

BOLETIM

# MAIS SAÚDE

Grupo de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor – GQVidass  
Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário

ABRIL DE 2022

ANO XIII - EDIÇÃO 108

## ATIVIDADE FÍSICA

Exercícios são importantes para a promoção da saúde e da qualidade de vida

### Jejum intermitente

Os benefícios da prática para o organismo | 03

### Segurança e saúde no trabalho

A data lembra acidente que matou trabalhadores nos Estados Unidos | 05

### Atividade Física

Dicas para se exercitar em casa ou ao ar livre | 07

## ÍNDICE

- 03 Alimentação em Foco
- 05 Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho
- 07 Atividade física
- 10 Abril otimista
- 13 Aconteceu

Boletim Mais Saúde é uma publicação do Grupo de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor da Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário

Idealização

**Iracema Costa Jansson - Diretora  
GQVidass**

Revisão:

**Valéria Costa**

Projeto Gráfico e Redação:

**Beatriz Covello  
Veruska Almeida**

Colaboração:

**Luzinete Souza  
Valéria Costa  
Diretorias Regionais CQVIDASS**

Sugestões:

[gqvidass@sp.gpv.br](mailto:gqvidass@sp.gpv.br)

Coordenadoria de Saúde do  
Sistema Penitenciário

Secretaria da Administração  
Penitenciária

Tiragem: Online



# Alimentação em foco



Por: Luzinete Souza - Nutricionista CQVIDASS Metropolitana

## Jejum intermitente e seus benefícios

A ciência moderna redescobriu esta prática humana milenar e vem desmistificando as crenças em torno do jejum. Pesquisas atuais apontam importantes benefícios, como a otimização do metabolismo, melhor função cognitiva, menor incidência de câncer, melhor imunidade, maior longevidade e melhor controle do peso.

A história humana é pautada na fome e sobrevivência. O organismo parece ter sido programado para lidar com a fome, mas não com o excesso de alimentação. Baseado nesta inteligência biológica, desde tempos remotos, o jejum é recomendado como uma maneira de cura e transformação, quer seja através da promoção da saúde, do desenvolvimento espiritual, ou como ferramenta para se tentar mudar uma situação política ou social.



Praticado há milhares de anos, o jejum é uma das mais antigas terapias médicas comprovadas pela história da humanidade. Desde Hipócrates – “pai da medicina ocidental” –, esta terapia era oferecida como tratamento de doenças agudas e crônicas, segundo a observação de que a infecção era frequentemente acompanhada por perda de apetite.

Nas últimas décadas, a prática ganhou popularidade através da medicina alternativa americana, que foca no benefício da desintoxicação, seguindo o princípio de que o acúmulo de substâncias tóxicas no organismo é responsável por muitas doenças e condições. Sob ótica semelhante, desde 1935 a ciência vem mostrando que uma restrição calórica em todos os seres estudados – desde leveduras a humanos – proporciona um aumento da extensão da vida e proteção contra doenças relacionadas ao envelhecimento.

### O que é o jejum?

O jejum é a abstinência total da ingestão de alimentos, por vontade própria, durante um período.

O tipo de jejum praticado pode conter variações, dependendo dos objetivos e especificidades de cada pessoa que o realiza.

De maneira bem simplificada, a abstinência da ingestão de alimentos por períodos determinados permite que o seu organismo possa focar em suas funções de reparo celular e rejuvenescimento dos tecidos, entre outras, ao invés de precisar continuamente despende energia com o processo de digestão.

### O que acontece com o corpo durante o jejum??

Quando comemos um alimento que aumenta o açúcar no sangue (glicemia), ocorre a liberação de insulina, o hormônio-chave para o aproveitamento imediato e o armazenamento da energia consumida. Normalmente ingerimos mais energia do que o corpo precisa utilizar de imediato. O restante dessa energia é armazenada no fígado e no tecido muscular em forma de glicogênio, para uso posterior.

