

# COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores



## Como anda o seu comportamento alimentar? Veja como manter hábitos mais saudáveis durante o isolamento social



Da sala para o quarto, do quarto para a cozinha... com mais tempo em casa durante a quarentena e toda uma dispensa à disposição, é natural que não seja fácil manter uma alimentação saudável. A relação que é mantida com a comida no dia a dia é um fator importante para o bem-estar e a saúde mental tem tudo a ver com o bom funcionamento do organismo. Com toda a incerteza do cenário atual e as restrições geradas pelo isolamento, muitas pessoas acabam descontando sua ansiedade na comida, mas o problema também pode estar nas escolhas alimentares, no comportamento em relação aos alimentos e nos hábitos alimentares!

Além disso, em tempos de pandemia mundial, manter uma boa saúde é ainda mais importante para reforçarmos nossa imunidade, pois ela é a responsável por tornar o nosso organismo menos suscetível a infecções. A ingestão de alimentos saudáveis, a relação prazerosa com a comida, horas suficientes de descanso, a prática de atividades físicas, tudo contribui para que nosso organismo esteja em ordem e operante, livre de estresse e que a nossa imunidade esteja apta a nos defender de doenças. Por isso, preparamos algumas dicas que vão ajudar a melhorar o seu comportamento alimentar nesta quarentena:

**1- Identifique sua fome:** Será que essa sua vontade é uma fome fisiológica? Pode ser que sua barriga esteja roncando, que seu estômago já esteja um pouco vazio e, quando você percebe, já

faz um certo tempo que comeu pela última vez. Mas pode ser também que você esteja passando por uma fome emocional, psicológica. Neste caso, o alimento é uma forma de amenizar o que você está sentindo. Tente então focar neste momento em outras atividades físicas ou de lazer que sejam prazerosas como assistir um filme, ler um livro, brincar com seus filhos, ouvir uma música, entre outras.

**2 - Faça boas escolhas alimentares:** reduza a ingestão de carboidratos e aumente a ingestão de gorduras boas (abacate, coco, azeite de oliva, castanhas, entre outros), isso vai evitar picos de glicose e insulina no sangue e fazer com que você se sinta saciado por mais tempo. Opte por alimentos com alto teor de triptofano, como banana, carnes, leite e derivados, nozes, castanhas, amêndoas, chocolate amargo e feijões. O triptofano é um aminoácido precursor da serotonina, substância que melhora o humor, o sono e reduz ansiedade. Coma comida de verdade, que são aquelas que a natureza nos oferece e que irão ajudar a reforçar a imunidade, como verduras e legumes (vegetais verde escuros como couve, espinafre, brócolis são ricos em ácido fólico), frutas (lembrando das que são fonte de vitamina C como limão, laranja, tangerina, acerola, kiwi), carnes, ovos, laticínios (inclua o iogurte que é fonte de probióticos que são essenciais para o bom funcionamento intestinal), leguminosas, sementes, grãos e oleaginosas (que são ricas em zinco e vitamina E).

**3 - Faça um diário alimentar:** anote os alimentos que ingere, as quantidades e o gatilho que te levou a comer. Isto te permite refletir melhor sobre suas escolhas alimentares e perceber o quanto os “beliscos” comprometem sua alimentação.

**4 - Fique atento à ingestão de bebidas alcoólicas e ao excesso de cafeína:** estes podem gerar uma agitação no organismo (promotores de estresse). O álcool desestabiliza o sistema nervoso e pode causar um descontrole nas emoções. A cafeína é um estimulante e seu excesso pode desencadear ansiedade, dores de cabeça e atrapalhar seu sono.

**5 - Pratique exercícios físicos:** além de queimar umas calorias extras, a atividade física é um excelente motivador. Uma atividade motiva a outra, se alimentar bem motiva a prática de exercício e vice-versa. Na internet há várias práticas orientadas por educadores físicos.

**6 - Prometa a si mesmo que não vai comer com culpa:** não existe alimento proibido ou vilão. Você pode ter uma rotina saudável e comer umas guloseimas de vez em quando. Permita-se e não se culpe!

**7 - Beba mais líquidos:** muitas vezes nosso cérebro não é capaz de identificar se está sentindo fome ou sede. Beber a quantidade necessária de água (de 2 a 3 litros diários) pode ajudar a evitar que você belisque o dia inteiro ou exagere nas refeições. Uma dica bacana é manter uma garrafinha sempre por perto e controlar a quantidade consumida a partir dela.

**8 - Mantenha uma rotina:** durante a quarentena, é natural dormir e acordar um pouco mais tarde, bagunçando a rotina. Ainda assim, é importante que você tenha um sono de boa qualidade, pois este reduz o estresse e ajuda no controle do peso. Determine um horário para suas refeições principais: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Isso é muito importante porque quando começar a bater aquela fome você se pergunta, 'eu almocei faz uma hora, daqui duas horas eu vou comer um lanche da tarde, será que eu não posso esperar um pouquinho para só depois comer e fazer uma refeição gostosa?'".

**9 - Resignifique suas refeições:** muitas pessoas relacionam o prazer em comer à questão da quantidade. Na verdade, é muito importante ressignificar isso. É mais gostoso comer com fome, sentado à mesa com um prato bonito e feito. Então não compensa ficar levantando o tempo inteiro da cadeira, beliscando em pé, comendo com o sentimento de estar cheio ou de que não deveria fazer isso. É importante ter prazer nas refeições que são feitas ao longo do dia.

