

Alimentação econômica e saudável

A pandemia resultou em várias alterações na rotina dos profissionais. Quem trabalha de casa e antes almoçava em restaurantes passou a fazer a própria comida ou a recorrer a serviços de entrega. Quem está em home office e deixava a marmita pronta para levar ao trabalho no outro dia, agora precisa usar o horário de almoço para cozinhar tendo os filhos em casa.

Para o grupo que continuou trabalhando fora de casa, em muitos casos, frequentar um restaurante ou self-service no intervalo parou de ser o hábito. Procurando reduzir custos e evitar a exposição desnecessária a riscos de contrair covid-19, muitos procuram levar marmita ou pedir comida mesmo no trabalho.

Pesquisa divulgada recentemente pela VR Benefícios e feita pelo Instituto Locomotiva mostra que passou de 10% para 17% a quantidade de pessoas que pretendem pedir lanches ou refeições por delivery na hora do almoço. Pelo custo dessa opção, a entrega é mais procurada pelas classes A e B (que pedem mais que o dobro nessa modalidade em comparação com as classes C, D e E).

O levantamento mostra que as intenções de comer em restaurantes por quilo caem de 25% para 13%, provavelmente motivadas pela preocupação com a segurança. Levar marmita para o trabalho é a opção de 54% dos participantes da pesquisa — o índice era de 47% anteriormente. O uso desse recurso é maior entre as classes C, D e E.

Seja qual for a opção de alimentação, o importante é manter a refeição equilibrada para preservar a saúde. Diversas pesquisas mostraram que os brasileiros engordaram durante a pandemia. Entre 30 países, o Brasil apareceu como o primeiro colocado em maior ganho de peso durante a crise sanitária na pesquisa Diet & Health Under Covid-19.

Entre os brasileiros, 52% declararam ter aumentado de peso desde o início da disseminação da covid-19 no país, sendo que a média global foi de 31%. Entre as pessoas que engordaram, considerando todas as nações, o aumento de peso médio foi de 6,1kg. No Brasil, foram registrados 6,5kg a mais.

Globalmente, 45% dos respondentes da pesquisa acreditam que há uma relação entre a obesidade e sintomas mais graves da covid-19. Considerando somente o Brasil, o percentual é ainda maior: 55%. Além disso, 17% dos brasileiros participantes do estudo acreditam que perder peso é importante para evitar as manifestações mais agressivas da covid-19.

Ainda assim, mais pessoas deixaram de fumar do que aderiram ao fumo (enquanto 3% largaram o cigarro, 2% adquiriram o hábito), o que faz sentido em um contexto em que a preocupação com o sistema respiratório aumenta por causa da covid-19.

Fotos: Arquivo Pessoal



"Às vezes, dá preguiça de cozinhar todo dia, mas sempre tento manter essa rotina"

Vinicius Santana, produtor cultural



"Dê preferência a consumir frutas, legumes e verduras, que são os alimentos que estarão mais em conta no mercado e nas feiras, além de serem saudáveis"

Patricia Cunha, nutricionista pela Universidade Paulista (Unip)



"Durante a pandemia, é importante manter a imunidade alta, então, alimentos saudáveis devem ser a principal escolha para aqueles que estão em home office e, principalmente, para aqueles que precisam sair de casa e trabalhar"

Gustavo Paiva, nutricionista pelo Centro Universitário de Brasília (Ceub)



"(Para aumentar a imunidade), quanto mais colorido o prato, melhor, então sempre procure ter essa variedade de alimentos na sua refeição"

Leonardo Luiz Pereira, nutricionista pelo Ceub

Cozinhar em home office

Vinicius Santana, 30 anos, graduado em artes cênicas pela Universidade de Brasília (UnB), trabalha como produtor executivo num teatro e numa produtora cultural localizados em São Paulo.

Ele está de home office e precisa controlar as refeições em casa. Pelo fato de também ser ator e dançar muito, Vinicius se cuida para manter a forma e valoriza uma alimentação balanceada.

Para inserir itens saudáveis, mas que não apeteçam tanto, ele traça estratégias. "Há alimentos de que eu não gosto, como verduras cruas. Então, sempre prefiro misturá-las com algo não tão saudável, como um hambúrguer, por exemplo.

"Comer é algo de que todos gostam. Confinado em casa, é ainda mais difícil não comer muito", comenta. Em vez de pedir comida, ele prefere preparar a própria alimentação em casa. "Eu tento fazer sempre e, quando não tenho tempo, meu marido faz. Às vezes, dá preguiça de cozinhar todo dia, mas sempre tento manter essa rotina", diz.

Trabalhar de casa pode acabar sendo mais corrido do que se imagina. Assim, tende a ser difícil conseguir preparar a comida e ainda comer apenas durante o horário de almoço. A praticidade se torna essencial, especialmente para aqueles que estão precisando lidar com uma demanda maior de trabalho durante o home office.

A dica da nutricionista pós-graduada em nutrição em saúde pública e clínica Patricia Cunha para ajudar trabalhadores sem muito tempo disponível para cozinhar e se alimentar adequadamente na correria do dia a dia é investir em adiantar parte do processo.

"Para preparar uma refeição rápida e saudável, é importante aproveitar o fim de semana para deixar algumas coisas pré-preparadas, como lavar e higienizar as folhas (alface, rúcula, couve) e deixá-las guardadas em um ambiente fechado e seco", aconselha.

"Deixe o feijão já cozido e separe em pequenas porções que podem ser congeladas e descongeladas conforme o consumo. Ter os alimentos pré-preparados facilita muito uma refeição rápida", complementa Patricia.

Durante a pandemia e a crise financeira, economia é palavra de ordem. Para poupar, a orientação da nutricionista é dar preferência "a consumir frutas, legumes e verduras, que são os alimentos que estarão mais em conta no mercado e nas feiras, além de serem saudáveis".