Durante os estágios iniciais do jejum, a glicose sanguínea e a insulina caem, e a medida que as moléculas de glicose e o glicogênio (glicose armazenada) se esgotam, o corpo passa a utilizar a gordura como fonte primária de energia. Podemos observar isso no esquema a seguir:



### Diferentes métodos de jejum

**Jejum de 12 horas:** Um jejum de 12 horas realizado todos os dias, mais uma dieta saudável composta por alimentos integrais e frescos poderia ser uma excelente técnica preventiva contra a obesidade e suas consequências, porém talvez não suficiente para a sua reversão.

**Jejum de 16 horas:** Conhecido também como “Leangains”, oferece mais benefícios que o jejum de 12 horas.

No caso de o objetivo principal ser o ganho muscular, inclua uma dieta rica em proteínas, ciclagem de carboidratos (alternância de períodos de low-carb com períodos de ingestão moderada de carboidratos) e treinos em jejum (consumindo a maior quantidade de calorias no pós-treino).

**Jejum 5:2:** Oo protocolo 5:2 prescreve dois dias durante a semana de uma dieta de 500kcal para mulheres e 600kcal para os homens. Os outros 5 dias, que podem ser consecutivos ou alternados, a alimentação é normal. Dependendo da qualidade das calorias, este tipo de protocolo traz os mesmos benefícios que um jejum absoluto.

**Jejum em dias alternados:** Neste protocolo, assim como o jejum 5:2, é permitido comer aproximadamente 25% da necessidade energética individual nos dias de jejum. A diferença é que no jejum de dias alternados, como o nome indica, a pessoa come normalmente um dia e no seguinte jejua, e assim sucessivamente. Este é um dos protocolos de jejum intermitente mais comumente estudado e com melhores resultados para a perda de peso, cardioproteção e aumento da expectativa de vida.

**Importante!!** Consulte seu médico ou nutricionista antes de realizar o jejum. É indicado começar a prática gradualmente, iniciando em horário que lhe seja confortável para que o seu corpo possa ir se adaptando às mudanças.

Para romper o jejum é importante ingerir alimentos de baixo índice glicêmico. Nos horários de alimentação pós-jejum, é recomendável ter uma dieta natural, saudável e rica em nutrientes para evitar uma deficiência nutricional. Pacientes com diagnóstico de gota, pessoas sob medicação, diabetes e refluxo gastroesofágico precisam ter cautela ao realizar o jejum. Pessoas severamente mal nutridas ou abaixo do peso, menores de 18 anos, gestantes e lactantes não devem realizar o jejum.



# DIA MUNDIAL DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

28 de abril

Por: Beatriz Covello

## História

A data foi criada em memória das vítimas fatais de uma explosão, que matou 78 trabalhadores, ocorrida em 28 de abril de 1969, em uma mina localizada no estado de Virginia (EUA). O dia busca também honrar a memória de todas as vítimas de acidentes e enfermidades relacionadas ao trabalho.



Em 2003, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) instituiu a data como o Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho, a data foi estabelecida no Brasil pela Lei nº 11.121/2005.

## O que é adoecimento ocupacional?

É qualquer alteração biológica ou funcional (física ou mental) que ocorre no organismo em decorrência do exercício do trabalho.

Pode ser consequência da exposição a riscos ambientais, tais como riscos químicos (ex.: poeiras, fumos, névoas, neblinas, vapores, gases e

substâncias ou produtos químicos em geral), físicos (ex.: ruído, vibrações, radiações, frio, calor, umidade) e biológicos (ex.: vírus, bactérias, protozoários, fungos, bacilos e parasitas). Decorrem, também, de problemas na organização do trabalho, ocasionando sobrecarga física ou mental.

## O que é acidente de trabalho?

Conforme dispõe o art. 19 da Lei nº 8.213/1991, “acidente de trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa ou pelo exercício do trabalho dos segurados referidos no inciso VII do art. 11 desta lei, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho”.

