segundeira CGAN
Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição

DAB comunica
19 a 23 de junho de 2017

Nesta edição

1 Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional terá nova versão como etapa para integração com E-SUS

2. Conselho Nacional de Saúde aprova recomendações para estimular o consumo de alimentos saudáveis

3. Acordo com a indústria reduziu 17 mil toneladas de sódio dos alimentos

4. PRORROGADO: prazo de adesão ao PSE vai até 23 de junho

4. Aproximadamente 3.500 municípios já inscritos no PSE até o momento

5 Telessaúde Espírito Santo disponibiliza curso EAD sobre Obesidade

5. Curso EAD de Nutrição na APS 1ª Edição

6. Ministério da Saúde lança plataforma exclusiva para promoção à saúde

6. FNDE promove jornada de educação em alimentação e nutrição

7. Agenda da CGAN

8. De olho na evidência: Gastos de serviços hospitalares X IMC; obesidade no mundo; conflito de interesses

9. Espaço dos Estados: SP, RS e SC

10. Implementando o Guia Alimentar para a População Brasileira: Comer é um ato político

11. Monitoramento semanal dos programas estratégicos da CGAN

12. Saiu na Mídia: Década de Nutrição da FAO; medidas regulatórias

16. Calendário

Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição – CGAN/DAB/SAS/MS
SAF Sul Quadra 2 Lotes 5/6 Bloco II – Sala 8 – Auditório – Edifício Premium
70.070-600 - Brasília – DF
Tel.: (61) 3315.9091

Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional terá nova versão como mais uma etapa para integração com e-SUS Atenção Básica

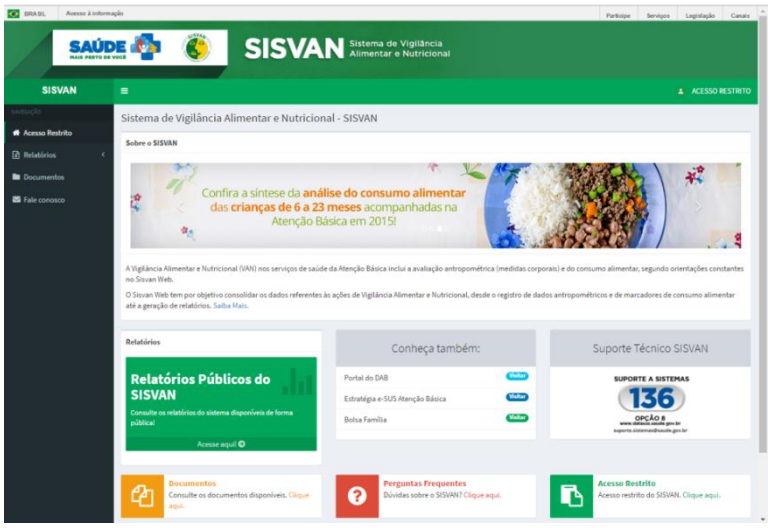
A partir do dia 21 de junho de 2017, será disponibilizada versão atualizada do Sisvan (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional).

O sistema foi readequado a fim de possibilitar a integração com o e-SUS AB, contribuir com a melhoria da gestão das informações provenientes da realização de ações de Vigilância Alimentar e Nutricional, e facilitar a rotina de acompanhamentos no município.

Essa atualização tem como função principal a eliminação de cadastros duplicados, especialmente identificados com o processo de integração do Sisvan com o e-SUS AB e Sistema de Gestão das Condicionalidades do Programa Bolsa Família na Saúde.

A partir de agora, o sistema possuirá um novo layout, semelhante ao utilizado nos demais sistemas de informação da Atenção Básica desenvolvidos no Ministério da Saúde, e apresenta as seguintes novidades:

1. Acesso a partir da plataforma do e-Gestor Atenção Básica (e-Gestor AB);
2. Alteração da lógica de cadastro de indivíduos;
3. Incorporação dos dados do Sistema de Cadastramento de Usuários do SUS (CadSUS) no Sisvan;
4. Permissão para acompanhar qualquer indivíduo no país;
5. Permissão para visualização/correção/exclusão do registro de acompanhamento;
6. Disponibilização de ferramenta para unificação de cadastros iguais no Sisvan;
7. Integração da base de dados do e-SUS Atenção Básica (e-SUS AB) com o Sisvan.



Saiu nas Redes Sociais do Ministério da Saúde

Instagram

@minsaude > 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.

Para aproximar a população de informações especializadas sobre promoção à saúde, o Ministério da Saúde lançou a plataforma Saúde Brasil. Acesse: www.saude.gov.br/saudebrasil

Twitter

@minsaude Você sabia que + de 30% das crianças menores de 2 anos consomem refrigerante? (PNS 2013) https://goo.gl/jMhB1i

Conselho Nacional de Saúde aprova recomendações para estimular o consumo de alimentos saudáveis

O Plenário do Conselho Nacional de Saúde (CNS) aprovou, em 9 de junho, durante a 294ª Reunião Ordinária, quatro recomendações para diferentes órgãos da administração federal com o objetivo de inibir o consumo de alimentos considerados prejudiciais à saúde da população. As recomendações foram propostas pela Comissão Intersetorial de Alimentação e Nutrição (CIAN), uma das 18 que assessoram o plenário:

À Anvisa:
- adotar rotulagem frontal, considerando o Perfil Nutricional da OPAS e o Guia Alimentar, e inserir o tema nas prioridades da agenda do biênio 2017-2020

Ao Congresso Nacional:
- manter a obrigatoriedade da informação sobre a presença de transgênicos na rotulagem

Ao Ministério da Educação:
- elaborar legislação mais abrangente sobre distribuição, oferta, comercialização, publicidade e promoção comercial de alimentos e bebidas ultraprocessados e que garanta e amplie distribuição, oferta, comercialização, publicidade e promoção comercial de alimentos e bebidas in natura e orgânicos em escolas públicas e privadas

Ao Ministério da Fazenda:
- aumentar a tributação de refrigerantes e bebidas açucaradas e utilizar os recursos obtidos para financiar o enfrentamento à obesidade infantil.

Fonte: Sus Conecta
Disponível em: http://www.susconecta.org.br/2017/06/cns-aprova-recomendacoes-para-estimular-o-consumo-de-alimentos-saudaveis/

Ministério da Saúde renova acordo com a indústria de alimentos para redução de sódio, gorduras e açúcar em alimentos industrializados por mais cinco anos

O ministro da Saúde, Ricardo Barros, assinou nesta terça-feira (13), novo acordo com a Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação (Abia) para melhorar o perfil nutricional dos alimentos industrializados. A parceria valerá para os próximos cinco anos (2017 – 2022). A primeira cooperação com a indústria está em vigor desde 2011 e tornou possível a retirada de 17 mil toneladas de sódio que seriam consumidas pela população. A meta é retirar, voluntariamente, 28,5 toneladas de sódio da alimentação da população brasileira.

No Brasil, as pessoas ingerem, atualmente, 12 gramas de sal por dia - mais que o dobro do máximo recomendado pela Organização Mundial da Saúde, que é de 5 gramas de sal (equivalente a 2g de sódio). O consumo alimentar impacta na prevalência de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e obesidade que, juntas com as doenças cardiovasculares, respiratórias e câncer respondem por 72% dos óbitos no país.

