

Coordenação de Vigilância Nutricional de Goiás*

Nut. Maria Janaína Cavalcante Nunes
GVE/SUVISA/SES-GO

* Antiga: Coordenação Estadual de Alimentação e Nutrição de Goiás

SES - GO



```
graph TD; A[SES - GO] --> B[Superintendência de Vigilância em Saúde]; B --> C[Gerência de Vigilância Epidemiológica de Doenças Não Transmissíveis]; C --> D[Coordenação de Vigilância Nutricional];
```

Superintendência de
Vigilância em Saúde

Gerência de Vigilância
Epidemiológica de Doenças
Não Transmissíveis

Coordenação de Vigilância
Nutricional

* O organograma foi aprovado em maio de 2011 sem coord., semana passada saiu a autorização, mas a minha gerente ainda está avaliando a minha "entrada"

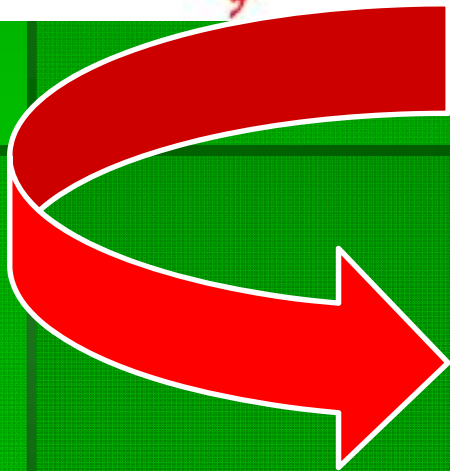
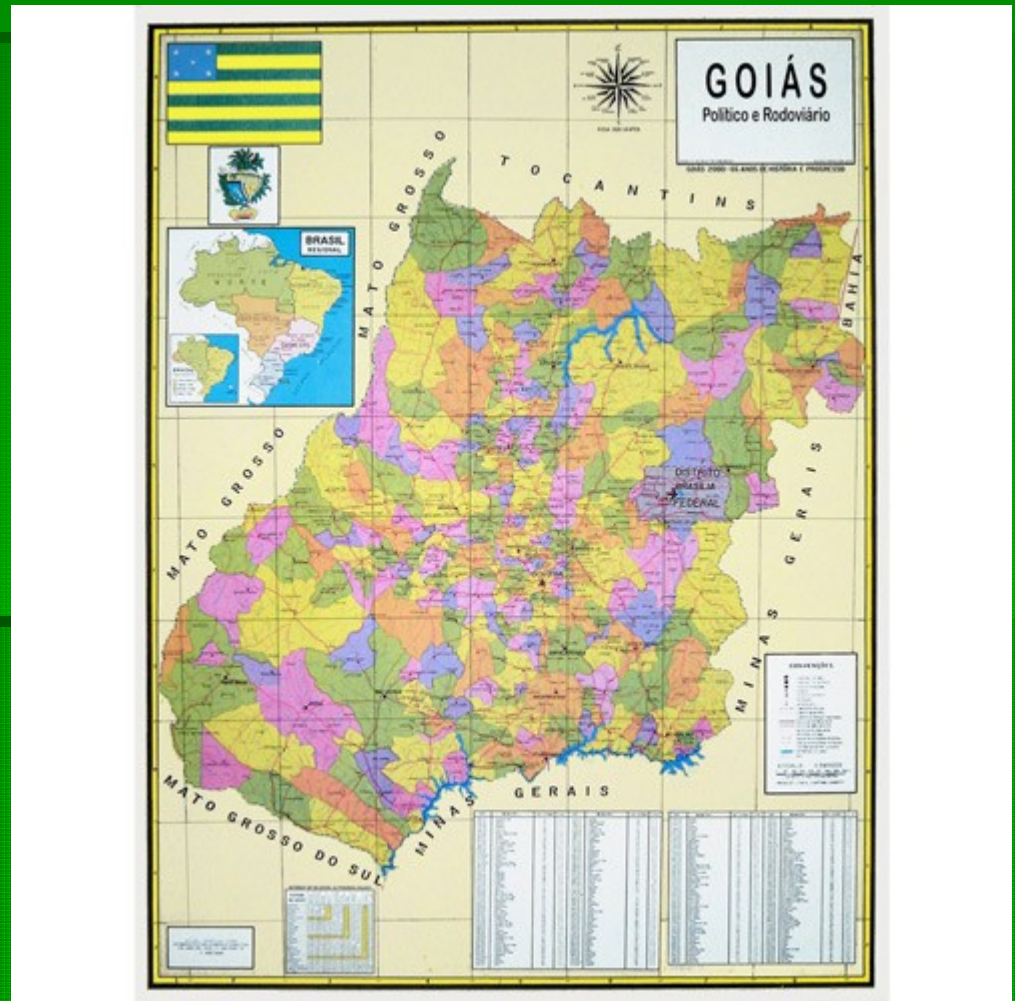
GOIÁS

- O Estado de Goiás possui 246 municípios, divididos em 16 Administrações Regionais de Saúde (ARS).