– doença profissional é a produzida ou desencadeada pelo exercício do trabalho, peculiar a determinada atividade e constante da respectiva relação elaborada pelo Ministério do Trabalho e da Previdência Social;

– doença do trabalho é a adquirida ou desencadeada em função de condições especiais em que o trabalho é realizado e com ele se relacione diretamente.

Segundo a Previdência Social, o Brasil registrou 576.951 mil acidentes de trabalho no INSS durante o ano de 2018. Porém, segundo a Fundacentro, esse número aumenta em cerca de sete vezes se trabalhadores informais e autônomos forem levados em consideração.



# **ATIVIDADE FISICA NA ERA DIGITAL**

Por: Beatriz Covello

## A PANDEMIA MUDOU O JEITO DE SE EXERCITAR



A pandemia trouxe novas perspectivas sobre atividade física, sem poder sair de casa, mas com a necessidade de manter a saúde em dia em um período de tanta pressão, a saída foi buscar alternativas online.

E elas surgiram para todos os perfis: em aplicativos, sites e nas redes sociais, as opções vão de aulas gratuitas a personal trainer virtual.

Muita gente gostou da experiência e pretende seguir se exercitando de forma remota. Mas essa nova "modalidade" exige alguns cuidados para que a prática seja segura e contínua.

Para que essas atividades feitas em casa sejam proveitosas é preciso definir seus objetivos, você quer perder peso, ganhar massa muscular ou apenas ter uma rotina mais saudável e um desafogo mental? Ter uma resposta irá te ajudar a definir sua meta.

Buscar ajuda de um profissional qualificado também é muito importante, já que com um professor ao lado

as atividades poderão ser realizadas com supervisão e direcionadas para você e seus objetivos.

Escolher metas também é importante para mensurar os seus resultados e fazer as adaptações necessárias. Elas podem ser de peso, de medidas do corpo, de frequência respiratória ou de flexibilidade.

Incluir as práticas de atividades físicas dentro da sua rotina cria um hábito.

Providencie alguns equipamentos. Se você não tiver condições - nem espaço em casa -, não há necessidade de adquirir equipamentos complexos como esteira ou bicicleta ergométrica. Mas é importante garantir alguns halteres (que podem ser feitos com garrafas pet, por exemplo), elásticos, colchonete, roupas confortáveis e um bom tênis.

Além de ajudar na prática do exercício em si, os equipamentos colaboram para a dedicação ao momento. A sensação do "vou me preparar para fazer minha atividade física", mesmo que dentro de casa, delimita o processo e dá peso à programação.



# TOP 6 EXERCÍCIOS

**PARA FAZER EM CASA OU AO AR LIVRE**

## 01 Pular Corda

Não se preocupe com a velocidade ou em pular de um jeito diferente. Alguns minutos dessa atividade repetida ao longo da semana vão te ajudar a ganhar coordenação motora. Ao pular corda você trabalha braços e pernas, além de usar bastante sua concentração.

## 04 Yoga

É uma prática que fica ainda melhor se acontecer em espaços abertos, perto da natureza. Tire um tempinho do seu dia para cuidar da saúde e relaxar!

## 02 Agachamento

É considerado um dos exercícios mais poderosos para definir e aumentar o bumbum e as pernas. Dica de treino: faça 3 séries de 10 (iniciantes) a 15 (avançados) repetições cada uma.

## 05 Abdominal

Para quem está começando, o tradicional é o mais indicado - simples e intuitivo. Faça tudo sem pressa e fique atento aos sinais do seu corpo em relação a quantidade de repetições.

## 03 Bicicleta

A bike ajuda na perda de peso e no alívio do estresse do dia a dia. Sempre usando os equipamentos básicos, como capacete e luvas, opte por praticar o esporte em lugares com ciclofaixas.

## 06 Corrida e Caminhada

Fazer uma caminhada ou corrida ao ar livre é uma delícia. Para ambas as atividades, escolha um tênis confortável e roupas leves. Se você estiver começando, a dica é ir aos poucos, sempre respeitando os limites do seu corpo.