QUARTA ETAPA – A cooperação técnica de redução de sódio pactuada em 2011 atingiu, durante os cinco anos de vigência, 30 categorias de produtos da indústria de alimentos, representando cerca de 70% do faturamento do setor. Nesta última etapa, foram analisados rótulos de 718 produtos em 13 categorias como queijos, requeijões, sopas, linguiças e presuntaria. Dos 718 produtos avaliados, 77,3% alcançaram as metas pactuadas.

"*É uma agenda importante, já que os alimentos industrializados contribuem para o consumo excessivo de sódio na alimentação da população. A parceria com a indústria é essencial para permitir uma redução de sódio na composição dos alimentos. É importante lembrar que os alimentos in natura e minimamente processados devem ser a base da alimentação e que é necessário reduzir o sal adicionado às preparações culinárias*", ressalta a coordenadora-geral de alimentação e nutrição do Ministério da Saúde, Michele Lessa.

Além da redução do sódio, o Ministério e a Abia avançam na discussão para redução de açúcar nos alimentos industrializados. A previsão é de lançar no segundo semestre o Plano de Redução de Açúcar em Alimentos Industrializados, que terá formato parecido com o de sódio e vai envolver alimentos como produtos lácteos, bebidas adoçadas, biscoitos, bolos e achocolatados.

Fim do refil de refrigerante

Além do acordo com a indústria de alimentos, o Ministério da Saúde trabalha com outras frentes para reduzir o consumo de sal. Uma delas é proibir a venda de refis de refrigerantes. Segundo o ministro, pelo menos mil lojas de *fast food* e outras redes de restaurantes oferecem refis aos clientes. A pasta tenta negociar o fim do refil diretamente com o setor. Segundo ele, há um aumento de 30% no consumo quando se compram refis. "*Isso vai contra a nossa meta que estamos estabelecendo para a nutrição*", disse.

"*Estamos acompanhando o esforço voluntário da indústria, temos que entender que isso é uma parceria entre governo e indústria e a motivação é dada pelo próprio consumidor. Considero que estamos cumprindo a nossa meta e vamos fazer um grande esforço para alcançá-la*", afirmou o ministro da Saúde, Ricardo Barros.

Outras Iniciativas

Outras iniciativas que estão sendo negociadas é um rótulo que traga alerta para o teor de sódio e açúcar nos alimentos e a inclusão de um dosador em todos os pacotes de sal. "*Com o dosador será possível recomendar as quantidades específicas nas receitas caseiras. Cada pessoa deverá ter a capacidade de controlar. Quando se fala em uma colher de chá, pode ser uma cheia ou mais rasa. Com o dosador, a medida será padrão*", acrescentou Cláudio Zanão, presidente da Associação Brasileira das Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães e Bolos Industrializados. O ministério negocia diretamente com os setores cabíveis para que as providências sejam tomadas, mas o ministro afirmou que não descarta que isso seja feito por projeto de lei.

Fonte: Agência Brasil
Disponível em: http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2017-06/acordo-com-industria-retira-mais-de-17-mil-toneladas-de-sal-dos-alimentos

PRORROGADO: prazo de adesão ao PSE vai até 23 de junho

A adesão ao terceiro ciclo do Programa Saúde na Escola (PSE) foi prorrogada. Até 23 de junho, os munícipios que queiram fazer parte do novo ciclo do programa poderão se inscrever através do site e-Gestor.

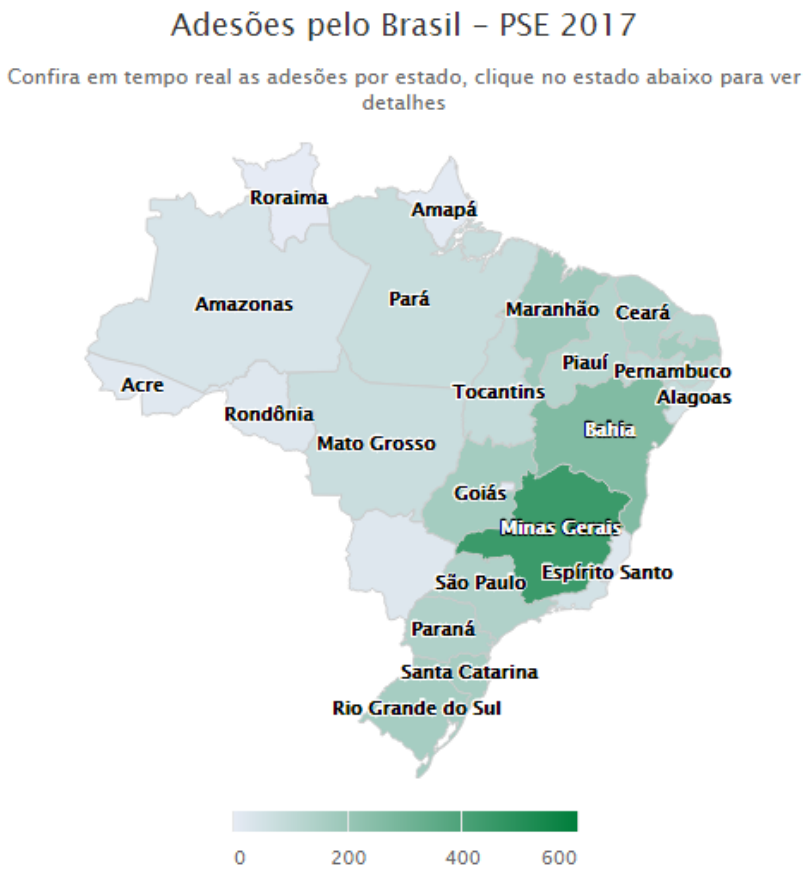
Política intersetorial da Saúde e da Educação, o PSE foi instituído em 2007, com ações de saúde e educação voltadas às crianças, adolescentes, jovens e adultos da educação pública brasileira, os municípios participantes do programa se unem para promover saúde e educação integral.

Em portaria publicada pelo MS, o programa estabelece doze ações a serem realizadas pelos gestores por dois anos. No novo modelo, estudantes terão atualização do calendário vacinal e ações de promoção da saúde, como prevenção à obesidade, cuidados com a saúde bucal, auditiva e ocular, combate ao mosquito Aedes aegypti, incentivo às práticas corporais e atividade física, prevenção de DST/Aids, entre outras.

O Ministério da Saúde repassará incentivo global de R$ 89 milhões por ano. Para saber mais, acesse a página do PSE. O Programa tem como objetivo a integração e articulação intersetorial das redes públicas de ensino, por meio de ações entre o Sistema Único de Saúde (SUS) e redes de educação pública. A iniciativa prevê ações para acompanhar as condições de saúde dos estudantes por meio de avaliações e orientação, fortalecendo o enfrentamento das vulnerabilidades que possam comprometer o pleno desenvolvimento escolar.

Aproximadamente 3.500 municípios já inscritos no PSE até o momento

Quer acompanhar a adesão do seu município ao Programa Saúde na Escola (PSE)? Você pode ter essa informação acessando o link: http://dabsistemas.saude.gov.br/sistemas/pse/relatorio.



