

**Divisão de Doenças e Agravos Não Transmissíveis  
Centro de Vigilância Epidemiológica “Prof. Alexandre Vranjac”  
Centro de Controle de Doenças  
Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo**

# **Ações de Prevenção e Controle de Hábitos Alimentares Inadequados**

***Prof<sup>a</sup>. Dra. Africa Isabel C.P. Neumann***  
***Nutricionista***

***Divisão de Doenças Crônicas Não Transmissíveis do Centro de Vigilância Epidemiológica  
da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (SES/CVE/DDCNT).***

**SITUAÇÃO EPIDEMIOLÓGICA**  
**POR *Doenças Crônicas***  
***Não Transmissíveis***  
**(DCNT)**  
**NO ESTADO DE SÃO PAULO**

# **BRASIL**

## **TRANSIÇÃO EPIDEMIOLÓGICA**

- ◆ **queda** da morbi-mortalidade por **doenças infecciosas transmissíveis;**
- ◆ **elevação** da morbi-mortalidade por **doenças e agravos não transmissíveis (DANTs)**

(LESSA, 1996; BRASIL, 2000; MS, 2003).

## Quais são as principais

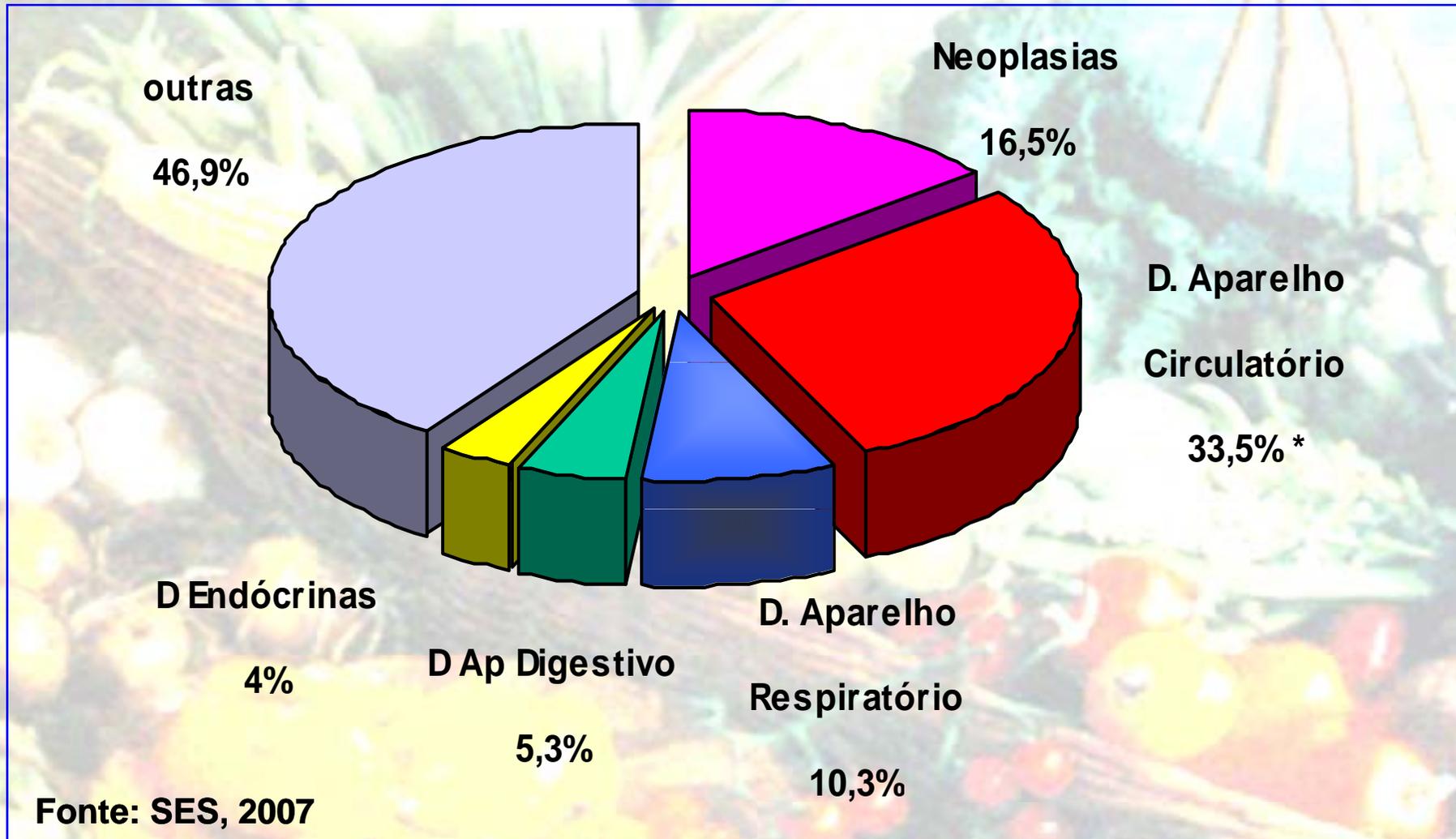
### Doenças Crônicas Não Transmissíveis?

- **Obesidade;** (DCNT)
- **Diabetes tipo 2;**
- **Alguns tipos de câncer;**
- **Doenças Cardiovasculares.**

## Quadro Epidemiológico - DCNT

-  **60% da mortalidade mundial;**
-  **45% da morbidade global;**
-  **2/3 do total de óbitos no Brasil;**
-  **69% dos gastos referentes a atenção à saúde no Brasil.**

# Mortalidade proporcional por DCNT no Estado de São Paulo, ambos os sexos, todas as idades, 2005.



# FATORES DE RISCO

- **CONSTITUCIONAIS:** idade, sexo, raça e hereditariedade
  - não passíveis de modificações (até o presente momento)
- **COMPORTAMENTAIS:** hábitos alimentares, hábito de fumar, inatividade física, consumo de álcool entre outros, passíveis de modificações
- **DOENÇAS OU DISTÚRBIOS METABÓLICOS** - combinação dos fatores constitucionais e comportamentais/ambientais: quantidades anormais de colesterol, triglicérides, glicose no sangue; pressão arterial aumentada; **sobrepeso/obesidade, diabetes mellitus (DM).**

# ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

*sua importância para a saúde...  
... e na prevenção de  
doenças crônicas  
não transmissíveis*

# OS ALIMENTOS...

Os alimentos/preparações que causam ao organismo **efeitos nocivos** são vários,

quando consumidos em grande quantidade e diariamente,

- **colesterol** e outros **ácidos graxos saturados** - abundante nos produtos de origem animal, como os lácteos, as carnes e os ovos;
- **ácidos graxos-trans** - encontrados em margarinas duras e algumas cremosas, creme vegetal, gordura vegetal hidrogenada, biscoitos, sorvetes, alguns pães, batatas fritas (*fast food*), pastelarias, bolos, massas, entre outros;
- **sódio, nitrosaminas, nitratos, nitritos, entre outros...**

(WILLETT, 1998; DE ANGELIS, 1999; KATAN, 1999; OMS, 2003).