- ARS e SMS: Coordenadores Regionais e Municipais, não exclusivos das ações de Alimentação e Nutrição.

PÚBLICO – ALVO?



PNAN

PROGRAMAÇÃO 2011

Objetivo (Extraído do Plano de Saúde): 2. Reduzir a morbimortalidade decorrente das doenças e agravos prevalentes e/ou imunopreveníveis, mediante a intensificação de ações de caráter preventivo e curativo individuais e coletivos

Diretrizes (do Plano de Saúde para o alcance do objetivo): 5. Promoção da Alimentação Saudável e Combate à Desnutrição

Metas (do PS para o alcance do objetivo destacado): Atualizar 100% das ARS nas novas estratégias o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional

Ações e Metas Anuais		Peso	Prazo		Recurso Orçamentário R\$ (1,00)	Origem dos Recursos	Área Responsável	Parcerias
Ações	Metas		Início	Término				
Implementar o Programa Nacional de Suplementação de Ferro (PNSF)	246 Municípios registrando o acompanhamento no Sistema do PNSF	5	Jan	Dez/2011	R\$5.000,00	FAN	CEAN - GO	ARS SMS
<small>(Eixo 1- PACTO PELA VIDA – Prioridade 5- Promoção da Saúde) PAVS</small>								
Implementar o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN)	246 Municípios registrando o acompanhamento no sistema SISVAN WEB	15	Jan	Dez/2011	R\$5.000,00	FAN	CEAN - GO	ARS SMS
<small>(Eixo 1- PACTO PELA VIDA – Prioridade 5- Promoção da Saúde) PAVS</small>								
Implementar o Programa Bolsa Família na Saúde	246 dos Municípios registrando o acompanhamento no sistema Bolsa Família na Saúde (DATASUS)	5	Jan	Dez/2011	R\$5.000,00	FAN	CEAN - GO	ARS SMS Secret. de Cidadania e Trabalho
<small>(Eixo 1- PACTO PELA VIDA – Prioridade 5- Promoção da Saúde) PAVS</small>								

PROGRAMAÇÃO 2011

<p>Supervisionar as ARS e SMS nos Programas e Ações de Alimentação e Nutrição</p> <p><small>(Eixo I- PACTO PELA VIDA – Prioridade 5: Promoção da Saúde) PAVS</small></p>	<p>16 Supervisões às ARS</p>	5	Jan	Dez/2011	R\$2.000,00	FAN	CEAN - GO	ARS SMS
<p>Promover Reuniões com as ARS sobre as Ações de Alimentação e Nutrição</p> <p><small>(Eixo I- PACTO PELA VIDA – Prioridade 5: Promoção da Saúde) PAVS</small></p>	<p>2 Reuniões Semestrais</p>	5	Jan	Dez/2011	R\$1.000,00	FAN	CEAN - GO	ARS GGAB
<p>Capacitar os profissionais de saúde das ARS e SMS nas diferentes fases do ciclo da vida</p> <p><small>(Eixo I- PACTO PELA VIDA – Prioridade 5: Promoção da Saúde) PAVS</small></p>	<p>8 Capacitações</p>	40	Jan	Dez/2011	R\$50.000,00	FAN	CEAN - GO	ARS CECAN - RCO
<p>Promover Oficinas de Educação Alimentar e Nutricional para os profissionais de Saúde das ARS e SMS</p> <p><small>(Eixo I- PACTO PELA VIDA – Prioridade 5: Promoção da Saúde) PAVS</small></p>	<p>6 Oficinas</p>	20	Jan	Dez/2011	R\$5.000,00	FAN	CEAN - GO	ARS SMS
<p>Implementar a Estratégia Nacional de Promoção da Alimentação Complementar Saudável (ENPACS)</p> <p><small>(Eixo I- PACTO PELA VIDA – Prioridade 5: Promoção da Saúde) PAVS</small></p>	<p>2 Oficinas de Formação de tutores</p>	5	Jan	Dez/2011	R\$5.000,00	FAN	CEAN - GO	CGPAN/M S ARS SMS CECAN- RCO