Como e Quem pode Aderir ao PSE?

❖ A Adesão é um processo de pactuação de compromissos a serem firmados entre os secretários municipais de saúde e educação com os Ministérios da Saúde e da Educação para repasse de incentivo.

❖ Ocorre via preenchimento das informações no Portal e-Gestor (egestorab.saude.gov.br) do Ministério da Saúde a cada dois anos. O processo de adesão gera o Termo de Compromisso que representa as responsabilidades dos setores da Saúde e da Educação com o desenvolvimento local do PSE.

❖ Dúvidas sobre o PSE e a sua adesão no endereço http://dab.saude.gov.br/portaldab/pse.php

❖Todos os municípios podem aderir ao PSE!

Telessaúde Espírito Santo disponibiliza curso EAD sobre Obesidade

O Telessaúde do Espírito Santo disponibilizará o Curso de Educação à distância (EaD): "Obesidade – Orientações Nutricionais na infância e adolescência".

As inscrições são gratuitas e estarão abertas do dia 03 a 14 de julho de 2017. O início do curso será confirmado posteriormente e o certificado será emitido no final do curso. O curso possui carga horária de 75 horas, sendo composto por 5 módulos: Módulo 1 – Epidemiologia da Obesidade, Módulo 2 – Riscos e Comorbidades, Módulo 3 – Classificação e Diagnóstico da Obesidade Infantil, Módulo 4 – Prevenção do sobrepeso e da obesidade infantil e Módulo 5 – Tratamento do sobrepeso e da obesidade infantil. Maiores informações estão disponíveis em:

→ http://telessaude.ifes.edu.br/2016/12/15/curso-a-distancia-obesidade-orientacoes-nutricionais-na-infancia-e-adolescencia/

Curso EAD de Nutrição na APS 1ª Edição

Plataforma Moodle Telessaúde RS-UFRGS (https://moodle.telessauders.ufrgs.br) disponibilizará curso EAD com 1000 vagas sobre nutrição na Atenção Primária à Saúde.

OBJETIVO GERAL: informar, esclarecer e atualizar os profissionais da APS sobre os cuidados e orientações gerais de alimentação e nutrição que se constituem em situações presentes na rotina na APS, baseado nas melhores evidências disponíveis.

PÚBLICO-ALVO O curso é direcionado para todos os profissionais que atuam na Atenção Primária à Saúde e Atenção Básica do SUS no Brasil.

PROGRAMA:

- Semana de Ambientação – Tutorial Moodle e Pré-teste
- Unidade I. Incentivo à alimentação saudável
- Unidade II. Mitos e verdades sobre alimentação e nutrição
- Unidade III. Cuidados e orientações alimentares: nutrição materno-infantil
- Unidade IV. Cuidados e orientações alimentares: alergias e intolerâncias alimentares
- Unidade V. Cuidados e orientações alimentares: obesidade
- Unidade VI. Cuidados e orientações alimentares: diabetes
- Unidade VII. Cuidados e orientações alimentares: hipertensão
- Unidade VIII. Cuidados e orientações alimentares: doença renal crônica
- Unidade IX. Cuidados e orientações alimentares: transtornos alimentares
- Unidade X. Cuidados e orientações alimentares: terapia nutricional enteral domiciliar
- Pós-teste

Saiu nas Redes Sociais do Ministério da Saúde

Facebook

Você já se perguntou sobre o motivo pelo qual o teste do pezinho é feito no pé do bebê? https://goo.gl/X7NYju

Que tal então fazer esta receita deliciosa e deixar o quitute mais saudável?

Ministério da Saúde lança plataforma exclusiva para promoção à saúde

Com o objetivo de aproximar a população de informações especializadas sobre promoção à saúde, o ministro da Saúde, Ricardo Barros, lançou, nesta terça-feira (13), a plataforma Saúde Brasil (www.saude.gov.br/saudebrasil). A ferramenta na internet faz parte de uma campanha que visa conscientizar a população brasileira de que a promoção da saúde é o melhor remédio para uma vida saudável. Todos os conteúdos e serviços estão baseados em quatro pilares: eu quero parar de fumar; eu quero ter peso saudável; eu quero me alimentar melhor; e eu quero me exercitar.

CONTEÚDO - 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.

A ferramenta é dinâmica e reúne conteúdos, serviços, além da voz de especialistas para apoiar a população a mudar seus hábitos em prol de uma vida mais saudável. Novos conteúdos e funcionalidades serão incorporados periodicamente, e para isso conta, inclusive, com as sugestões da população, que poderá usar um canal feito especialmente para se manifestar, narrar suas histórias de superação e mostrar que é possível se tornar mais saudável. Os conteúdos mesclam dados e informações sobre cada pilar. No lançamento, a plataforma apresenta os primeiros quatro vídeos, que traçam um panorama geral sobre tabagismo, obesidade, alimentação saudável e atividade física, reunindo informações e a voz de especialistas.

O usuário também pode consultar uma seleção de receitas a partir de produtos regionais ou calcular seu Índice de Massa Corporal (IMC). O site funciona tanto no computador de mesa quanto nos celulares, com navegação adaptada para os aparelhos móveis, garantindo a melhor experiência para o usuário.

Clique na imagem para conhecer mais.

FNDE promove jornada de educação em alimentação e nutrição

A Jornada de Educação em Alimentação e Nutrição (EAN), oferecida pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), está disponível em: http://educacaocorporativa.fnde.gov.br/efnde/interativo/acessar_espaco_sistema/acessar.htm

O objetivo da Jornada é incentivar o debate e a prática das ações de educação alimentar no espaço escolar, identificando as melhores atividades desenvolvidas nas escolas públicas de educação infantil, tendo em vista a promoção da alimentação saudável e a prevenção da obesidade. Serão seis etapas, cada uma com um tema diferente e, para cada tema proposto, serão disponibilizados materiais orientadores. Estes materiais orientadores são instrumentos facilitadores para realizar e aprimorar as ações de EAN e difundir o conhecimento na escola. Esse acervo (artigos, manuais, livros, vídeos, documentários) está disponível na plataforma e foi dividido em materiais “essenciais” e “complementares”.

Abaixo seguem os temas e as datas:

- Tema 1: Alimentação complementar e Prevenção da obesidade infantil; 25/05 a 26/06/17;
- Tema 2: Alimentos regionais brasileiros; 27/06 a 24/07/17;
- Tema 3: Prevenção e redução de perdas e desperdícios de alimentos; 25/07 a 21/08/17
- Tema 4: Horta escolar pedagógica; 22/08 a 18/09/17;
- Tema 5: Agricultura familiar na escola; 19/09 a 16/10/17
- Tema 6: Atividades lúdicas para o desenvolvimento social e relacionado ao ato de comer; 17/10 a 13/11/17

A cada etapa cumprida no prazo, será liberada na plataforma e-FNDE, para download, uma peça do selo de participação da Jornada de EAN com a descrição do tema executado. Após a conclusão das seis etapas, o participante terá recebido as seis peças e completado o selo que poderá ser impresso e fixado na escola.

Agenda da CGAN

Capacitação sobre uso do Sisvan - Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional.