# FATORES LIGADOS À ALIMENTAÇÃO QUE **AUMENTAM O RISCO** DE DCNT

<b>COMPONENTE</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>RISCO</b>
<b><i>Gorduras Saturadas e colesterol, gorduras trans</i></b>	Gordura vegetal hidrogenada, Carnes gordas, embutidos, queijos amarelos, frutos do mar, miúdos, gema de ovo	Ca. Mama, cólon, próstata, AVC, aterosclerose
<b><i>Sal (sódio)</i></b>	Preparo dos alimentos, enlatados, embutidos, temperos prontos	Ca estômago, HAS, DCV
<b><i>Nitrosaminas/ Nitritos e nitratos Alcatrão/ Sulfito</i></b>	Defumados, churrascos sucos de fruta em garrafas	Ca trato digestivo (estômago, cólon)
<b><i>Aflatoxinas (fungo/armazenado)</i></b>	Alimentos mofados (amendoim e outros grãos)	Ca fígado
<b><i>Álcool</i></b>	Pinga, cerveja, uísque, vodka	Ca fígado, boca, esôfago, laringe, HAS, AVC

# **Brasil perde US\$ 49 bi em 10 anos por doenças crônicas.**

**Rogério Wassermann**

- 05 de outubro, 2005.

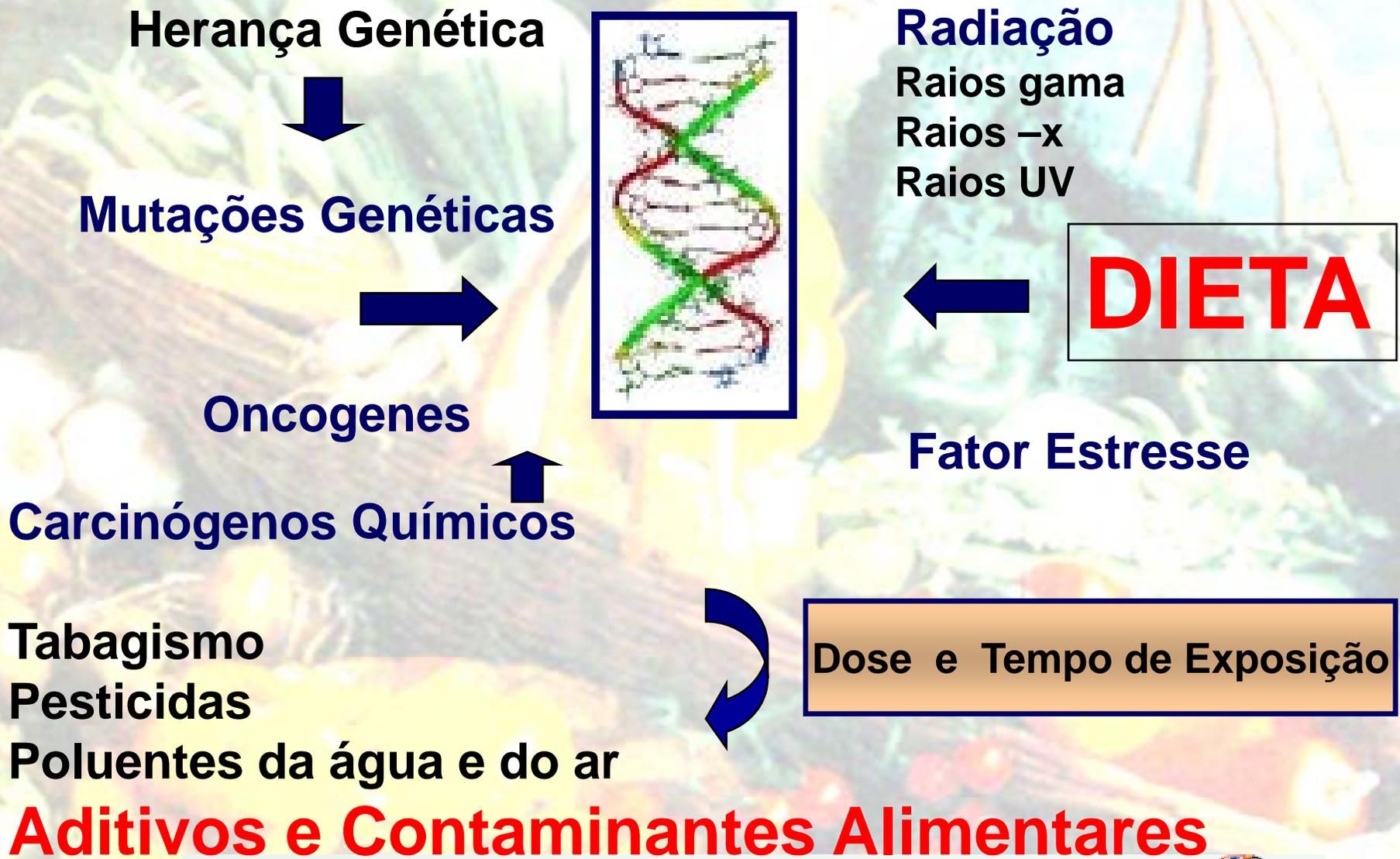
[http://www.bbc.co.uk/portuguese/reporterbbc/story/2005/10/051004\\_omsrw.shtml](http://www.bbc.co.uk/portuguese/reporterbbc/story/2005/10/051004_omsrw.shtml)

**Consumo de gordura é o principal fator de risco, segundo a OMS.**

**O Brasil pode perder até US\$ 49,2 bilhões (cerca de R\$ 111 bilhões) nos próximos dez anos em razão de mortes prematuras provocadas por doenças crônicas como problemas cardíacos, câncer, derrames e diabetes.**



# FISIOPATOLOGIA - CÂNCER



# ADITIVOS E CONTAMINANTES ALIMENTARES

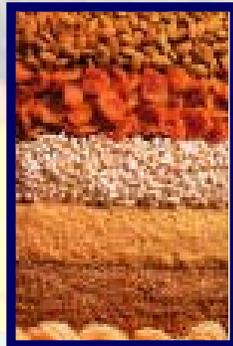
## ❖ CARCINOGÊNICOS DE OCORRÊNCIA NATURAL:

**Micotoxinas (aflotoxinas)** - amendoim, milho e nozes

**Hidrazinas** – Certas espécies de cogumelos, entre outras...



**Neoplasias hepáticas, pulmonares e intestinais.**



Augusto et al, 2002

# ADITIVOS E CONTAMINANTES ALIMENTARES

## ❖ ADITIVOS ALIMENTARES:

**Aditivos Diretos** – nitratos e nitritos, adoçantes artificiais, conservantes, antioxidantes sintéticos e corantes – carnes, pães, gorduras e óleos.

**Aditivos Indiretos** – Acrilonitrila e cloreto de vinila – Embalagens de alimentos.



**Neoplasia gástrica, esofágica, pulmonar e hepática**

# ADITIVOS E CONTAMINANTES ALIMENTARES

- ❖ PESTICIDAS, METAIS TÓXICOS,
- ❖ HIDROCARBONETOS AROMÁTICOS

Alimentos defumados, peixes contaminados, frutos do mar, enlatados e água contaminada



Neoplasia gástrica, hepática, pele e pulmonar.



