

Ministério da Saúde lança site interativo de promoção à saúde

Fonte: Portal da Saúde

O Ministério da Saúde (MS) lançou, no dia 13 de julho, a plataforma Saúde Brasil. A ferramenta, que tem como objetivo aproximar a população de informações especializadas sobre promoção à saúde, faz parte de uma campanha que visa conscientizar sobre práticas saudáveis. Todos os conteúdos e serviços são baseados em quatro pilares: eu quero parar de fumar, eu quero ter um peso saudável, eu quero me alimentar melhor, e eu quero me exercitar.

Má alimentação, sedentarismo, consumo de cigarro e obesidade levam ao adoecimento. Algumas doenças que podem ocorrer por esses maus hábitos são a diabetes, a hipertensão, o infarto e o acidente vascular cerebral, conhecido popularmente como derrame, que sobrecarregam o sistema de saúde. “Só para tratar a obesidade, por exemplo, o Sistema Único de Saúde gasta quase meio bilhão de reais em um ano”, enfatizou o ministro da Saúde, Ricardo Barros, ao lançar a plataforma.

Ao acessar o site, o primeiro conteúdo que o internauta encontrará é um questionário interativo sobre seus hábitos de saúde. Depois de



responder às questões, ele recebe uma breve avaliação sobre seus hábitos e o que precisa fazer para se tornar mais saudável. Com isso, o Ministério da Saúde reunirá o perfil de cada usuário, o que permitirá uma comunicação personalizada, com mensagens adequadas para cada grupo. O site funciona tanto no computador de mesa quanto nos celulares, com navegação adaptada para os aparelhos móveis.

NA INTERNET: Acesse a plataforma Saúde Brasil em <http://portalsaude.saude.gov.br/saudebrasil>.



DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor.

Pode ser um livro, um filme, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Enviada pela vice-diretora do HC IV, Eliete Azevedo.

BROWNIE DE FEIJÃO PRETO

Ingredientes:

1 1/2 xícara de feijão preto cozido (sem tempero, e sem líquido)

1 xícara de açúcar mascavo ou demerara

1/2 xícara de aveia (preferência para os flocos finos)

4 col sopa de óleo de coco

1 pitada de sal

2 col sopa de cacau em pó 100% ou alfarroba em pó

1 col chá de fermento em pó para bolo

1 col chá de essência de baunilha

Opcional: chocolate amargo picado ou em gotas, frutas secas picadas, castanhas picadas

Modo de preparo:

Cozinhe o feijão preto apenas com água até ficar macio. Escorra a água de cozimento e lave o feijão cozido até a água sair clara. Escorra bem para ficar apenas os grãos. No processador, bata o feijão, o açúcar, a aveia, o óleo de coco, o sal, a essência de baunilha e o cacau ou alfarroba. Se a massa ficar muito densa pode acrescentar um pouco de água. Quando a mistura estiver homogênea, acrescente o fermento em pó e bata até incorporar. Acrescente os itens opcionais (chocolate, frutas secas, castanhas) e misture com uma espátula. Despeje em uma assadeira untada e asse em forno pré-aquecido a 200º por aproximadamente 20 min. Quando formar uma casquinha e ao espetar um palito sair úmido, é o momento de retirar do forno para que não resseque demais.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para informeinca@inca.gov.br.

Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **flores**, em homenagem ao início da primavera.



TEMA: PAIS | Enviada por Sylvio Cezar de Oliveira Campos, do Apoio Administrativo da Coordenação de Administração Geral.