Em virtude do lançamento da versão 3.0 do Sisvan previsto para o dia 21 de junho de 2017, a Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição ofertará capacitação para uso desse sistema, com carga horária de 8 horas, a realizar-se nos dias 26 e 27 de julho de 2017, em Brasília - DF.

A referida formação tem como objetivo capacitar os usuários do Sisvan sobre as suas novas funcionalidades, considerando que esse sistema tem o papel fundamental na gestão das informações da Vigilância Alimentar e Nutricional. As atividades serão direcionadas aos técnicos ou gestores estaduais que terão o papel de atuar como multiplicadores e apoiar na disseminação das informações aos usuários do sistema nos municípios.

Serão ofertadas duas turmas com 17 vagas cada uma, com a garantia de uma vaga por Estado e Distrito Federal. Caberá a cada interessado indicar em qual turma deseja participar, conforme descrito no quadro a seguir, por meio do e-mail: sisvan@saude.gov.br

Turma 1 26 de julho de 2017/ 8h30 às 17h30
Turma 2 27 de julho de 2017/ 8h30 às 17h30

As manifestações de interesse em mais de uma vaga serão confirmadas por e-mail desde que não exceda a capacidade máxima do laboratório de informática. A limitação do número de vagas é ocasionada pela capacidade do espaço disponível para a realização da capacitação, entretanto informamos que diante do lançamento da atualização do Sisvan, também serão disponibilizados tutoriais que orientarão o uso das novas funcionalidades.

Salienta-se que os custos com passagens, diárias, hospedagem e alimentação para participarem do treinamento em Brasília/DF, dar-se-á com ônus do seu órgão de origem.

As capacitações serão realizadas no Laboratório de Informática da Fepecs (Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde), localizado no Setor Médico Hospitalar Norte Conjunto A Bloco 01 Edifício Fepecs - Asa Norte, Brasília - DF, 70710-907

2ª Reunião Plenária do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

Entre os dias 20 e 21 de junho de 2017 será realizada a 2ª Reunião Plenária Ordinária do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, no Palácio do Planalto, em Brasília-DF. No primeiro dia haverá apresentação e discussão de uma nova proposta de formato de temas a serem trabalhados pelas Comissões Permanentes e a primeira reunião das Comissões. No segundo dia, acontecerá a reunião plenária.

Comissão Intersetorial de Alimentação e Nutrição

A Reunião da Comissão Intersetorial de Alimentação e Nutrição será realizada entre os dias 21 e 22 de junho de 2017, no Conselho Federal de Nutrição. A CIAN é a comissão assessora do Pleno do Conselho Nacional de Saúde e conta com a participação de membros representantes de gestores e prestadores de serviços, entidades profissionais e usuários do SUS, que se reúnem periodicamente para discutir temáticas referentes à alimentação e nutrição no Sistema Único de Saúde – SUS.

De OLHO na EVIDÊNCIA

Um estudo publicado em maio desse ano, pelo periódico The Lancet – Public Health, propôs realizar avaliação da relação entre os gastos com serviços hospitalares e o índice de massa corporal em mulheres inglesas. Os achados demonstram uma associação positiva entre o excesso de peso e o aumento das despesas hospitalares, sendo as cirurgias de joelho e o diabetes os principais agravos responsáveis pelos gastos com saúde nessa população. Os autores discutem ainda sobre o impacto financeiro que o excesso de peso traz à saúde pública e reforçam a necessidade de políticas de combate à incidência de doenças crônicas não transmissíveis. Links para a leitura:

→ ***The costs of overweight***

→ ***Hospital costs in relation to body-mass index in 1·1 million women in England: a prospective cohort study***

Na semana passada, o ***The New England Journal of Medicine*** divulgou um trabalho que buscou avaliar as tendências de prevalência de sobrepeso e obesidade em 195 países, além de outros marcadores relacionados aos altos valores de IMC de acordo com sexo e idade da população. Após análise sistemática de dados catalogados ao longo de 25 anos, os resultados confirmaram um crescimento exponencial do número de indivíduos acima do peso no mundo. Desde 1980 a prevalência de sobrepeso dobrou em mais de 70 territórios, além de apresentar tendência crescente em outros. Até 2015, o último ano catalogado pelo estudo, o sobrepeso já atingia 2,2 bilhões de pessoas, ou seja, cerca de 30% da população mundial.

Acesse no link abaixo o artigo completo:

→ ***Health Effects of Overweight and Obesity in 195 Countries over 25 Years***

Em seu volume 12, número 2, de 2017 a revista DEMETRA traz o artigo "Conflitos de interesse nas estratégias da Indústria Alimentícia para aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e os efeitos sobre a saúde da população brasileira". Nele são expostas as estratégias da indústria de alimentos para formação de opinião, como a exposição no espaço midiático com campanhas maciças para a promoção desses produtos e ações com foco em profissionais da saúde por meio do patrocínio de eventos científicos e de organizações não governamentais. O ensaio tem o objetivo de discutir a influência da indústria alimentícia no aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e o efeito sobre a saúde da população brasileira. Pretende-se contribuir para o processo de transformação de práticas e princípios, bem como para uma ampliação dessa discussão com transparência e equidade, a fim de manter o interesse da população brasileira em primeiro lugar.

→ ***Conflitos de interesses nas estratégias da indústria alimentícia para aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e os efeitos sobre a saúde da população brasileira***

Espaço dos Estados

Banco de Leite em Jundiaí realiza roda de conversa com gestantes no dia 19

Com o objetivo de falar sobre a importância do aleitamento materno e esclarecer dúvidas das futuras mamães o Banco de Leite Humano de Jundiaí, irá realizar um encontro na próxima segunda-feira, dia 19. O bate-papo ocorre a partir das 14 horas no Anfiteatro do Hospital Universitário (HU). Na ocasião as participantes também realizarão uma pequena visita para conhecer a infraestrutura da maternidade. O HU fica na Praça da Rotatória, s/n, Jardim Messina, Jundiaí. As interessadas podem comparecer diretamente ao HU com 15 minutos de antecedência do horário programado para o encontro. O evento é gratuito e aberto ao público.

Fonte: Assessoria de Imprensa do Hospital Universitário de Jundiaí
Disponível em: http://www.blog.saude.gov.br/index.php/cursos-e-eventos/52688-banco-de-leite-em-jundiai-realiza-roda-de-conversa-com-gestantes-no-dia-19

UFRGS promove o VI Seminário Universidade e escolas, tendo o Guia Alimentar como temática

No dia 24 de Junho de 2017, ocorrerá na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) o VI Seminário Universidade e Escolas, cujo tema será O Guia Alimentar e os novos paradigmas de comer e educar. As inscrições poderão ser feitas de 12 a 22 de Junho de 2017, pelo site: www.ufrgs.br/deds, não sendo cobrada taxa de inscrição. Para saber mais, entre no site: www.ufrgs.br/deds ou envie e mail para: prevencaoinfancia-prorext@ufrgs.br

Blumenau elabora estratégia para combater obesidade infantil

Uma pesquisa da Secretaria de Saúde e Educação de Blumenau mostrou que 31% dos alunos matriculados na rede municipal de ensino estão acima do peso ideal. Em função disso, a prefeitura prepara palestras e oficinas destinadas às famílias para alertar sobre os riscos da obesidade infantil, como mostrou o Jornal do Almoço.