Metas: Elaboração e aprovação da Política Estadual de Alimentação e Nutrição

Ações e Metas Anuais		Peso	Prazo		Recurso Orçamentário R\$ (1,00)	Origem dos Recursos	Área Responsável	Parcerias
Ações	Metas		Início	Término				
<p>Planejar e promover o Seminário Estadual de Alimentação e Nutrição</p> <p><small>(Eixo I: PACTO PELA VIDA – Prioridade 5: Promoção da Saúde) PAVS</small></p>	<p>1 Seminário</p>	60	Jan	Dez/2011	R\$13.000,00	Parcela extra do Fundo de Alimentação e Nutrição (FAN) - específica para a promoção desse evento	CEAN - GO	GGAB Secret. Cidadania e Trabalho CGPAN/MS
<p>Participar de eventos sobre a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)</p> <p><small>(Eixo I: PACTO PELA VIDA – Prioridade 5: Promoção da Saúde) PAVS</small></p>	<p>2 participantes da CEAN</p> <p>20 participantes das ARS e SMS</p>	20	Jan	Dez/2011	R\$8.000,00	FAN	CEAN - GO	ARS SMS CGPAN/MS
<p>Planejar e promover a 1ª. Mostra de Experiências Bem Sucedidas em Alimentação e Nutrição de Goiás</p> <p><small>(Eixo I: PACTO PELA VIDA – Prioridade 5: Promoção da Saúde) PAVS</small></p>	<p>1 Mostra</p>	20	Jan	Dez/2011	R\$5.000,00	FAN	CEAN - GO	GGAB Secret. Cidadania e Trabalho CGPAN/MS

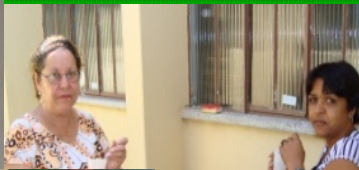
Quais são essas ações?



Coordenação de Vigilância Nutricional

tem como objetivos principais:

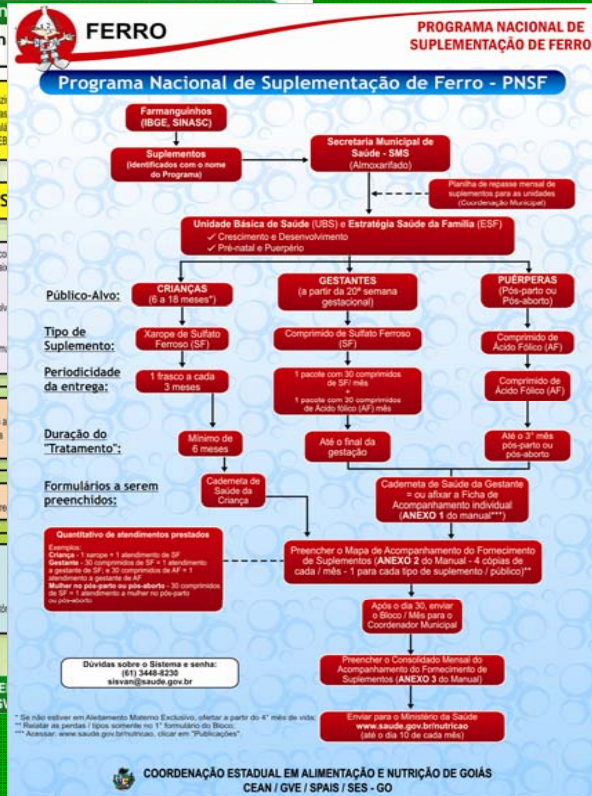
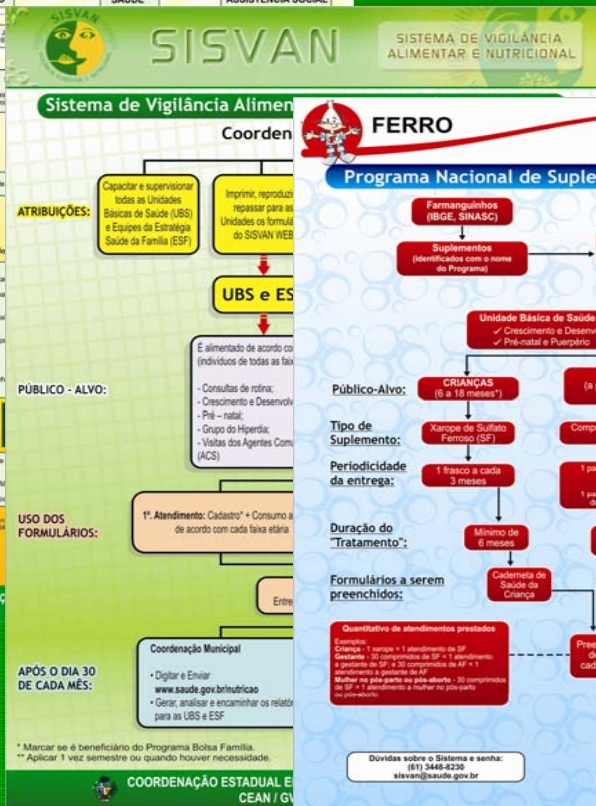
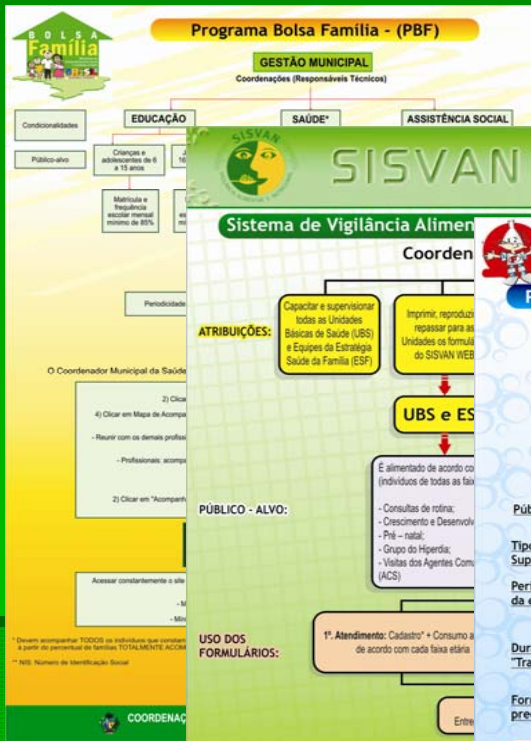
- Promover a alimentação saudável nas diferentes fases do ciclo da vida