Augusto et al, 2002

# NEOPLASIAS E FATORES DE RISCO POTENCIAIS

**Oral** - Tabagismo, álcool e ↓ consumo frutas/verduras.

**Esôfago** - Tabagismo, álcool e ↓ consumo frutas/verduras e temperatura elevada.

**Estômago** - Tabagismo, álcool e ↓ consumo frutas/verduras.

**Cólon e reto** - ↓ consumo frutas/verduras, dieta hipercalórica/Hiperlipídica, ↓ consumo de fibras, obesidade e sedentarismo.

# NEOPLASIAS E FATORES DE RISCO POTENCIAIS

**Mama** - Obesidade, sedentarismo, álcool, ↑ consumo de gordura saturada.

**Próstata** - Obesidade, sedentarismo, álcool, consumo de gordura saturada, ↓ consumo de licopenos.

**Pulmão** – Tabagismo e ↓ consumo frutas/verduras.

# OS ALIMENTOS...

☺ **COMO FATOR DE PROTEÇÃO À SAÚDE!**

- **óleos vegetais** – soja, milho, algodão, oliva, entre outros
- **peixes** – sardinha, salmão, cavala, atum, entre outros  
(**ácidos graxos insaturados: poliinsaturados - ômega-3, ômega-6 e os monoinsaturados - ômega 9**)
- **alimentos vegetais** – cereais integrais, leguminosas, frutas em geral, verduras e legumes  
(**fibras alimentares, algumas vitaminas, substâncias antioxidantes, fitoquímicos – licopeno, pigmentos, flavonóides, etc.**)

... podem reduzir os riscos para várias doenças.

(WILLETT, 1998; HALLIWELL, 1997; CRAIG, 1997; DE ANGELIS, 1999; SILVA, 1999; KATAN, 1999; OMS, 2003).

# FATORES LIGADOS AOS ALIMENTOS QUE PROTEGEM DAS DCNT

<b>COMPONENTE</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PROTEÇÃO</b>
<b>VITAMINA A</b> <i>(Beta Caroteno)</i>	Vegetais e frutas amarelo-alaranjados e Vegetais de folha verde-escuros	Ca pulmão, laringe, próstata, estômago
<b>VITAMINA C</b>	Laranja, limão, cajú, kiwi, morango	Ca estômago, boca, pulmão, DIC
<b>VITAMINA E</b>	Óleos vegetais, abacate, nozes, alho, cebola	Ca pulmão, boca, DIC
<b>Selênio</b>	Castanha do pará, aves, peixes	Ca trato digestivo, pulmão, glândulas, próstata
<b>Fibras</b>	Frutas e verduras, cereais integrais	Ca colon, DIC , baixo colesterol e controle glicemia
<b>Gordura Monoinsaturada e Ác. Graxos ômega 3</b>	Azeite de Oliva  peixes	↓ DCV, ↓ LDL ↑ HDL
<b>FITOQUÍMICOS Flavonóides</b>	Alimento de origem vegetal (alho, cebola, uva, berinjela, etc)	DCV

**Pesquisas demonstram que**  
**Cereais integrais, frutas, verduras e legumes** desempenham papel protetor no surgimento dessas mesmas doenças.

**De acordo com o Fundo Mundial para a Pesquisa do Câncer (WCRF), uma dieta com uma grande quantidade e variedade de frutas, legumes e verduras pode prevenir 20% ou mais dos casos de câncer (WCRF, 1997).**

- **O Relatório Mundial sobre Saúde (2002) da OMS estima que o baixo consumo desses alimentos está associado a**
  - ~ **31%** das doenças isquêmicas do coração e
  - ~ **11%** dos casos de derrame no mundo.
- **Acredita-se que a redução no risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares se dá pela combinação de *micronutrientes, antioxidantes, substâncias fitoquímicas e fibras presentes nestes alimentos* (RIMM, 1996).**

# Como está a alimentação do brasileiro ???

População brasileira – mudança de hábitos alimentares... **mudança para pior!**

↑ *consumo de alimentos com alto teor de açúcar*

Ex.: doces, refrigerantes, massas, bolachas

↓ consumo de arroz, feijão, frutas e verduras

Portanto... a qualidade da alimentação do brasileiro está se tornando ***inadequada.***

POF 2002/3 (FIBGE, 2005)

# *Transição alimentar no Brasil*

***favorável*** - do ponto de vista dos problemas associados à ***subnutrição***

*(aumento na disponibilidade de calorias per capita e aumento da participação de alimentos de origem animal e açúcar na alimentação)*

***desfavorável*** - no que se refere à ***obesidade*** e às demais ***DCNT***

*(diminuição no consumo de cereais, leguminosas, frutas, verduras e legumes)*

*(BARRETO e col. 2005).*

# ***Estratégia Global em Dieta, Atividade Física e Saúde***

<http://www.opas.org.br/>

## ***O que é ?***

- ***Documento que propõem ações de prevenção e controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs);***
- ***Aprovado em Maio de 2004 – 57º Assembléia Mundial da Saúde – Organização Mundial da Saúde;***
- ***Ações empreendidas conjuntamente, em nível local, nacional e mundial buscando a prevenção e controle de DCNTs.***

## Objetivos

- ✓ **Reduzir** fatores de risco de doenças não transmissíveis associadas a alimentação não saudável e a falta de atividade física;
- ✓ **Promover** a conscientização e conhecimento da população da importância da alimentação saudável e da atividade física para saúde;
- ✓ **Fomentar, fortalecer e implantar** políticas de alimentação e nutrição;
- ✓ **Informar e instrumentalizar** os profissionais da saúde.

# Principais Ações da Estratégia Global

- ✓ **Sensibilização e Mobilização Social:** agenda política, fóruns, movimentos sociais
- ✓ **Informação e Educação:** campanhas, programas de educação na área de saúde e educação
- ✓ **Política Alimentar e Agrícola:** programas de alimentação, regulamentação da propaganda de alimentos; cantinas escolares
- ✓ **Políticas de preços e subvenções:** políticas fiscais favoráveis

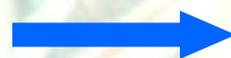
## Principais Ações da Estratégia Global

- ✓ **Otimização dos serviços de saúde:** educação e estímulo aos projetos de saúde
- ✓ **Incentivo ao setor privado – promoção e prevenção:** aproximação com empresas do ramo da alimentação
- ✓ **Participação dos órgãos representativos das profissões e associação de consumidores:** parceria de órgãos e associações de moradores
- ✓ **Investir em Sistemas de Vigilância:** monitoramento dos fatores de risco.