As escolas passaram a incluir frutas e verduras nas merendas, para atender uma exigência legal, além de um cardápio orientado por uma nutricionista. Algumas unidades possuem até suas próprias hortas, mas, para que a criança tenha uma alimentação saudável fora da escola, a atenção deve ser dos pais, como destacou a psicóloga Adriana Stollmaier:

"*O aluno está dentro da escola um período do dia e o resto do dia o que ele está se alimentando? Então, a gente tem visto que a merenda tem uma nutricionista, um cardápio equilibrado, o que a gente precisa saber é o que as crianças estão comendo em casa, o que os pais estão dando para os seus filhos. Alimentos industrializados? Bebidas açucaradas? Macarrão instantâneo? Qual é o tipo de alimentação?*", questionou Adriana.

A pesquisa foi feita com 17.003 crianças, o equivalente a 78% dos alunos matriculados na rede pública municipal, e ainda mostrou que 65% dos candidatos estão no peso adequado e 4% abaixo do considerável normal.

A partir do próximo semestre, a estratégia do município será investir na educação das famílias sobre os riscos da obesidade infantil. "*Palestras, oficinas para envolver todas as famílias. O objetivo é trabalhar de forma coletiva, para também não ter o rótulo no individual, talvez a família possa ser atendida em sua individualidade, agora, a criança no individual jamais*", finalizou a secretária de Educação Patricia Luerders.

Fonte: G1
Disponível em: http://g1.globo.com/sc/santa-catarina/noticia/blumenau-elabora-estrategia-para-combater-obesidade-infantil.ghtml

Implementando o Guia Alimentar para a População Brasileira

Comer bem é um ato político

A maioria das pessoas costuma pensar que política diz respeito apenas à política partidária, ou seja, em quem a gente vota na hora da eleição. No meu modo de ver o mundo, a política está em quase tudo nas nossas vidas, cotidianamente, e não só de dois em dois anos. Não é só votar em políticos, mas enxergar as coisas de uma forma própria e consciente. A comida, por exemplo.

Gosto de comer e de cozinhar minha própria comida. Felizmente, tenho escritório em casa e posso fazer isso. Mas penso que todo mundo poderia se dedicar mais às questões alimentares, tanto em relação a si mesmo como em relação a seus filhos. Estamos comendo cada vez pior, muito por influência da correria do dia a dia, mas também pelas escolhas que fazemos, influenciados por um estilo de vida que nos foi imposto pelo capitalismo. Quem sou eu para patrulhar as escolhas alimentares dos outros, mas não posso deixar de apontar a incoerência de querer um mundo melhor enquanto dá dinheiro para uma empresa que vende comida ruim e, ainda por cima, é uma péssima empregadora, que paga mal e explora os trabalhadores. O McDonald's, por exemplo, é tão mau patrão que a jornada móvel variável, uma forma de precarização do trabalho, é conhecida como "jornada McDonald's".

Costumo dizer que hambúrguer não é sinônimo de "má alimentação", pelo contrário: é pão, proteína e salada. Parece-me bastante balanceado. O problema é que ninguém sabe o que essas empresas de *fast food* colocam nos hambúrgueres que vendem. Os hambúrgueres congelados tampouco podem ser considerados saudáveis, porque estão cheios de sódio, cujo uso excessivo é tão nocivo à saúde humana quanto o açúcar. Um hambúrguer congelado possui 629 mg de sódio por unidade, quando o consumo máximo recomendado pela Organização Mundial de Saúde é de 2000 mg/dia. E existe coisa mais fácil no mundo do que preparar um hambúrguer em casa? Caramba, é apenas um bolinho de carne! Se a pessoa quiser, compra a carne moída e só acrescenta sal, como fazem os norte-americanos, sem a necessidade de adicionar nenhum tempero. Quer dizer, é possível fazer um hambúrguer em cinco minutos! Então, não é verdade que escolher o hambúrguer da rede de fast food é uma questão de "praticidade". Muito menos sabor. É, isso sim, aceitar ser vítima da propaganda feita por estas redes, segundo a qual "amamos muito tudo isso".

Vejo com desdém a tal "gourmetização" que transforma um reles brigadeiro em algo caríssimo, mas com muito bons olhos a "artesanatização". Acho maravilhoso que as pessoas estejam redescobrindo o prazer de desfrutar a comida que não é feita em série e sim por um profissional dedicado, que coloca aquele ingrediente especial que jamais uma rede de fast food será capaz de acrescentar, embora adorem usar este termo na publicidade de seus produtos: amor. Está comprovado que a melhor forma de comer não é a vegetariana ou a onívora ou a orgânica ou a sem glúten ou a sem lactose. A melhor forma de comer é aquela em que se usa produtos industrializados na menor quantidade possível. Em vez de pão comprado no supermercado, pão artesanal ou caseiro; em vez de pizza congelada, pizza feita em casa; em vez de suco de caixinha, polpa de fruta. Fazer o máximo para se livrar de produtos que têm, entre seus ingredientes, nomes misteriosos: acidulantes, espessantes, conservantes...

[Leia aqui a matéria completa]

Fonte: Adaptado de Caros Amigos - Por Cynara Menezes.
Disponível em: http://carosamigos.com.br/index.php/colunistas/191-cynara-menezes/10091-comer-bem-e-um-ato-politico

Monitoramento Semanal de Programas Estratégicos da CGAN

Acompanhamento das condicionalidades de saúde do Programa Bolsa Família (Resultado Parcial 1ª vig/2017 – 11.06.2017)

- nº de famílias de acompanhamento obrigatório: **11.088.744**

- 52,14 % de famílias acompanhadas

- 5.782.178 famílias acompanhadas
- Em relação à 2ª vigência/2016, estamos com menos 4,8 ponto percentual (p.p.);

- 355.750 gestantes localizadas:

- Em relação à estimativa (465.160), estamos com 76,47% de gestantes localizadas;

- Descumprimento na atual vigência:

- **44.738** crianças sem vacina em dia
- **1.374** gestantes sem acesso ao pré-natal

- Municípios:

- **40** municípios estão com 0% de famílias acompanhadas;
- **929** municípios com menos de 30% de famílias acompanhadas (solicitamos o apoio da Coordenações estaduais juntamente a esses gestores municipais);
- **126** municípios sem nenhuma gestante identificada

Abaixo a tabela com a comparação de desempenho do acompanhamento parcial na 1ª vigência de 2017 por Unidade Federativa.