Fontes: <https://www.vigilantesdopeso.com.br>; <https://www.guiadasemana.com.br>

# Abril Otimista - 2022

Ações para ser mais feliz

## SEGUNDA



4 Coma alimentos saudáveis e naturais hoje e beba muita água

11 Defina uma meta de exercício ou inscreva-se em um desafio de atividade

18 Experimente um novo exercício, atividade ou aula de dança online

25 Tenha uma noite "sem telas" e reserve um tempo para se recarregar

## TERÇA



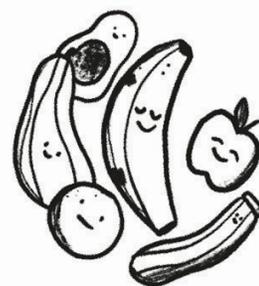
5 Transforme uma atividade regular em um jogo divertido hoje

12 Mova-se o máximo possível, mesmo se estiver preso dentro de casa

19 Passe menos tempo sentado hoje. Levante-se e mova-se com mais frequência

26 Faça uma pausa extra no seu dia e caminhe ao ar livre por 15 minutos

## QUARTA



6 Faça uma meditação "body scan" e realmente perceba como seu corpo se sente

13 Faça do sono uma prioridade e vá para a cama mais cedo

20 Concentre-se em 'comer um arco-íris' de vegetais multicoloridos hoje

27 Encontre um exercício divertido para fazer enquanto ferve a água

## QUINTA

## SEXTA

## SABADO

## DOMINGO



1 Comprometa-se a ser mais ativo este mês, a partir de hoje

2 Passe o máximo de tempo possível ao ar livre hoje

3 Ouça seu corpo e seja grato pelo que ele pode fazer

7 Aproveite a luz natural pela manhã e à noite reduza as luzes

8 Energize-se dando risadas ou fazendo alguém rir

9 Transforme seu trabalho doméstico em um divertido exercício

10 Tenha um dia livre de TV ou telas e comece a se mexer

14 Relaxe seu corpo e mente com ioga, tai chi ou meditação

15 Seja ativo cantando hoje (mesmo que você ache que não pode cantar!)

16 Explore a vizinhança e descubra coisas novas

17 Faça atividades na natureza. Faça uma horta ou arrume o jardim

21 Faça pausas regularmente para alongar e respirar durante o dia

22 Divirta-se dançando sua música favorita. Realmente faça isso