# **TRABALHADORES ÁREA DA SAÚDE e outros profissionais**

**Médicos, Nutricionistas, Enfermeiros,  
Prof ed física, Assistentes Sociais**

**e demais profissionais**



# **PROMOTORES**

## ***Estratégia Global em Dieta, Atividade Física e Saúde***

### **CONTEXTO SOCIAL**

### **POLÍTICO**

### **TÉCNICO**

**Para a alimentação, o documento recomenda:**

**-Limitar o consumo de energia através da gordura e trocar gorduras saturadas e ácidos graxos trans por gorduras insaturadas;**

**-Aumentar o consumo de frutas e vegetais assim como legumes, grãos integrais e sementes;**

**-Limitar o consumo de açúcares “livres”; Limitar o consumo de sal (sódio) através de todas as fontes e assegurar que o sal é adicionado de iodo;**

**- Alcançar o balanço energético para o controle de peso corporal.**

# OBESIDADE

- **O que fazer:** estratégias a longo prazo que inclui prevenção, manutenção do peso, por meio de ações multisetoriais e integradas (alimentação + atividade física).
- - criação de políticas públicas que promovam a disponibilidade e o acesso a alimentos com baixo teor de gordura e alto teor de fibras e que promovam oportunidades para atividade física;
- - engajamento em **atividade física** moderada por, pelo menos, 30 min diários;
- - promoção de comportamentos saudáveis para incentivar, motivar e permitir que as pessoas percam peso.
  - **Consumo de + frutas , verduras e cereais integrais;**
  - **Diminuição de alimentos gordurosos e açucarados;**
  - **Estimular atividades físicas.**

- ***Determinação do peso saudável***

- ***Índice de massa corporal***

- ***IMC = P/A<sup>2</sup>***

- **Peso saudável**

- IMC entre 18,5 e 24,9kg/m<sup>2</sup> \*\*\*

- **Peso mínimo**

- $\text{Altura}^2(\text{m}) \times 18,5\text{kg/m}^2$

- **Peso máximo**

- $\text{Altura}^2(\text{m}) \times 24,9\text{kg/m}^2$

# **INTERVENÇÕES EFICAZES**

- **Governo + indústria de alimentos e bebidas: redução de 25% o teor de sal nos alimentos (Reino Unido);**
- **Campanhas governamentais para redução da ingestão de sal + tratamento da Hipertensão arterial: redução em 70% no nº de AVC (Japão);**
- **Esforço governamental para redução do teor de colesterol:**
  - troca do óleo de dendê por óleo de soja (Ilhas Maurício);
  - diminuição do uso da manteiga (Finlândia): queda acentuada na mortalidade por cardiopatia e AVC;



Produce for Better Health Foundation

INDUSTRY

EDUCATORS

CONSUMERS

PRESS

KIDS

MEMBERS ONLY

CATALOG



**5** A Day  
Eat a Variety of Colorful  
Fruits and Vegetables  
Every Day

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/5aday/index.htm>



SECRETARIA  
DA SAÚDE



# ESTRATÉGIA BRASILEIRA

## 1 - Iniciativa de incentivo ao consumo de L,V&F

- ações através do SUS – atenção básica
- incentivo e financiamento para pequenos produtores; campanhas de mídia; apoio técnico à produção e distribuição para reduzir custos das L,V & F;
- “5 ao dia”

## 2 - Promoção da alimentação saudável para escolares

## 3 - Regulamentação:

- publicidade em alimentos industrializados, principalmente para o público infantil
- comercialização de alimentos em cantinas escolares

GUIA ALIMENTAR  
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

PROMOVENDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



# AÇÕES DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

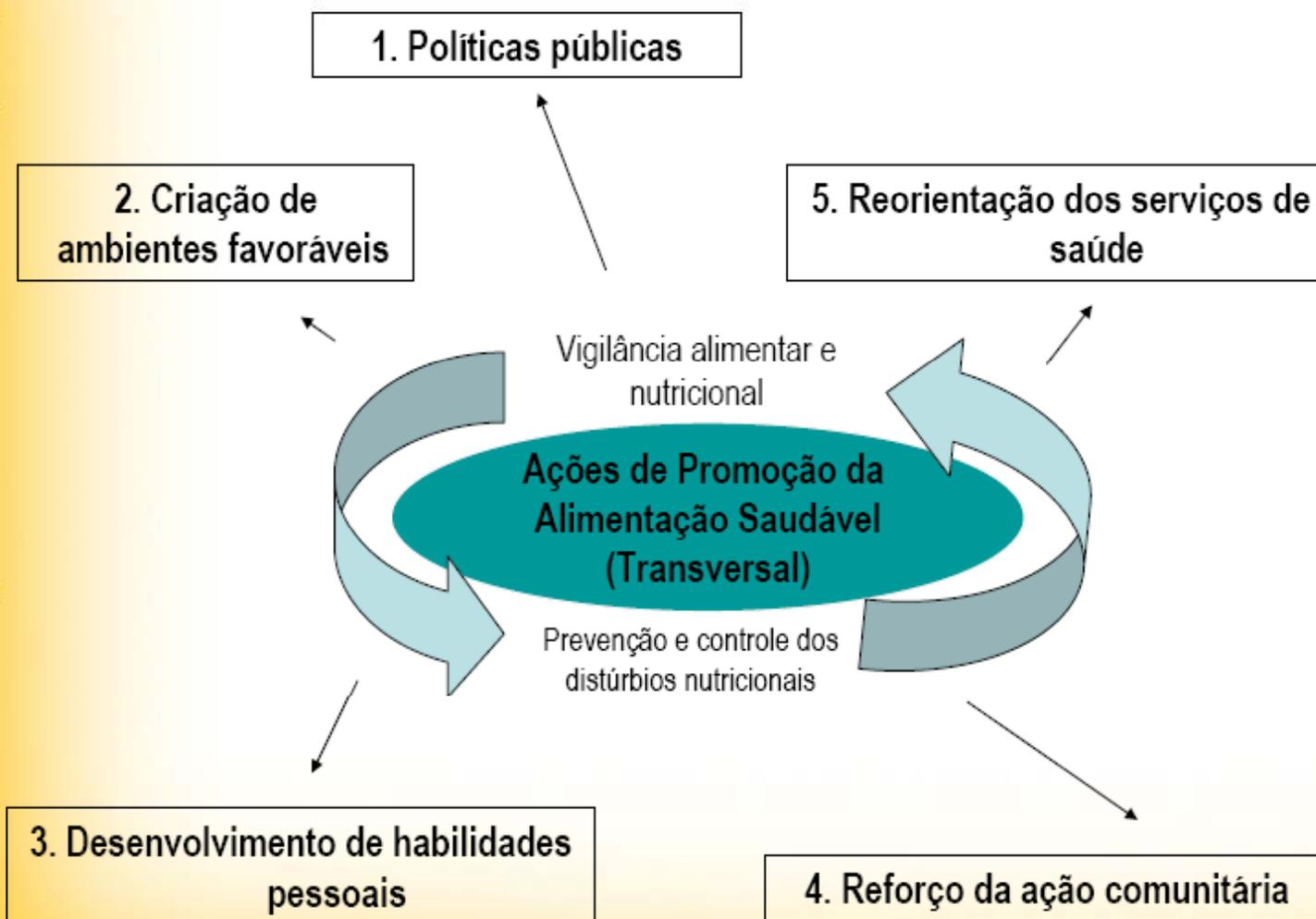
Reunião Nacional

18/05/2007

CGPAN [HTTP://WWW.SAUDE.GOV.BR/NUTRICA0](http://www.saude.gov.br/nutricao)

MINISTÉRIO  
DA SAÚDE 

# ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO



CGPAN [HTTP://WWW.SAUDE.GOV.BR/NUTRICA0](http://www.saude.gov.br/nutricao)

MINISTÉRIO DA SAÚDE 

# 1. Políticas Públicas

Impulsionar a formulação e promoção de política, estratégias e planos de ação para promoção da alimentação saudável, de forma intersetorial (educação, trabalho, agricultura, assistência social, saúde e outros).