UF	RESULTADO PARCIAL 1ª VIGÊNCIA 2017 - 11.06.2017		
	Famílias para Acompanhamento	Famílias Acompanhadas	Percentual de Acompanhamento
ACRE	75.292	40.175	53,36 %
ALAGOAS	321.100	179.641	55,95 %
AMAPÁ	58.903	19.285	32,74 %
AMAZONAS	336.167	228.641	68,01 %
BAHIA	1.397.540	790.500	56,56 %
CEARÁ	842.248	520.587	61,81 %
DISTRITO FEDERAL	69.257	21.314	30,78 %
ESPIRITO SANTO	144.348	64.026	44,36 %
GOIÁS	266.901	117.646	44,08 %
MARANHÃO	799.863	458.268	57,29 %
MATO GROSSO	139.629	70.044	50,16 %
MATO GROSSO DO SUL	110.787	34.468	31,11 %
MINAS GERAIS	866.142	552.263	63,76 %
PARÁ	772.645	414.891	53,7 %
PARAÍBA	402.640	218.286	54,21 %
PARANÁ	303.386	161.490	53,23 %
PERNAMBUCO	878.649	471.427	53,65 %
PIAUÍ	346.898	187.845	54,15 %
RIO DE JANEIRO	638.494	241.207	37,78 %
RIO GRANDE DO NORTE	276.539	135.761	49,09 %
RIO GRANDE DO SUL	301.781	112.574	37,3 %
RONDÔNIA	79.229	32.356	40,84 %
RORAIMA	40.802	15.249	37,37 %
SANTA CATARINA	99.989	52.184	52,19 %
SÃO PAULO	1.195.382	452.514	37,86 %
SERGIPE	216.903	130.548	60,19 %
TOCANTINS	107.230	58.988	55,01 %
BRASIL	**11.088.744**	**5.782.178**	**52,14%**

Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A – parcial de 11/06/2017:

- 993.240 de 6 a 59 meses foram suplementadas com vitamina A, o que representa 15,71 % **da meta** de crianças de 6 a 59 meses.

- Em comparação com maio de 2016, estamos **com menos cerca** 1.391.716 **crianças** de 6 a 59 meses suplementadas e **menos 19,86 pontos percentuais** ao comparar o percentual de cobertura.

- Estados que estão abaixo da cobertura média nacional **(15,71%): BA, CE, PA, PE, PR, RJ, RO, RR, RS, SP.**

Abaixo a tabela com o monitoramento parcial referente ao dia 11/06/2017 por Unidade Federativa.

UF	Meta crianças 6-59 meses	Crianças 6-59 meses suplementadas	Cobertura(%)
AC	60.907	14.404	23,65
AL	209.910	41.892	19,96
AM	291.048	45.937	15,78
AP	55.682	12.022	21,59
BA	813.880	85.713	10,53
CE	501.780	52.793	10,52
DF	101.332	21.733	21,45
ES	97.441	15.594	16,00
GO	223.404	48.069	21,52
MA	493.617	79.110	16,03
MG	251.962	99.771	39,60
MS	74.890	21.031	28,08
MT	117.020	37.260	31,84
PA	580.483	73.428	12,65
PB	223.325	51.360	23,00
PE	522.713	62.162	11,89
PI	190.877	42.431	22,23
PR	107.169	7.674	7,16
RJ	194.320	6.666	3,43
RN	183.396	50.254	27,40
RO	99.072	15.481	15,63
RR	37.739	5.134	13,60
RS	94.253	2.765	2,93
SC	22.786	7.002	30,73
SE	131.685	27.941	21,22
SP	545.273	27.734	5,09
TO	95.731	37.879	39,57
BRASIL	**6.321.695**	**993.240**	**15,71**

Saiu na Mídia

FAO e OMS detalham as ações para países alcançarem metas da Década da Nutrição

Os países que aprovaram a resolução que definiu o período de 2016 a 2025 como a Década de Ação pela Nutrição, durante Assembleia-Geral da Organização das Nações Unida realizada no ano passado, já dispõem de um Programa de Trabalho que identifica mecanismos pelos quais os Estados-membros e outros atores interessados podem colaborar para alcançar os objetivos assumidos durante a II Conferência Internacional de Nutrição (CIN-2) e na Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável.

O programa, desenvolvido em conjunto pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) e pela Organização Mundial de Saúde (OMS), visa estimular a efetivação de tais compromissos em políticas e programas concretos, que resultem na melhora da nutrição até 2025. Segundo as entidades, a década está centrada em seis temas transversais - que o programa chama de "Áreas de Ação".

São eles: Sistemas alimentares resilientes e sustentáveis para dietas saudáveis; sistemas de saúde com cobertura universal de ações essenciais em nutrição; proteção social e educação em nutrição; comércio e investimentos para melhorar a nutrição; ambientes saudáveis e de apoio à nutrição em todas as idades; e governança fortalecida e prestação de contas para a nutrição. Além de promover a prestação de contas e a coordenação global em nutrição, a expectativa é de que a década eleve o tema ao mais alto nível político, por meio da elaboração de relatórios bienais sobre a implementação geral dos compromissos assumidos. Os relatórios serão apresentados à Assembleia Geral da ONU (Acnu), durante a Conferência da FAO, e à Assembleia Mundial de Saúde (A.MS), com informações a respeito dos resultados alcançados e do trabalho do Mecanismo da Sociedade Civil (MSC) da ONU na área de nutrição. Segundo o Programa de Ações da Década, embora devam ser abordadas de maneira integrada, as Áreas de Ação serão priorizadas de acordo com os interesses e compromissos de cada governo. Um debate geral sobre o progresso da década será realizado em 2020-2021 e no final da Década, em 2025.

Metas

O Programa de Ações estabelece ainda diversos meios de implementação da Década, com a efetivação das metas estabelecidas na CIN 2 (confira o Quadro de 60 Ações) e na Agenda 2030 por meio dos chamados compromissos Smart (sigla em inglês para específicos, mensuráveis, atingíveis, relevantes e com prazo determinado). Os participantes da Década devem estabelecer metas de nutrição alinhadas as seis Metas Globais de Nutrição da AMS (WHA 65.6) e às Metas de Doenças Não Transmissíveis relacionadas à dieta (WHA 66.10) até 2025.

Redes de ação

Outro elemento da Década estabelecido pelo Programa de Trabalho são as Redes de Ação. Os países participantes da resolução da ONU para 2016-2025 poderão agora criar redes entre si, para acelerar os compromissos da década e as iniciativas em temas específicos de nutrição. Esse tipo de rede estabelecerá coalizões informais de países, conforme o Programa de Trabalho da Década de Ação em Nutrição.

As redes podem ser formadas nos níveis regional ou global a partir da solicitação de um ou mais países. Podem promover encontros, apresentar iniciativas conjuntas e envolver sociedade civil, setor privado (assegurada a ausência de conflito de interesses) e academia. Os países que já tenham apresentado compromissos e que apoiem ativamente outros países por meio das Redes serão reconhecidos como "Nutrition Decade Champions" (campeões promotores da Década).

Em maio último, o site da OMS informou que o Brasil foi o primeiro país a se comprometer formalmente com metas específicas para a Década, durante a Assembleia Mundial da Saúde, realizada em Genebra (Suíça). As sugestões de temas para o estabelecimento de Redes de Ação estão listadas em um documento disponível (em inglês) na página http://www.who.int/nutrition/decade-of-action/workprogramme-2016to2025/en/. Anexo ao documento, também é possível encontrar um calendário de atividades para o primeiro biênio (2017-2018).

Fonte: Consea
Disponível em: http://www4.planalto.gov.br/consea/comunicacao/noticias/2017/fao-e-oms-criam-modelos-de-acoes-para-paises-alcancarem-metas-da-decada-da-nutricao/view

Proibir o refil do refrigerante ajuda a diminuir os gastos de saúde?

