

5

Saúde Coletiva: Ações em Nutrição

Jaqueline Girnos Sonati

Nutricionista – PUCCAMP
Mestre em Qualidade de Vida, Saúde Coletiva
e Atividade Física - UNICAMP

Promover saúde atualmente envolve considerar um conjunto de valores como: qualidade de vida, saúde, solidariedade, equidade, democracia, cidadania, desenvolvimento, parceria e educação.

A parceria entre o estado, a comunidade e os profissionais da área de saúde faz com que se multiplique a responsabilidade fazendo com que as soluções propostas tenham uma eficácia melhor.

Segundo Sutherland & Fulton (1992), as diversas conceituações disponíveis para a promoção da saúde podem ser divididas em dois grupos:

1. O primeiro diz que a promoção da saúde consiste nas atividades de transformação do comportamento do indivíduo, tendo como foco o seu estilo de vida, sua localização no seio familiar e os fatores culturais o qual está envolvido. Nesse modelo as ações de promoção da saúde tendem a se concentrar em ações educativas para mudança de comportamento de risco, que estariam sob o controle dos próprios indivíduos, como por exemplo a alimentação, o hábito de fumar, a falta de atividade física e o trânsito.

2. O segundo grupo entende-se que a saúde é um amplo espectro de fatores relacionados com a qualidade de vida. Incluem-se aí hábitos adequados de alimentação e nutrição, habitação e saneamento, boas condições de trabalho, oportunidades de educação ao longo de toda a vida, ambiente físico limpo e seguro, assistência social e cuidados com a saúde em geral. As ações estariam assim destinadas a um coletivo de indivíduos e ao seu meio ambiente físico, social, político, econômico e cultural. As políticas públicas estariam desenvolvendo ações educativas para escolhas saudáveis e do auto-gerenciamento da população através do empoderamento.

Segundo Buss (2000) não existe uma receita pronta. Assim sendo o profissional que desenvolve ações a área da saúde coletiva escreve a receita para cada população assistida, o que diferencia o sucesso do trabalho é a capacitação e a experiência do profissional envolvido.

COMO O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PODERIA ESTAR DESENVOLVENDO TAIS AÇÕES?

1. Nas Escolas – a escola é um local perfeito para se desenvolver ações educativas em saúde. Nela o professor pode ao mesmo tempo atingir alunos, professores e familiares dos alunos. Existe um espaço físico onde podem ocorrer palestras, teatros, oficinas que desenvolvam temas relacionados à prática de atividade física, alimentação saudável, uso de tabaco e álcool e outros. Se o professor puder ir mais além por que não medir a estatura e o peso das crianças e acompanhá-las durante o período que estiveram na escola. O lanche dirigido também pode ser uma maneira do professor se aproximar dos alunos e disseminar hábitos saudáveis.
2. Em Centros de Saúde – a educação pode ser desenvolvida com a formação de grupos de diabéticos, hipertensos, gestantes, idosos, crianças e outros. A cada encontro desenvolver um tema e envolver os indivíduos com o assunto, estimulando-os à multiplicação do conhecimento aprendido.

3. Nas academias – quantas vezes nos deparamos com a troca de receitas milagrosas nas academias, ou para emagrecer ou para ficar mais forte, “bombar”. Essa realidade nos mostra o quanto é necessário a educação para saúde nesse ambiente. O professor de educação física tem a obrigação ética de informar aos seus alunos a os riscos que ele enfrentará ao fazer uso de uma alimentação errada e da suplementação com receita alheia. É de extrema importância procurar um profissional nutricionista antes de consumir os suplementos.

No que diz respeito às Doenças Crônicas não-Transmissíveis (DCNT) o trabalho de educação para saúde é de extrema importância, já que são doenças passíveis de prevenção. Segundo dados do IBGE (2000) no Brasil 34% dos óbitos são por doenças cardiovasculares.

Cerca de 42% dos brasileiros estavam com os níveis de colesterol acima da normalidade, 32% estavam com obesidade, 15% eram hipertensos e tínhamos no ano 2000 cerca de 11 milhões de diabéticos. Esses dados mostram um perfil de saúde preocupante.

ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

A necessidade de desenvolver trabalhos que objetivem a promoção da saúde se mostra urgente e a nutrição e a atividade física podem ser um bom começo.

Fazer escolhas alimentares saudáveis para promover o bem-estar e sustentar os sistemas orgânicos para um funcionamento ótimo durante toda a vida pode evitar parte de agravos à saúde como a obesidade, o diabetes mellito tipo 2 e a hipertensão.

Aumentar o consumo de alimentos de origem vegetal pode diminuir o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e algumas neoplasias. As fibras melhoram o funcionamento intestinal, diminuem a absorção de gorduras e aumentam a sensação de saciedade podendo assim diminuir o consumo de alimentos mais calóricos.