## ATIVIDADES:

- PNAN - atualização das ações de PAS
- PAN/ 2007 – ações concretas de alimentação saudável no nível local “manual de apoio aos gestores e profissionais”
- Demandar aos poderes legislativo e judiciário para apoio às ações de PAS
- Plano de ação integrado ao controle das DCNT (parcerias entre as áreas técnicas)
- Participação/ articulação com outros setores (CONSEA, Educação e etc)

## 2. Criação de Ambientes favoráveis à PAS

Oportunizar que os locais de trabalho propiciem as escolhas alimentares saudáveis, possibilitando que as pessoas possam adotar opções saudáveis e reduzir sua exposição a riscos.

### ATIVIDADES:

- Participação na elaboração e incentivo à implementação das diretrizes da Portaria nº 66 do PAT
- Implementação da Portaria 1010/2006 - que definem as diretrizes para a PAS nas escolas;
- Regulamentação da publicidade e promoção de alimentos ricos em açúcar, gorduras e sódio;
- Marco regulador para a redução do teor de gorduras, açúcares e sódio nos alimentos industrializados e comercializados em restaurantes e redes de fast food

## 2- Criação de ambientes favoráveis

- **PENSE – Pesquisa vigilância em escolas -** Parceria CGPAN/SAS, Sd Adolesc/SAS, UFMG, UFPEL, USP, UFRJ, INCA, PMRJ, PMBH, INEP/MEC
- **SABER SAÚDE – Material** Parceria INCA, MEC (Tv Escola)
- **V Reunião da Rede Latino Americana de Escola Promotoras da Saúde –** Parceria OPAS, SGEP/MS, Secretarias de Estado de Saúde e Educação de Tocantins.
- **Projetos: “Escola que Protege” e “Escola Aberta” –** Parceria SECAD/MEC
- **Estudo Multicêntrico de Avaliação em Promoção da Saúde –** Parceria SESAU-TO e UFT

### 3. Desenvolvimento de habilidades pessoais e empoderamento

Fomento a ações de educação, informação e sensibilização, trabalhando com mensagens claras e coerentes, de acordo com as características culturais e especificidades locais da população.

#### ATIVIDADES:

- Elaboração de campanhas de mídia – Brasil Saudável, Pratique Saúde e etc.
- Organização Semana Mundial de Alimentação
- Elaboração de materiais de PAS voltados à população – crianças, adolescentes, adultos e idoso (Ex: Guia de Bolso)
- Concessão de entrevistas e colaboração em matérias jornalísticas sobre a temática – apoio da Imprensa
- Realização do Fórum de educação alimentar e nutricional – out/ 2007
- Organização do site de PAS (em planejamento)
- Definição do ícone brasileiro para a PAS (em planejamento)

## 4. Fortalecimento da ação comunitária e participação social

Incentivo à estruturação de uma Rede de apoio às ações de promoção da alimentação saudável no âmbito não governamental

### ATIVIDADES:

- Realização um levantamento de organizações da sociedade civil que tenham experiências de PAS (em planejamento);
- Criar mecanismos de apoio e incentivo às ONGs que trabalhem com a PAS (em planejamento).

## 5. Reorientação dos serviços de saúde com base na Estratégia de Saúde da Família

Organização das ações de PAS no âmbito da atenção básica, privilegiando educação, informação e sensibilização para a população, incentivando a implementação dos Guias Alimentares.

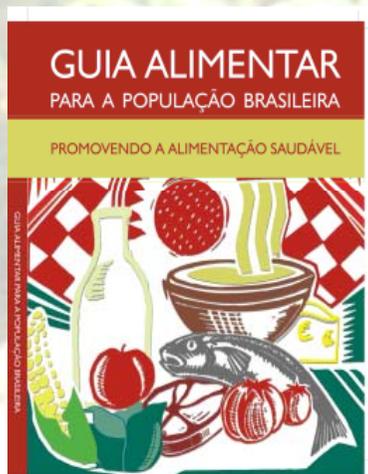
### ATIVIDADES:

- Capacitação continuada - palestras, cursos e seminários;
- Capacitação de profissionais de saúde e ACS (EX: parcerias com as RET SUS)
- Apoio e elaboração de materiais e protocolos de atenção nutricional - CAB de Obesidade; CAB pessoa idosa, DM, HAS, Risco global para DCNT, entre outros;
- Elaboração do material “Colocando as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira em prática” (em planejamento);
- Oficina “Construindo uma Agenda de Promoção da Alimentação Saudável para o Nível Local” – Seminário de Promoção da Saúde, dez/2006.
- Discutir ações educativas prioritariamente para as famílias beneficiárias do PBF (em planejamento)

## Desafios e perspectivas

- Fomentar os Estados e Municípios incorporarem/ fortalecerem as ações de PAS considerando as diferentes vertentes de atuação – visibilidade política (compromisso dos gestores no Pacto) PAN/2007;
- Fortalecer a PAS (de forma transversal) nos programas/ ações de alimentação e nutrição implementados, como ex: Programas de controle às carências e o Programa Bolsa Família;
- Implementar/ reforçar a educação alimentar e nutricional principalmente na rede básica de saúde, considerando as fases do curso da vida (criança, adolescente, adulto, idoso) e as especificidades locais;

# Guia Alimentar da População Brasileira - 2005



- ✓ 1ª publicação com recomendações oficiais baseadas nas diretrizes alimentares para nossa população adulta;
- ✓ Orientações de práticas alimentares para promoção da saúde e prevenção das enfermidades relacionadas à alimentação (dupla carga da má nutrição)
- ✓ Estabelece prioridades para a ação: promoção do consumo de frutas e vegetais; promoção de escolas saudáveis e regulamentação da propaganda e venda de alimentos

# Semana Mundial de Alimentação

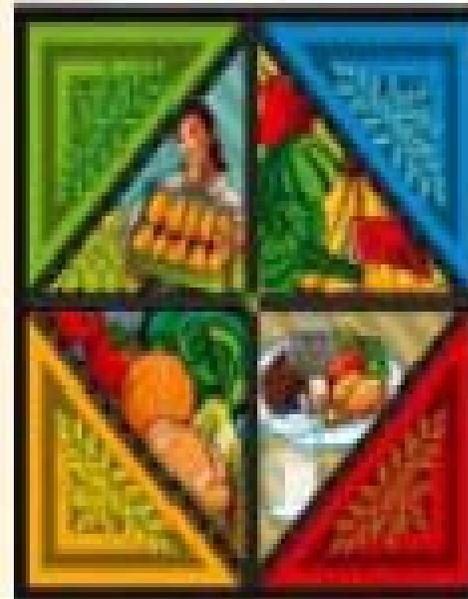
16 a 22 de outubro



## Alimente sua saúde

Consuma mais frutas, legumes e verduras  
Valorize os alimentos de sua região

Coma mais frutas,  
legumes e verduras.