A dúvida

O anúncio de que o Ministério da Saúde está negociando um acordo com redes de fast-food e restaurantes para proibir a venda de refrigerantes em refil – quando o cliente pode se servir diversas vezes por um preço fixo – despertou reações contraditórias. Houve quem considerasse a medida, ainda hipotética, um abuso da interferência do governo na vida do cidadão – até quem achasse a medida bem-vinda no combate à epidemia de obesidade. Por ora, a proibição dos refis de refrigerantes é apenas uma possibilidade no Brasil, mas medidas semelhantes já foram estudadas em outros países. Além de polêmica, elas trazem algum resultado para diminuir os gastos públicos com problemas relacionados à obesidade?

Alguém já fez isso antes?

Em 2013, o então prefeito de Nova York Michael Bloomberg ganhou destaque internacional por encampar uma luta aparentemente insólita para alguém em seu cargo. Bloomberg queria proibir a venda de bebidas adoçadas com medidas maiores do que 0,5 litro (o equivalente àqueles copos maiores em redes de fast-food). A implantação da medida, que ganhou em inglês o apelido de Soda Ban (algo como Veto aos Refrigerantes), despertou paixões de todos os tipos nos Estados Unidos e teve lances emocionantes. Um dia antes de entrar em vigor, o que aconteceria em 12 de março de 2013, a Suprema Corte do Estado de Nova York suspendeu a ação. Meses mais tarde, em julho, a prefeitura também perdeu a apelação na Justiça. A Corte americana entendeu que esse tipo de medida estava além do escopo de jurisdição da prefeitura, além de ser "arbitrária" e "caprichosa". Será mesmo? Aqui no ÉPOCA Check-up, vamos nos ater à discussão sobre os aspectos de saúde, e não legais, de medidas como o Soda Ban americano e a possível proibição dos refis no Brasil. Ao que a ciência indica, a preocupação com o consumo excessivo de bebidas adoçadas está longe de ser uma medida "arbitrária" e "caprichosa".

O que a ciência diz

Nem é preciso dizer que a epidemia de obesidade é um dos grandes problemas de saúde pública da atualidade. Um levantamento feito por pesquisadores britânicos sugere que já há mais pessoas obesas no mundo do que subnutridas, o inverso do que acontecia há 40 anos. No Brasil, estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) sugerem que 54% da população adulta está com sobrepeso e 20% são obesas. Entre as crianças com menos de 5 anos, 7,3% estão acima do peso.

São dados alarmantes, que impactam a saúde da população – e o bolso do contribuinte e das famílias. O ganho de peso está associado a problemas cardiovasculares, como doenças cardíacas e acidentes vasculares, diabetes, problemas nas articulações e a alguns tipos de câncer, especialmente de endométrio, mama, ovário, próstata, fígado, intestino, vesícula e rins. Um levantamento do McKinsey Global Institute, um braço da consultoria de negócios McKinsey, divulgado em 2014, sugere que quase 3% da riqueza produzida no mundo é usada para combater os males gerados pela obesidade. No Brasil, o gasto do governo com essas doenças chega a R$ 3,6 bilhões por ano, segundo análise publicada em 2015 pelos médicos Denizar Vianna Araújo e Luciana Bahia, especialistas em farmacoeconomia da Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Analisando dados entre os anos de 2008 e 2010, eles concluíram que o Sistema Único de Saúde (SUS) gasta, por ano, R$ 2,4 bilhões com tratamento hospitalar de doenças relacionadas à obesidade e R$ 1,2 bilhão com tratamento ambulatorial.

Os gastos privados dos brasileiros com saúde também aumentam por causa da obesidade. Pesquisadores das faculdades de Medicina e de Saúde Pública da Universidade de São Paulo calcularam, em um estudo publicado em 2015, que famílias com três ou mais pessoas com excesso de peso gastam R$ 380 a mais por mês, considerando gastos com a compra de medicamentos para doenças crônicas, consultas médicas e exames. Se as pessoas forem obesas na casa, o custo sobe para cerca de R$ 750.

Qual é a culpa dos refrigerantes?

A ciência já não tem mais dúvidas da associação de alimentos ricos em açúcar com o aumento de peso da população. Um estudo recente sugere que a maior parte dos estudos que negam essa associação é – surpresa! – patrocinada pela indústria. As bebidas adoçadas artificialmente, como refrigerantes, sucos e isotônicos, são uma das grandes fontes de ingestão diária de açúcar. No Brasil, mais de 30% das crianças com até 2 anos já experimentaram refrigerante, um dado preocupante, já que essa fase costuma ser muito importante para a formação do paladar. O resultado é que levamos esse tipo de hábito para o resto da vida. Quase 20% da população brasileira consome refrigerantes ou sucos artificiais quase todos os dias, segundo pesquisa do Ministério da Saúde. Os refrigerantes

ocupam o sexto lugar entre os alimentos mais consumidos entre os adolescentes de 12 e 17 anos, à frente das frutas (todas!).

O consumo de açúcar em bebidas é especialmente preocupante. Nos últimos anos, os pesquisadores se dedicaram a entender em detalhes como a ingestão de açúcar afeta a sensibilidade do corpo à insulina, o hormônio liberado pelo pâncreas e que faz com que o açúcar entre nas células. Já há indícios de que o açúcar ingerido por meio de bebidas seria ainda mais perigoso do que aquele que vem dos doces e de outros alimentos sólidos. Nosso corpo não se sente saciado e se acha no direito de abusar de outros alimentos depois. Nem os adoçantes artificiais parecem uma salvação: alguns estudos sugerem que eles podem contribuir para o ganho de peso a longo prazo porque enganam o cérebro. Continuamos com fome porque não registramos a ingestão de calorias e, ainda por cima, ficamos acostumados ao paladar doce.

Por esses motivos, os refrigerantes entraram na mira das autoridades de saúde pública. Reduzir o consumo deles é uma parte fundamental da estratégia para conter o ganho de peso que leva a gastos de saúde que poderiam ser evitados. E funciona? Alguns países já recorrem a táticas mais radicais para coibir o consumo. A principal estratégia é sobretaxar os produtos, a exemplo do que já acontece com o cigarro. A medida é recomendada pela OMS que sugere, inclusive, um aumento mínimo de 20% do preço para que a medida surta efeito.

A França adotou um tributo sobre bebidas que contêm açúcar e adoçantes em 2011. Ao preço, foi acrescido o valor € 0,071 por litro, reajustado para € 0,075 em 2015. Segundo um órgão do governo francês, houve redução no consumo da bebida, especialmente entre a população mais jovem e de baixa renda – mas ainda faltam informações detalhadas sobre os efeitos da medida em diferentes classes sociais. O México adotou em 2014 uma taxa a ser paga pelos fabricantes de bebidas que levam açúcar. O preço final do produto aumentou cerca de 10%. Os primeiros dados sugerem que, no ano da adoção da taxa, as compras dessas bebidas diminuíram, em média, 6%. O maior efeito foi sentido entre as classes mais baixas. A redução do consumo foi, em média, de 9% e chegou, em alguns casos, a 17%.

