



Essa é a última edição do *Comunica UFF* do ano. A retomada das atividades é em fevereiro de 2024. Envie sugestões de pauta para o e-mail para dms.scs@id.uff.br. Boas festas!

Dicas para se alimentar bem neste verão!



Amanhã, dia 22 de dezembro, inicia a estação mais quente do ano: o verão! Com as altas temperaturas, devemos ter um cuidado redobrado com a nossa alimentação e hidratação. Pensando nisso, o *Comunica UFF Saúde* deste mês oferece dicas para os servidores da universidade, que inclusive podem agendar uma consulta com a nutricionista da UFF, que atende no Espaço Saúde Servidor. Vamos às dicas?

1 - Prefira comida de verdade, ou seja, os alimentos in natura e minimamente processados. Isto inclui: frutas, verduras, legumes, ovos, carnes (preferencialmente brancas e com menos gordura que são mais facilmente digeridas, evitando desconfortos gástricos), frutos do mar, cereais e sementes (arroz, aveia, milho, quinoa, chia, linhaça), leguminosas (feijões, ervilha, lentilha, grão de bico), oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas, avelã, pistache). **Comida de verdade deve ser consumida no verão e no ano todo!**

2 - Hidrate-se bastante! Nos dias quentes, ocorre maior perda de líquidos e eletrólitos devido ao aumento da temperatura corporal e transpiração excessiva. Logo, a necessidade de se hidratar aumenta. A preferência é pela água, que pode ser pura ou saborizada com pedaços de gengibre, hortelã, laranja, limão ou como preferir. Outros líquidos também podem ajudar a manter o corpo hidratado: chás, água de coco e sucos naturais sem açúcar.

Refrigerantes e sucos industrializados devem ser evitados, pela alta quantidade de açúcar e produtos químicos. Modere também o consumo de bebidas alcoólicas, pois além de serem ricas em calorias, elas têm efeito diurético, o que compromete a hidratação.

3 - Cuidado com a higiene e conservação dos alimentos: sob altas temperaturas, o risco de contaminação dos alimentos aumenta, podendo causar intoxicações/infecções alimentares. Reduza este risco higienizando bem os alimentos antes de consumi-los. Frutas, verduras e legumes que são consumidos crus e com casca devem ser lavados e colocados de molho em água clorada (existem produtos específicos para este fim que são facilmente encontrados nos mercados e hortifruti). Não deixe comidas fora da geladeira após seu consumo ou preparo. Ao frequentar praias, o ideal é que se evite o consumo de alimentos em quiosques que não tenham infraestrutura adequada e os alimentos vendidos nas areias das praias, pois alguns podem ser fonte de contaminação por microrganismos devido ao armazenamento inadequado.

Quer ter uma alimentação saudável e orientada por nutricionista? Agende uma consulta com a nutricionista da DPVS pelo e-mail dpbs.casq.progepe@id.uff.br

| De olho na UFF

UFF integra Observatório Nacional de Saúde Mental e Trabalho em Curitiba

Espaço para discussão tem a finalidade de reunir esforços de pesquisadores, profissionais de saúde, entre outros especialistas, para o desenvolvimento de ações de monitoramento a transtornos relacionados ao trabalho, suicídio, *burnout*, violência e assédio. Para mais informações, acesse este [link](#).

| Cursos e oportunidades

Biblioteca Central do Gragoatá terá selo comemorativo de 30 anos

Edital SDC nº 5/2023 normatiza as regras para a escolha de logo/selo sobre as três décadas de existência da unidade. Estudantes, egressos, servidores ativos ou aposentados e funcionários de empresas terceirizadas podem participar. As inscrições vão até o dia 14/01. O edital completo você encontra [aqui](#).

Informes

[Presidente da República Luiz Inácio Lula da Silva pretende participar da inauguração da Faculdade de Medicina da UFF](#)

[Nota sobre férias coletivas para terceirizados durante recesso letivo](#)

[Nota de falecimento do professor João José Neves Marins](#)

Veja todos os informes

Acontece na UFF

UFF inaugura bloco do novo prédio da unidade de Campos

Entrega das chaves do Bloco A ocorreu no dia 18/12 e marca o término da conclusão da 1ª fase das obras do novo prédio da UFF Campos. A área vai abrigar os cursos de graduação em ciências econômicas, ciências sociais, geografia, história, psicologia e serviço social, e também programas de pós-graduação stricto sensu. [Saiba mais aqui.](#)

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

Veja todos os eventos
Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: 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](#)