ALIMENTE  
SUA  
SAÚDE

Ministério  
da Saúde

# SETOR PRIVADO – DIRETRIZES

1. Limitar o conteúdo de gorduras, açúcares e sal nos produtos industrializados
2. Examinar a possibilidade de produtos mais nutritivos
3. Proporcionar aos consumidores informações sobre os produtos e a nutrição
4. Adotar rótulos claros e informações baseadas em provas científicas
5. Ajudar a elaborar e implementar programas de fomento a atividade física
6. Fornecer as autoridades nacionais informações sobre a composição dos alimentos

# ***Políticas governamentais***

- ↑ incentivo aleitamento materno
- ↑ rotulagem nutricional;
- ↑ alimentos regionais;
- ↑ material 10 passos para alimentação saudável; guia alimentar;
- ↑ Ações Educativas – parceria MDS;
- ↑ Cadernos Atenção Básica – Obesidade;
- ↑ Vigilância Nutricional;
- ↑ GT Esporte Saúde – parceria Ministério Esportes

# PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DA ATIVIDADE FÍSICA EM NÍVEL MUNICIPAL: A EXPERIÊNCIA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO

Inês Rugani Ribeiro de Castro

Nutricionista Sanitarista

Deputada em Saúde Pública

Devidora do Instituto de Nutrição Josué de Castro do Conselho Municipal de Saúde do Rio de Janeiro

Presidente Adjunta da Associação de Nutricionistas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro

# RIO SAUDÁVEL (Castro et al. 2002)

## AÇÕES NA REDE MUNICIPAL DE SAÚDE

- promoção da amamentação
- capacitação para o manejo ambulatorial da obesidade
- oferta de cardápios saudáveis para os servidores públicos municipais
  - oferta de vegetais, frutas, suco natural de frutas, preparações cruas, cozidas ou assadas e vetam preparações fritas e refrigerantes.

## AÇÕES NA REDE MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- Programa de Alimentação Escolar (PAE)
- projeto de educação nutricional denominado “Com Gosto de Saúde” - produção e disponibilização de materiais educativos para as escolas com o intuito de subsidiar educadores para atividades pedagógicas sobre saúde e nutrição no cotidiano escolar;
- regulamentação das cantinas escolares - proíbe a comercialização de bala, doces, refrigerante, etc., alimentos sem rotulagem, composição nutricional e prazo de validade, além de propaganda de quaisquer produtos nas dependências das escolas municipais.

## AÇÕES JUNTO À POPULAÇÃO

- movimento Agita Rio
- Festival Rio Saudável Gastronomia - superar a cultura de que alimentação saudável é sempre sem graça e de difundir a idéia de que é possível combinar

# Secretaria de Estado da Saúde – São Paulo

Divisão de Doenças e Agravos não Transmissíveis  
Centro de Vigilância Epidemiológica  
“Prof. Alexandre Vranjac”

# Agenda

## SÃO PAULO

# **PROGRAMA**

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS**



**Criado em 1999**

[http://www.cve.saude.sp.gov.br/htm/cronicas/dcnt\\_docman.htm](http://www.cve.saude.sp.gov.br/htm/cronicas/dcnt_docman.htm)

### **Resultados:**

- Capacitação de profissionais em 63% dos municípios do Estado - 390 dos 648, realizados na capital e interior - Divisões Regionais de Saúde (DRS)
- delegacias de ensino
- 63 empresas.



**Criado em 1998**

## ***Resultados***

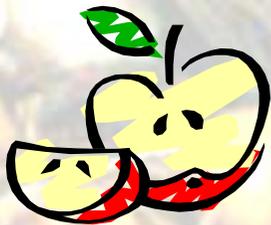
- Programa implantado em 22 sedes de secretarias entre 1999-2004.
- Realização de: palestras, distribuição mat. educativo, ações em datas alusivas, mensagens via intranet/hollerites – 100% dos locais;
- Modificações nos cardápios – 60% dos locais;
- Houve maior participação de servidores nos locais em que as autoridades apóiam o programa;
- As mudanças de comportamento começaram a ser verificadas por meio de reaplicação de questionário, a partir do 2º semestre/2004.

# ALIMENTAÇÃO

## Situação - problema



\* *Conhecimento insuficiente sobre os riscos de uma alimentação inadequada*



\* *Consumo insuficiente de leguminosas, cereais, raízes, tubérculos, frutas e verduras, bem como o consumo excessivo de gorduras, sódio e açúcar*

# Objetivos

## Geral

Estimular o consumo de uma alimentação saudável pela população em geral, como ação de prevenção de DCNT.

## Específicos

- ✓ capacitar profissionais da rede da saúde, de empresas e de escolas;
- ✓ promover a divulgação das informações e a implantação de Programa

## **Metas gerais**

**Sensibilizar, informar e capacitar os multiplicadores dos diversos setores sobre os riscos de uma alimentação inadequada para as DCNT.**

# ***Estratégias para implantação do Programa em Empresas***

- Realizar cursos de capacitação;
- Promover atividades relacionadas à alimentação e prevenção de doenças crônicas em datas comemorativas:
  - 27 de junho - Dia Nacional de Controle do Diabetes
  - 28 de julho - Dia Nacional de Controle do Colesterol
  - 11 de outubro - Dia Nacional de Combate à Obesidade
  - 16 de outubro - Dia Mundial da Alimentação
  - 14 de novembro - Dia Mundial de Controle do Diabetes
  - 27 de novembro - Dia Nacional de Combate ao Câncer

## ***PLANO DE AÇÕES - empresas***

- ◆ Utilização do refeitório da empresa para o desenvolvimento de ações educativas:
  - envolver o responsável técnico (multiplicador):
- \* **cardápios balanceados (utilizando alimentos da época)**
- \* **palestras**
- \* **cartazes**
- \* **distribuição de material educativo;**
- ◆ Promover integração empresa-comunidade (festas e reuniões com familiares dos funcionários);
- ◆ Criação de cooperativa e/ou horta;

# Ações específicas:



**ações de estímulo à alimentação saudável, por meio de:**

## atividades educativas

- ⇒ campanha interna, alertando sobre os riscos de uma alimentação rica em açúcar, sal e gorduras saturadas e o incentivo do consumo de frutas, vegetais, leguminosas e cereais integrais
- ⇒ divulgação progressiva de mensagens: por meio de cartazes, vinhetas – intranet, hollerith, palestras, dinâmicas de grupo)
- ⇒ distribuição de material educativo
- ⇒ promoção de campanhas durante as datas comemorativas –
- ⇒ promoção da integração empresa-comunidade (por meio de festas e reunião com os familiares dos funcionários);

## Ações específicas:

### Utilização do refeitório local para alimentação dos funcionários...

... envolvendo o responsável técnico para que seja este o elemento multiplicador das ações do Programa, desenvolvendo ações educativas, por meio de:

- ⇒ concurso interno sobre receitas saudáveis;
- ⇒ cardápios balanceados, utilizando os alimentos da época;
- ⇒ celebração das datas alusivas;
- ⇒ palestras sobre alimentação e hábitos alimentares saudáveis na semana de prevenção de acidentes e nas datas comemorativas pontuais;
- ⇒ cartazes, incentivando o consumo de vegetais e frutas;
- ⇒ distribuição de material educativo;
- ⇒ sinalização dos alimentos para consumo– verde, amarelo, vermelho- etc.)

