

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.