Os Estados Unidos também resolveram experimentar a medida. Em 2015, a cidade de Berkeley, na Califórnia, foi a primeira do país a cobrar mais por bebidas adoçadas. Um estudo publicado no ano passado no American Journal of Public Health investigou as consequências. As pessoas entrevistadas disseram ter consumido 21% menos desse tipo de bebida quatro meses após o início da taxa. Em outras duas cidades que não participavam da iniciativa e que foram usadas como base de comparação, o consumo aumentou 4% no mesmo período. Já o consumo de água em Berkeley cresceu 63% no período e apenas 19% em outras duas cidades – um indício de que os habitantes substituíram as bebidas adoçadas por opções mais saudáveis. Outras cidades americanas escolheram seguir o mesmo caminho: em janeiro, uma taxa sobre bebidas adoçadas entrou em vigor na Filadélfia, no estado da Pensilvânia, o que deve ocorrer também em Oakland, São Francisco e Albany, todas na Califórnia, e em Boulder, no Colorado. Nas eleições do ano passado, os eleitores dessas quatro cidades votaram a favor da medida.

Ainda há poucos estudos que mostrem, de fato, o impacto sobre a saúde pública. Levará alguns anos até que se consiga medir se os índices de doenças cardiovasculares foram reduzidos, assim como os gastos de saúde com essas doenças. Por enquanto, os estudos conseguem medir uma redução no consumo, o que, implicitamente, sugere que benefícios para a saúde devem ser colhidos no futuro. A medida estudada pelo Ministério da Saúde aqui no Brasil – proibir os refis de refrigerantes – faz sentido do ponto de vista da saúde pública. É, inclusive, muito tímida. Desencoraja o consumo à vontade da bebida em circunstâncias específicas, mas não avança para mudar a fundo hábitos alimentares. Em teoria, a ação pode contribuir para uma redução modesta no consumo – já que é localizada – e para começar a despertar a consciência da população sobre os riscos da obesidade. Mas, para causar uma mudança de grande impacto, é necessário ir além. Metas sérias para a indústria reduzir o uso de açúcar e taxas sobre esses produtos, a exemplo do que já acontece internacionalmente, também precisam fazer parte do cardápio.

Fonte: Época - Por Marcela Burcato.
Disponível em: http://epoca.globo.com/saude/check-up/noticia/2017/06/proibir-o-refil-do-refrigerante-ajuda-diminuir-os-gastos-de-saude.html

"Eu queria ter um peso saudável e consegui!"

Estamos acostumados a escutar que adotar hábitos saudáveis pode nos ajudar a prevenir uma série de doenças, como diabetes e hipertensão, e evitar AVC e infarto. A má alimentação, sedentarismo, consumo de cigarro e obesidade são alguns dos fatores que podem aumentar o risco de desenvolver esses problemas.

Começar a mudar alguns hábitos para alcançar uma rotina mais saudável pode ser difícil para alguns. Falta de motivação, não saber por onde começar e má administração do tempo são alguns dos motivos que podem acabar deixando essa mudança para depois. Mas uma atitude simples como amarrar o próprio cadarço pode ser o pontapé inicial para uma transformação.

Ronaldo Bealta, representante comercial que mora em Londrina (PR), tem 29 anos, e pesa 83 kg. Além de não ser tabagista e comer salada todos os dias durante as refeições, combinada com outros alimentos ricos em nutrientes e pobres em gorduras, açucares e sódio, ele pratica exercícios físicos de três a quatro vezes por semana. Essa é uma rotina considerada saudável, porém nem sempre foi assim. Em 2009 a rotina do paranaense era muito diferente. Com 130 kg, não comia nenhum tipo de salada, as refeições eram baseadas nas famosas junk foods, e não tinha o hábito de praticar exercícios físicos.

No começo da mudança de hábitos, o paranaense não fez nenhuma dieta restritiva, e também não tinha a ajuda de um nutricionista. "Eu sei que o ideal é procurar um nutricionista, só que eu sempre tive o hábito de ler, e procurei me inteirar sobre o assunto", conta. As trocas feitas durante o processo de emagrecimento seguem as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, que sugere a ingestão de alimentos in natura ou minimamente processados na maioria das refeições. Conheça o guia clicando **aqui**.

Depois de decidir emagrecer e fazer substituições alimentares, começou a praticar exercícios. "Na época, não sei por que, eu pensei em correr. Depois disso eu tomei gosto pela corrida, e corro até hoje. Eu me sinto bem praticando este tipo de exercício físico", explica. Com o tempo, outros exercícios foram sendo inseridos na rotina para melhorar condicionamento físico, além do futebol, que Ronaldo sempre gostou de jogar. Ao longo de todo esse processo, chegou a emagrecer 56 kg em oito meses.

Histórias como a do Ronaldo motivam outras pessoas que querem mudar de hábitos e ter mais saúde. Se você também quer ter um peso mais saudável mas não sabe por onde começar, a partir de agora, o Ministério da Saúde pode ser um grande aliado. A Plataforma Saúde Brasil tem esse objetivo: ajudar quem quer emagrecer com saúde, melhorar a alimentação, parar de fumar, e começar a praticar exercícios.

Os conteúdos disponíveis são baseados em estudos, e contam com a participação de especialistas no assunto. Além disso, o site também oferece serviços para a população, como receitas saudáveis, calculadora de IMC, entre outras funções . Ronaldo acredita que uma plataforma como essa pode ajudar muito a população. "É uma ótima oportunidade de ter pelo menos uma linha por onde seguir, além de ter informações confiáveis. Tem muita coisa que você vê na internet que nem sempre é verdade, e uma plataforma com esse respaldo por trás é muito bom".

Para ter qualidade de vida não é necessário fazer grandes sacrifícios, como a maioria das pessoas pensa. Um dia de cada vez, com uma mudança de cada vez, é possível chegar ao objetivo desejado. "Hoje eu consigo viver com equilíbrio, sem loucura, sem nada", destaca Ronaldo.

E se você ficou motivado com essa história e acha que está na hora de colocar em prática os planos de vida saudável, o paranaense ainda deixa uma mensagem: "Ninguém vai dar o primeiro passo por você. A partir do momento que você buscar uma mudança de vida, vai ver que é uma vida nova que aparece na sua frente, até em uma coisa básica como comprar a roupa que tem na loja e não a que você quer, pois é difícil encontrar o tamanho. Eu garanto que vai mudar para melhor a vida depois que você tomar a decisão de dar o primeiro passo".

Fonte: Por *Aline Czezacki, para o Blog da Saúde.*
Disponível em: http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/52691-eu-queria-ter-um-peso-saudavel-e-consegui

Calendário

Próximos eventos e datas importantes

Junho

5.6	Dia Mundial do Meio Ambiente
6.6	Dia Nacional de Luta contra Queimaduras
6.6	Dia Nacional do Teste do Pezinho
9.6	Dia da Imunização
11.6	Dia do Educador Sanitário
14.6	Dia Mundial do Doador de Sangue
21.6	Dia Nacional de Controle da Asma
26.6	Dia Internacional de Apoio às Vítimas da Tortura
26.6	Dia Internacional sobre o Abuso e Tráfico Ilícito de Drogas