## Ações específicas:

- **criação de cooperativa** para a aquisição de produtos hortifruti a preços mais acessíveis e revendendo aos cooperados;
- **criação de horta na empresa**, caso haja espaço ocioso;
- **cantinas/lanchonetes no ambiente de trabalho**
  - restringir a venda de produtos pouco saudáveis, ou seja, ricos em açúcares e gorduras;
- **outras medidas** que devem ser, gradativamente, adotadas por funcionários e em colaboração com as empresas fornecedoras de alimentação nos locais de trabalho

# ALGUMAS IDÉIAS QUE DERAM CERTO...

## -Programa Prevenir IAMSPE (1998...)

### Secretaria da Agricultura :

- Palestra sobre alimentação saudável com **coffee break light** e sorteio de **cesta diet** ;
- Projeto HortA, Curso de Reeducação Alimentar e Estação Economia - frutas, legumes e laticínios a preço acessível, acontece 1 x / semana ;
- Acompanhamento de dieta de pacientes por nutricionistas ;
- Semana da Alimentação ( 15 a 19 de Outubro ) com lançamento de Manual específico, palestras, orientações e cursos.

# ALGUMAS IDÉIAS QUE DERAM CERTO...

## -Programa Prevenir IAM SPE (1998...)

### Secretaria da Economia e Planejamento :

•Temporada da Alimentação Saudável (16/10 a 30 /11) com :

- Afixação de cartazes,
- Avaliação da alimentação servida no restaurante,
- Substituição de vasilhinhos com flores do restaurante por vasilhinhos com motivos de frutas e legumes confeccionados pelas crianças do CCI .
- Apresentação de vídeos na hora do almoço, com crianças do CCI, simulando um telejornal com entrevistas sobre alimentação saudável ,
- Distribuição de bala mental com frases relativas à saúde, pelas crianças do CCI ,
- Caminhada ao CCI onde foram desenvolvidos trabalhos e atividades .

# ALGUMAS IDÉIAS QUE DERAM CERTO...

## **Secretaria da Educação :**

- Peça de teatro “A princesa mal alimentada “ ;
- Afixação de cartazes alusivos a boa alimentação em locais estratégicos;
- Vinhetas sobre alimentação e saúde afixadas sobre todas as cafeteiras , do sistema auto serviço- máquinas de café;
- Café da manhã saudável com frutas, sucos naturais e pães diversos em ato ecumênico pelo Dia do Professor e do Dia do Funcionário Público;
- Super Gincana;
- Oficina de sucos com material de apoio cedido pela Secretaria de Estado da Agricultura;
- Apresentação de vídeo “Alimentação e Qualidade de Vida”

# ALGUMAS IDÉIAS QUE DERAM CERTO...

## Secretaria de Governo e Estratégia :

- Montagem de mesa decorada com frutas no restaurante para distribuição aos funcionários após almoço;
- Distribuição de ímãs e folhetos;
- Sorteio de 60 brindes após palestra , entre eles cestas de frutas e legumes
- Rastreamento sobrepeso/obes, por meio de IMC (índice de massa corporal) entre os funcionários e posterior encaminhamento para Serviço Social, médico e nutricionista

## *O que fazer, recomendar:*

- ✓ **Manter peso saudável;**
- ✓ **Não fumar;**
- ✓ **Atividade física de, pelo menos 30 min/dia;**
- ✓ **Evitar excesso de alimentos salgados e açucarados;**
- ✓ **Substituir gorduras saturadas por gorduras insaturadas;**
- ✓ **Consumir frutas, verduras, cereais integrais e poucos alimentos feitos com farinha refinada;**
- ✓ **Aumentar consumo de alimentos ricos em ácidos graxos ômega-3 (peixes e óleos vegetais).**
- ✓ **Políticas e programas econômicos e educacionais devem ser dirigidos a toda a população, visando a promoção do citado acima.**

# Principais recomendações sobre alimentação

- ✓ Alcançar balanço energético e peso saudável
- ✓ Aumentar o consumo de frutas, hortaliças e cereais integrais
- ✓ Reduzir o consumo de gorduras saturadas e trans e substituí-lo por gorduras insaturadas
- ✓ Reduzir o consumo de açúcares livres
- ✓ Reduzir o consumo de sal e que este seja iodado

## Principais recomendações sobre Alimentação

- ✓ Informar consumidor para a seleção de alimentos saudáveis
- ✓ Reduzir a comercialização intensiva de alimentos ricos em gorduras e/ou açúcares
- ✓ Estimular o aleitamento materno exclusivo até o 6º mês, introdução de alimentos adequados ao lactente compatibilizando com o aleitamento até o 2º ano de vida

# **PREFIRA:**

- \* **Frutas, verduras e legumes** - 5 PORÇÕES POR DIA (utilizar alimentos da época, porém lave-os muito bem)
  - prefira a fruta ao invés do suco;
- \* **Leite desnatado** e seus derivados (queijo branco fresco e ricota);
- \* **Carnes magras** (coxão duro, patinho, coxão mole, alcatra), frango, peru e peixes - sem gordura e sem pele, preparados em forma de assados, ensopados ou cozidos;
- \* **Temperos naturais** como: alho, cebola, limão, orégano, vinagre, manjeriçã, noz moscada, hortelã, páprica, manjerona, coentro, cominho...;
- \* Substituir a quantidade de arroz e feijão quando comer macarrão ou outro tipo de massa,

# DEVEM SER EVITADOS...

alimentos com grande quantidade de gordura e açúcar:

- **Carnes gordas** (costela, picanha, acém, etc.), toicinho, bacon, miúdos (coração, fígado, bucho, etc.), frutos do mar (camarão, mexilhão, ostra, ...);
- **Alimentos embutidos**: presunto, linguiça, salsicha, salame, mortadela, etc;
- **Leite e iogurtes integrais**, creme de leite, queijos gordurosos, amarelos e duros (mussarela, parmesão, catupiry, requeijão), manteiga, maionese e margarina;
- **“Salgadinhos de pacote”** como batata, “cheetos”, amendoim e outros petiscos;
- **Massas** (lasanha, pizza, esfiha), frituras (coxinha, pastel, risoles, bife ou frango à milanesa, batata, beringela, couve-flor), feijoadas e churrascos
- ↓ **Açúcar e doces de qualquer tipo** (bolos, pavês, tortas, pudins, doces em calda, bolachas recheadas, sorvetes, etc.), chocolates, sorvetes de massa, bolos “incrementados” e recheados, chantilly;

- <http://www.saude.gov.br/>
- <http://www.saude.gov.br/nutricao>
- <http://www.saude.sp.gov.br>
- <http://www.cve.saude.sp.gov.br/htm/cronicas/dcnt>
- <http://www.saude.sp.gov.br/bepa>
- <http://www.inca.org.br/prevencao/pnp.html>
- <http://dvlp.www.paho.org>
- <http://www.cdc.gov/aboutcdc.htm>
- <http://www.who.int/>
- <http://www.5aday.com/>

Julho, 2007 Volume 4 Número 43

**Proposta de criação do Comitê Estadual para a Promoção da Alimentação Saudável para Prevenção de Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT) no Estado de São Paulo**

*Proposal for the creation of a State Committee for the Promotion of Healthy Food Habits in the Prevention of Chronic Non Transmittable Diseases (DCNT) in the State of São Paulo*

Divisão de Doenças e Agravos Não-transmissíveis – DDAnt  
Centro de Vigilância Epidemiológica "Prof. Alexandre Vranjac" – CVE  
Coordenadoria de Controle de Doenças – CCD  
Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo – SES-SP

## Introdução

A Divisão de Doenças e Agravos Não-transmissíveis (DDAnt), do Centro de Vigilância Epidemiológica "Prof. Alexandre Vranjac" (CVE) – órgão da Coordenadoria de Controle de Doenças, da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (CCD/SES-SP) –, está criando um Comitê Estadual para a Promoção da Alimentação Saudável para

prevenção de Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT) no Estado de São Paulo.

