardíacas, diabetes e outras doenças associadas a alimentação inadequada.



## DICAS PRÁTICAS!

Siga algumas dicas para garantir uma alimentação verdadeiramente saudável:

Prefira alimentos in natura ou minimamente processados. Com grande variedade, eles são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

Evite o consumo de alimentos ultraprocessados. Devido a seus ingredientes, (refrigerantes, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, barra de cereal, etc.) são nutricionalmente desbalanceados e suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

Faça compras em locais que oferecem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados, como é o caso das feiras e mercados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação, porque estão com uma melhor concentração de nutrientes. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos ou de base agroecológica.

Cozinhar é sustentável. Quanto menos embalagens de comidas compradas prontas e congeladas, melhor para o planeta. Quanto menos conservantes, estabilizantes, acidulantes e outros “antes”, melhor para o nosso corpo. Mas, se mesmo assim, você consumir comidas embaladas, quanto menos ingredientes no rótulo, melhor. Se tem no rótulo e você tem dificuldade para pronunciar, evite consumir. Monte pratos coloridos, diversificados e verdadeiramente nutritivos.



# RECEITA

## COOKIES INTEGRAIS DE CASTANHA DE CAJU



### Ingredientes:

100 g de manteiga em temperatura ambiente

1 xícara (chá) de farinha de trigo

½ xícara (chá) de farinha de trigo integral

1 xícara (chá) de castanhas-de-caju moída

1 xícara (chá) de açúcar mascavo

1 colher (chá) de fermento em pó

1 colher (chá) de essência de baunilha

1 ovo

### Modo de Preparo:

1. Retire a manteiga da geladeira com uma hora de antecedência, ou coloque no microondas para amolecer, sem derreter completamente. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média). Forre uma assadeira com papel-manteiga.

2. Se as castanhas-de-caju estiverem inteiras, triture-as no processador de alimentos e meça 1 xícara.

3. Numa tigela, junte a farinha de trigo (branca e integral), as castanhas-de-caju trituradas, o açúcar e o fermento. Misture bem com a mão. Junte a manteiga amolecida e misture com as pontas dos dedos até obter uma farofa úmida.

4. Acrescente o ovo e a essência de baunilha. Com as mãos, misture até formar uma bolota. Faça bolinhas do tamanho de uma noz e transfira para a assadeira com o papel-manteiga, deixando 2 cm de espaço entre elas.

5. Com um garfo, pressione levemente cada bolinha para ficar com um formato achatado.

6. Leve a assadeira ao forno preaquecido e deixe assar por 20 a 30 minutos. Os cookies devem crescer e dourar. Retire do forno e, de preferência, transfira para uma grade para esfriar.

Receita retirada do livro *Panelinha* - Rita Lobo

Nutricionista - Camila Negreiros | [saude.progp@ufsj.edu.br](mailto:saude.progp@ufsj.edu.br)



# SEGURANÇA DO TRABALHO

## RISCOS AMBIENTAIS

Você conhece os riscos que estão presentes no seu ambiente de trabalho? Já pensou em quais medidas deve adotar para minimizá-los?

Primeiramente, é necessário saber que os riscos ambientais são classificados conforme os agentes físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e mecânicos (de acidentes), capazes de ocasionar danos à saúde, conforme sua concentração, intensidade e tempo de exposição do trabalhador.



**Riscos físicos:** são as diversas formas de energia a que possam estar expostos os trabalhadores (ruídos, vibrações, radiações ionizantes e não ionizantes, frio, calor, pressões anormais e umidade).



**Riscos químicos:** são as substâncias, compostos ou produtos que possam penetrar no organismo pela via respiratória (poeiras, fumos, névoas, neblinas, gases ou vapores) ou que, pela natureza da atividade de exposição, possam ter contato ou ser absorvidos pelo organismo por ingestão ou pela pele.



**Riscos biológicos:** (bactérias, fungos, bacilos, parasitas, protozoários, vírus e outros): estão presentes em atividades laborais, muito comuns nos serviços de saúde e nas pesquisas relacionadas à área.



**Riscos ergonômicos:** encontrados nos trabalhos que provocam monotonia, posturas incorretas, ritmo de trabalho intenso, fadiga, preocupação, esforços físicos pesados e repetitivos.



**Riscos mecânicos (de acidentes):** relacionados com o arranjo físico inadequado, máquinas e equipamentos sem proteção, ferramentas inadequadas ou defeituosas, iluminação inadequada, eletricidade, probabilidade de incêndio ou explosão, armazenamento inadequado, animais peçonhentos e ausência de sinalização.





Agora que você tem um prévio conhecimento dos tipos de riscos ambientais, será capaz de adotar medidas para reduzir seu impacto em sua saúde e bem-estar:



Utilize sempre os equipamentos de proteção individual (EPI) nas atividades com exposição a agentes físicos, químicos e biológicos; não se esqueça de ligar os equipamentos de proteção coletiva (EPC), como capelas e exaustores.



Realize pausas frequentes e curtas, faça alongamentos e mantenha boa postura nos trabalhos com computador (costas eretas, pés bem apoiados, mãos alinhadas com o antebraço e monitor à altura dos olhos).



Utilize as proteções das máquinas e equipamentos, organize seu ambiente de trabalho, adote medidas de segurança para trabalhos com eletricidade e procure conhecer os procedimentos adequados para desempenho de suas atividades.

**Evite acidentes e melhore sua qualidade de vida no trabalho!**

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

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



# SERVIÇO SOCIAL

## GANHAR O PEIXE OU APRENDER A PESCAR?

Quando se fala em Serviço Social, muitas pessoas confundem assistência com assistencialismo.

Para ser bem fácil de entender, podemos explicar assim: assistencialismo é quando se ganha “o peixe” de mão beijada, sem nada ter feito para tal; assistência é quando se tem a orientação necessária para que se “aprenda a pescar”, a encontrar soluções.

Nesse sentido, o papel do assistente social é planejar, orientar, analisar, emitir pareceres e promover uma vida saudável, fazendo uso de campanhas de saúde, prevenção, educação e recreação.

Com um campo de trabalho amplo e diversificado, o assistente social deve entender o indivíduo como um ser BIO-PSICO-SOCIAL, inserido em um contexto social do qual não pode ser dissociado, tendo em mente o bem-estar coletivo e a integração entre indivíduo e sociedade, garantida a manutenção do sigilo acerca das informações que lhe são confiadas.



**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