Além das fibras, os vegetais contêm fitoquímicos que são compostos químicos biologicamente ativos. São amplamente estudados

como protetores contra o câncer e doenças cardíacas. Dentre eles destacam-se:

- Carotenóides - (pigmentos amarelo, laranja e vermelho) pode ser encontrado nos damascos, mamão papaia, batata doce, manga, morango, milho, laranja.
- Flavonóides (pigmentos azul, avermelhado e violeta) – cerejas, uvas, groselha, repolho roxo e framboesas.

Essas substâncias por possuírem o fator anti-radicaís livres, evitam o envelhecimento celular e estão relacionados com riscos reduzidos de câncer de próstata, pulmão e estômago e menos risco de mortalidade por doença cardíaca.

A qualidade do que se come é tão importante quanto a quantidade, escolher seu alimento e saber como prepará-lo é muito importante para a saúde.

Alguns paradigmas da nutrição devem ser levados em conta em um programa de educação, como o consumo de sódio e o de lipídeos. A Organização Mundial de Saúde determina um consumo máximo de 5 gramas de sal por dia. Essa quantidade equivale a 2 gramas de sódio. Mas o que representaria essa quantidade na prática? Somente em um simples almoço com arroz, feijão, bife, salada, legumes cozido e suco estariam consumindo 1,8 gramas.

A necessidade de diminuir a quantidade de sal ingerida pode sim aliada a prática de atividade física, diminuir o número de indivíduos hipertensos que são cada vez mais jovens.

A ingestão controlada de alimentos enlatados (que são geralmente conservados em sal), a ingestão de frios (presunto, mortadela, salame e outros) e a retirada do saleiro da mesa pode ser um bom começo.

Alertar ao jovem bebedor de refrigerantes, que nesse tipo de bebida há sódio e que o exagero pode levar a um consumo inadequado aumentando seu risco à hipertensão e se houver outros erros alimentares associar outras patologias como osteoporose e obesidade.

Para o consumo de gorduras a recomendação segundo as DRIs (2000) é de no máximo 30% das calorias ingeridas, ou seja, para uma dieta de 2000 calorias/dia temos uma ingestão de 66 gramas de gordura por dia.

Abaixo segue alguns alimentos e a quantidade de lipídeos em cada um:

Batata cozida	0g
Batata frita	13,2g
Biscoito doce	12g
Biscoito recheado	20g
Leite integral	3g
Leite desnatado	0g
Queijo branco	19g
Queijo branco light	9g
Iogurte	3g
Iogurte desnatado	0gr
Nuggets	17g
Hamburguer	11g
Macarrão ao sugo	0,39g
Macarrão molho branco	17g
Chocolate	35,8g
Sorvete massa	9g
Miojo	18,8g
Filé mignon	15g
Músculo	3,85g
Coxa	3,81g
Peito	1,24g
Lombo	3,41g
Pernil	18,87g
Atum	4,9g
Salmão	6,36g

O consumo exagerado de alimentos gordurosos assim como o de óleos, manteigas e margarinas pode levar o indivíduo à obesidade

aumentando também o risco de desenvolver o diabetes mellito tipo 2, a hipertensão, as dislipidemias como o aumento do colesterol e do triglicérides.

Orientações básicas em alimentação e nutrição também podem ser desenvolvidas na educação para a saúde como:

- Se alimente em local apropriado.
- Evite fazer repetições.
- Descanse os talheres a cada garfada.
- Saboreie os alimentos.
- Faça um prato bem colorido.
- Evite frituras.
- Evite beber líquidos durante as refeições.
- Diminua o consumo de bebidas alcoólicas.
- Evite se alimentar fora de casa.
- Evite comer doces todos os dias.
- Faça atividade física regularmente.
- Aprenda a escolher os alimentos que vai consumir.

O comprometimento de todos os envolvidos em um projeto de trabalho é a questão-chave para o sucesso do mesmo. O grau de envolvimento da comunidade com as ações desenvolvidas pode sinalizar o início do empoderamento.

BIBLIOGRAFIA

DRI, RECOMENDAÇÕES DE INGESTÃO DIETÉTICA, U.S.A. DISPONÍVEL EM: WWW.NAP.EDU.

BUSS, P.M. PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA. CIÊNCIA E SAÚDE COLETIVA. V. 1, N. 5, P. 163 – 177, 2000.

MAHAN, L.K.; ARLIN, M.T. KRAUSE ALIMENTOS NUTRIÇÃO E DIETOTERAPIA. TRADUÇÃO DE ALICE REGINA DE ALMEIDA ET AL. 9ª ED. SÃO PAULO: ROCA, 1998. 981 P.

SUTHERLAND, R.W.; FULTON, M.J. HEALTH PROMOTION, IN: SUTHERLAND & FULTON. HEALTH CARE IN CANADA. OTAWA, 1992. PAG. 161 – 181.