**10. Tenha paciência consigo mesmo:** vale destacar que não é de primeira que se consegue comer melhor, identificar prontamente o sentimento por trás de uma vontade e achar uma solução. Tente todas as táticas acima, mas saiba que, se não der certo de primeira, você deve continuar tentando e se aprimorando, porque conhecer seu próprio corpo é uma questão de prática. Neste processo, toda ajuda profissional de nutricionistas, nutrólogos ou psicólogos é muito bem-vinda.

## De olho na UFF

Atenção servidor! A Pró-reitoria de Gestão de Pessoas da UFF publicou nova Instrução de Serviço regulamentando as atividades em trabalho remoto.

A IS 008, publicada em 30 de abril de 2020, estabelece que para a realização do trabalho remoto será necessário o preenchimento de uma proposta de Plano de Trabalho com metas específicas e, ao final do período estabelecido, todos os servidores em atividade deverão encaminhar à Chefia imediata um relatório do cumprimento das metas fixadas, que por sua vez deverá emitir um relatório consolidado de avaliação das metas e dos resultados alcançados pelos servidores da respectiva unidade da UFF. O documento também dá instruções para os casos em que o servidor não puder realizar as atividades de maneira remota, pela natureza de suas atribuições, e para os casos em que seja necessária a retirada de algum equipamento para o desenvolvimento das suas atividades de trabalho.

Confira a Instrução de Serviço completa aqui: <http://www.noticias.uff.br/bs/2020/04/74-20.pdf>

# Acontece na UFF

É hoje! A UFF vai realizar uma live com a participação do Reitor Antonio Claudio e o prefeito de Niterói, Rodrigo Neves. A interação ocorrerá hoje, 7 de maio, às 17:00h e você poderá acompanhar a transmissão ao vivo pelo canal da UFF no Youtube aqui: <https://bit.ly/3ccGx9n>. Os dois vão conversar sobre as ações de parceria entre a UFF e a prefeitura para o combate ao novo coronavírus. Discussão importantíssima! Vamos participar?

**MARCHA**  
(virtual)  
**PELA**  
**CIÊNCIA**

**HOJE**  
07 DE MAIO 2020



**PACTO**  
**PELA**  
**VIDA**



**LIVE**

**Antonio Claudio**  
Reitor da UFF



**LIVE**

**Rodrigo Neves**  
Prefeito de Niterói

**PAINEL AO VIVO**  
**CIÊNCIA E GESTÃO PÚBLICA:**  
A UNIVERSIDADE E A CIDADE NA LUTA CONTRA A COVID-19

Transmissão pelo YouTube oficial da UFF  **UFF Oficial**

#paCTopelavida  
#fiqueemcasacomaciencia



Sociedade  
Brasileira para o  
Progresso da  
Ciência



uff  
Universidade  
Federal  
Fluminense

## Informes

- Campanha de vacinação contra a Influenza contempla 388 servidores do HUAP

- DescartUFF - O descarte de luvas na COVID-19
- DescartUFF - Utilização incorreta de substâncias contra a COVID-19
- Leituras infantojuvenis na quarentena: conheça os e-books da Eduff para a garotada
- Professores da UFF Macaé lançam "Dicas de Ensino"
- ENADE 2020 – orientações da PROGRAD frente à situação de Pandemia-COVID 19
- Curo realiza pesquisa sobre enfrentamento da Covid-19 pelos profissionais de enfermagem: limites e possibilidades
- EDITAL - DISCENTES DE SAÚDE CONTRA A COVID-19
- Últimos dias para inscrição no Edital PIBITI e PIBINOVA - 2020/2021
- Comunicado à Comunidade Acadêmica da UFF
- UFF lança canal para discussão de temas relacionados à educação durante o isolamento
- Nota da Frente Rio em repúdio às novas diretrizes do MCTIC-CNPq
- Nota de pesar pelo falecimento da técnica de enfermagem Luciana Roberto de Souza
- Nota de pesar pelo falecimento da auxiliar de enfermagem Maria Ignez Marques Procópio
- UFF na defesa da INICIAÇÃO CIENTÍFICA

Veja todos  
os informes aqui

AINDA QUE DISTANTES,  
**PRECISAMOS ESTAR UNIDOS**

CAMPANHA DE DOAÇÃO PARA O COMBATE AO CORONAVÍRUS

uff  
Universidade Federal Fluminense

Fundação Euclides da Cunha

**DOE**

FUNDAÇÃO EUCLIDES DA CUNHA  
CNPJ: 03.438.229/0001-09  
BANCO DO BRASIL  
AG. 4767-8 CONTA 55.023-X

SUA DOAÇÃO SERÁ CONVERTIDA EM:

- ÁLCOOL, AVENTAIS  
MÁSCARAS, FÓRMULA DE  
DESINFECTAÇÃO PÚBLICA
- MATERIAL DE CONSUMO PARA  
LABORATÓRIOS E INSUMOS PARA  
DEMAIS ATIVIDADES
- MATÉRIA PRIMA PARA  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO  
AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE
- CAMPANHAS  
DE SENSIBILIZAÇÃO

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: [dms.scs@id.uff.br](mailto:dms.scs@id.uff.br) ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

[Caso não tenha recebido alguma edição, visualize aqui](#)