23 Saia de casa e deixe um recado para algum vizinho ou familiar

24 Seja ativo na natureza. Alimente os pássaros ou observe a vida selvagem

28 Encontre um amigo ao ar livre para uma caminhada e um bate-papo

29 Torne-se um ativista por uma causa em que você realmente acredita

30 Arranje tempo para correr, nadar, dançar, pedalar ou alongar hoje



7 de Abril



**DIA MUNDIAL DA**  
*Saúde*

# ACONTECEU

no mês de março de 2022



**Dia do combate ao sedentarismo  
na Penitenciária de Paraguaçu**



**Dia Internacional da Mulher na Penitenciária  
Feminina de Guariba**



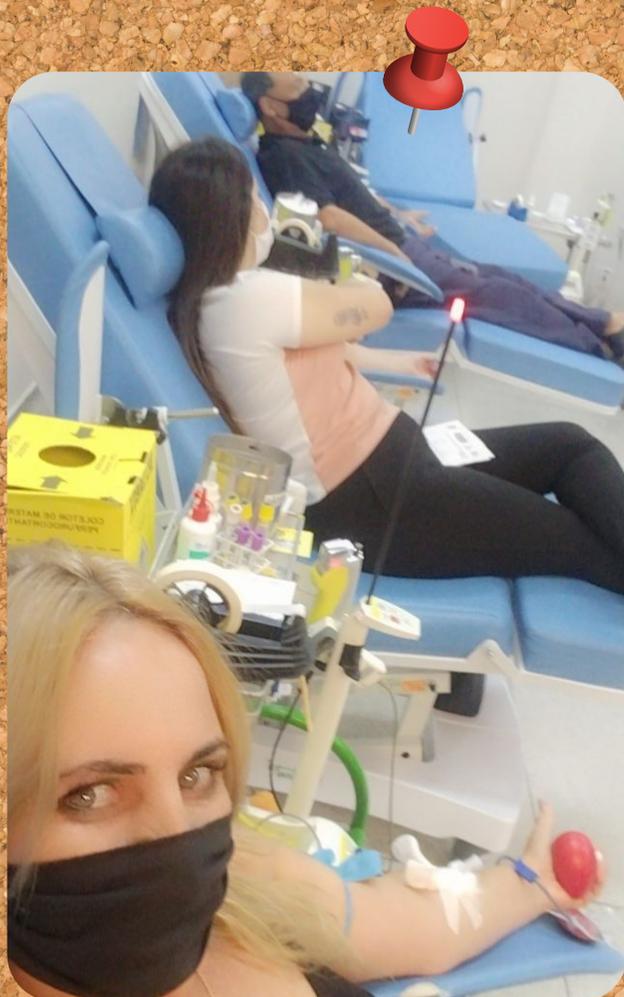
**Cerimônia de posse da nova equipe da CIPA no CDP de Taubaté**



**Roda de conversa sobre o tema "Beleza feminina nos dias atuais" na Penitenciária I de Franco da Rocha**



**Dia da mulher no CDP de Praia Grande**



**Doação de sangue na Penitenciária de Avaré**



**Eleições CIPA na PI de Reginópolis**



**Dia da mulher na Penitenciária II de Hortolândia**



**Dia Internacional da Mulher no CPP de Pacaembu**



**Dia Internacional da Mulher na Penitenciária I de Avaré**



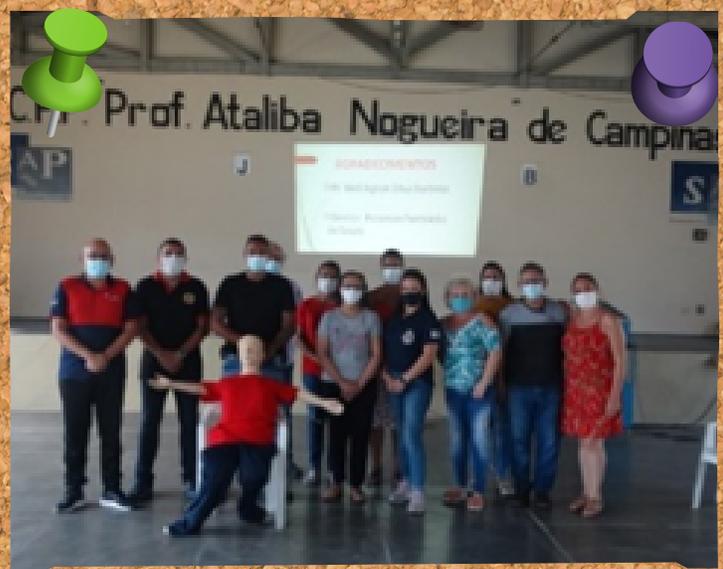
**Dia da Mulher no CDP  
de Mogi das Cruzes**



**Comemoração ao dia da mulher  
no CDP II de Osasco**



**Dia Internacional da Mulher  
no CDP de Cequeira César**



**Palestra de primeiros  
socorros no CPP  
de Campinas**



**Março Lilás na CROESTE**



**Dia da Mulher na Penitenciária  
de Avanhandava**



| Secretaria da Administração Penitenciária

**JOÃO DORIA**  
Governador do Estado de São Paulo

**NIVALDO CESAR RESTIVO**  
Secretário de Estado da Administração Penitenciária

**LUIZ CARLOS CATIRSE**  
Secretário Executivo

**KELY HAPUQUE CUNHA FONSECA**  
Coordenadora de Saúde do Sistema Penitenciário

**IRACEMA COSTA JANSSON**  
Diretora do Grupo de Gestão e Planejamento da Qualidade  
de Vida e Saúde do Servidor

