

## DICAS DE SAÚDE

# Saiba como adotar uma dieta saudável que caiba no seu bolso

Uma série de dicas práticas sobre alimentação e variedade de sabores está sendo divulgada pelo grupo executor que promove a implementação no INCA da Portaria GM/MS nº 1.274/2016 (que dispõe sobre ações de promoção da alimentação adequada e saudável nos ambientes de trabalho). As peças de comunicação explicam o que é uma dieta saudável, que deve ser equilibrada em nutrientes, abranger diferentes grupos alimentares e priorizar alimentos in natura e minimamente processados.

“Embora seja verdade que alguns alimentos, como os orgânicos ou frescos, possam ser mais caros, é possível se alimentar bem mesmo com um orçamento limitado. Planejamento e escolhas conscientes podem ajudar a economizar dinheiro enquanto se mantém uma dieta equilibrada”, diz o informativo.

## OS CUSTOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL SÃO SEMPRE ALTOS?



### 4 DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E MAIS ACESSÍVEL:

1

Opte por alimentos da estação, que tendem a ser mais baratos e frescos. Comprar em mercados locais ou feiras pode ajudar a economizar.

3

Aproveite as sobras para evitar desperdício de alimentos.

2

Prepare refeições em casa. Isso pode ajudar a diminuir o gasto excessivo com comidas prontas ou em restaurantes.

4

Compre ingredientes básicos em grandes quantidades e faça porções individuais para congelar. Sabemos que é um desafio a organização do dia a dia, mas vai valer a pena.

Entre as orientações para tomar decisões que caibam no bolso, estão: optar por alimentos da estação, que tendem a ser mais baratos e frescos, assim como adquiri-los em mercados e feiras próximos da residência; preparar as refeições preferencialmente em casa, o que ajuda a diminuir gastos com comidas prontas ou de restaurantes; aproveitar as sobras e evitar desperdício e comprar ingredientes básicos em grandes quantidades, fazendo porções individuais para congelar.



## DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante.

Quer contribuir?

Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

**Dica:** Criar iniciativas para o bem-estar dos colaboradores da instituição, enviada pela psicóloga do HC IV Cláudia de Paulo Pereira

O HC IV desenvolve, desde 2019, o projeto *Nosso cuidado*, que colabora para o bom ambiente institucional ao proporcionar lazer e promover saúde e integração dos profissionais. A ação conta com o auxílio de colaboradores que oferecem vários serviços de forma voluntária para os profissionais da unidade. “Temos muito apoio, como de profissionais que realizam atividades de massoterapia, reiki e ioga”, explica Cláudia

de Paulo, psicóloga responsável pelo projeto.

A iniciativa já organizou inclusive passeios. O último ocorreu no dia 21 de setembro e teve como destino o Jardim Botânico. Segundo a psicóloga, é uma oportunidade de equipes de setores diferentes se conhecerem e confraternizarem. “No dia a dia, o *Nosso cuidado* vem crescendo e alcançando a adesão de um número cada vez maior de profissionais. A procura está grande. Até o mês de setembro já tivemos 1936 participantes nas atividades”, comemora.



## GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail:

[informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **CORAÇÃO**.



**TEMA: ALEGRIA** | Júlia Sarmazo Gomes dos Santos, filha do enfermeiro Juliano dos Santos, da Central de Quimioterapia do HC III