[http://www.cve.saude.sp.gov.br/agencia/bepa43\\_dcnt.htm](http://www.cve.saude.sp.gov.br/agencia/bepa43_dcnt.htm)

<b>Diário Oficial</b>	<u>Poder Executivo</u>
<b>Estado de São Paulo</b>	Seção I
Palácio dos Bandeirantes	
Av. Morumbi, 4.500 - Morumbi - CEP 05698-900 - Fone: 3745-3344 Nº 196 – DOE de 17/10/07	

## Saúde

### GABINETE DO SECRETÁRIO

Resolução SS - 313, de 16-10-2007

**Institui o Comitê Estadual para a Promoção da Alimentação Saudável e  
Prevenção de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) no Estado de  
São Paulo**



- Artigo 1º - Fica criado, junto à Coordenadoria de Controle de Doenças (CCD) da Secretaria de Estado da Saúde, o Comitê Estadual para a Promoção da Alimentação Saudável na Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Estado de São Paulo, com os seguintes objetivos:
  - I - Promover articulação intra e intersetorial visando a promoção da alimentação saudável no Estado de São Paulo;
  - II - Incentivar pacto-compromisso social com diferentes setores (Poder Legislativo, Setor Produtivo, Órgãos Governamentais e Não Governamentais, Organismos Internacionais, Setor de Comunicação e Outros), para a implantação das estratégias definidas pelo Comitê e,
  - III - Implementar a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis entre a população, com ênfase no aumento do consumo de frutas, verduras, legumes, cereais e derivados integrais.

- Desenvolvimento
- - Avaliação/adequação das propostas existentes:
- Guia alimentar – Ministério da Saúde; Guia alimentar – Secretaria de Estado da Saúde  
[http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/guia\\_conheca.php](http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/guia_conheca.php));
- Programa Alimentação saudável na prevenção de DCNT  
([ftp://ftp.cve.saude.sp.gov.br/doc\\_tec/cronicas/guia\\_alim.pdf](ftp://ftp.cve.saude.sp.gov.br/doc_tec/cronicas/guia_alim.pdf))
- - Definição do conteúdo técnico para material educativo e de divulgação;
- - Avaliação/adequação das propostas do Programa *Saber Saúde* (INCA/MS)  
([http://www.inca.gov.br/atualidades/ano10\\_1/programas.html](http://www.inca.gov.br/atualidades/ano10_1/programas.html);  
<http://www.universia.com.br/materia/materia.jsp?materia=7349>; <http://sna.saude.gov.br/noticias.cfm?id=3561>) sobre alimentação saudável para inserção na proposta pedagógica da escola como tema transversal, em parceria com as secretaria estadual e municipal de saúde e educação;

- Desenvolvimento
- - Mobilização e capacitação dos profissionais de saúde da atenção básica para a promoção da alimentação nas visitas domiciliares, atividades de grupo e nos atendimentos individuais;
- - Realização de seminários de sensibilização sobre a situação epidemiológicas das DCNTs no Estado e promoção da alimentação saudável em unidades de saúde, escolas e empresas;
- - Apoio a estudos, pesquisas e atividades de avaliação das ações de alimentação e nutrição - âmbito estadual;
- - Avaliação do desempenho e o impacto das ações de alimentação e nutrição – âmbito estadual.

- 2. Comunicação/divulgação
- - Divulgação ampla do Guia alimentar definido para todos os setores da sociedade, com ênfase em escolares, trabalhadores e idosos ;
- - Produção e distribuição de material educativo;
- - Desenvolvimento de campanhas na grande mídia para orientar e sensibilizar a população sobre os benefícios de uma alimentação saudável;
- - Estimular ações de empoderamento do consumidor para o entendimento e uso prático da rotulagem geral e nutricional dos alimentos;
- -Produção e distribuição de material educativo e desenvolvimento de campanhas na grande mídia para orientar e sensibilizar a população sobre os benefícios da amamentação;
- - Divulgação de iniciativas que favoreçam o acesso à alimentação saudável nas escolas públicas e privadas e ambientes de trabalho;

- 3. Articulação
- - Fortalecimento das parcerias com os Grupos de Vigilância Epidemiológica (GVE) e Centro de Vigilância Sanitária (CVS) da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (SES/SP) e Secretaria de Estado da Educação (SP) para promover a alimentação saudável nas escolas;
- - Implementação de ações de promoção da alimentação saudável no ambiente escolar e no ambiente de trabalho;
- - Identificação/proposição de legislação, principalmente, em relação à propaganda e publicidade de alimentos;
- - identificação/proposição de ações de facilitação de acesso às frutas, verduras, legumes e cereais integrais.

# Grupo tecnico

- I. Coordenadoria de Controle de Doenças;
- II. Divisão de Doenças de Transmissão Hídrica e Alimentar do Centro de Vigilância Epidemiológica da Secretaria de Estado da Saúde - SP;
- V. Instituto de Saúde da Secretaria de Estado da Saúde - SP;
- VI. Centro de Vigilância Sanitária da Secretaria de Estado da Saúde - SP;
- X. Secretaria de Estado da Agricultura e Abastecimento - SP;
- XI. Secretaria de Estado da Educação - SP;
- XII. Secretaria da Saúde do Município de São Paulo - SP;
- XIII. Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo;
- XIV. Universidade Federal de São Paulo;

# Grupo assessor

- III. Assessoria de Imprensa da Secretaria de Estado da Saúde - SP;
- IV. Grupo Técnico de Ações Estratégicas da Secretaria de Estado da Saúde - SP;
- VII. Fundação Oncocentro da Secretaria de Estado da Saúde - SP;
- VIII. Secretaria de Estado de Assistência e Desenvolvimento Social - SP;
- IX. Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia, Desenvolvimento Econômico e Turismo - SP;
- X. Secretaria de Estado da Agricultura e Abastecimento - SP;
- XV. Conselho Regional de Medicina;
- XVI. Associação Paulista de Medicina;
- XVII. Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo;
- XVIII. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica;
- XIX. Associação Brasileira de Nutrologia;
- XX. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição;
- XXI. Conselho Regional de Nutricionistas - 3ª Região;
- XXII. Associação Paulista de Nutrição;
- XXIII. Companhia de Entrepósitos e Armazéns Gerais de São Paulo;
- XXIV. Serviço Social do Comércio;
- XXV. Serviço Social da Indústria;
- XXVI. Associação das Emissoras de Rádio e Televisão do Estado de São Paulo;
- XXVII. Associação Paulista de Imprensa;
- XXVIII. Associação Paulista dos Profissionais de Propaganda;
- XXIX. Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor;
- XXX. Sindicato de Hotéis, Restaurantes, Bares e Similares de São Paulo;
- XXXI. Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação e, XXXII. Ministério Público do Estado de São

# Obrigada pela atenção!

*Ações de Promoção para a  
Alimentação Saudável*

**Profª Drª Africa Isabel C.P. Neumann**  
Nutricionista

[aneumann@cve.saude.sp.gov.br](mailto:aneumann@cve.saude.sp.gov.br)

[comitealimentacao@cve.saude.sp.gov.br](mailto:comitealimentacao@cve.saude.sp.gov.br)