Implementar e Avaliar os programas e sistemas de alimentação e nutrição no estado, tais como:



Capacitar e assessorar os técnicos municipais e regionais nos programas, sistemas e ações de alimentação e nutrição e promoção da saúde



Elaborar e reproduzir periodicamente materiais educativos, informativos e científicos relacionados à alimentação e nutrição

10 PASSOS PARA O ALEITAMENTO MATERNO

Algumas vantagens do leite materno:

- É o melhor alimento para o bebê.
- É de fácil digestão.
- Protege o bebê contra várias doenças.
- Transmite amor e carinho, fortalecendo o vínculo.
- Está sempre pronto, em qualquer temperatura ideal.
- É de graça!

PODER DAS FIBRAS

Acredite que não existe leite materno!

Todo leite materno é forte, crescentando e desenvolvendo o bebê.

Sabe que quanto mais a mãe produz:

- ✓ Ajuda no funcionamento intestinal.
- ✓ Diminuem o colesterol e a glicose.
- ✓ Previnem contra doenças da criança.
- ✓ Auxiliam no controle da diabetes.
- ✓ Aumentam a "sensação" de saciedade, auxiliando no controle do peso.

Alimentos fontes de fibra regular o intestino e diminuem a sensação de fome e ajudam na redução dos níveis de colesterol e sangue: leguminosas (feijão, ervilha, trigo e farelos), cereais, verduras, frutas (principalmente na casca, frutas).

Alimentos fontes de fibra regular o intestino e diminuem a sensação de fome e ajudam na redução dos níveis de colesterol e sangue:

leguminosas (feijão, ervilha, trigo e farelos), cereais, verduras, frutas (principalmente na casca, frutas).

Alimentos fontes de fibra e diminuem o colesterol e ajudam na redução dos níveis de colesterol e sangue: leguminosas (feijão, ervilha, trigo e farelos), cereais, verduras, frutas (principalmente na casca, frutas).

Para que as fibras executem papel é necessário a ingestão regular pelo menos 8 copos de água por dia.

Estudos mostram que de fibras pode ser até do consumo de 5 ou mais tipos de frutas e legumes.

Retire o leite quando for necessário (ordenha)

Terça vez a noite. Fazer muito cheio e pronto. Se não quiser, lave bem as mamas. Faça massagens circulares com as pontas dos dedos, pressionando as mamas do mamilo para a base. Depois, coloque os dedos sobre o mamilo e aperte com cuidado até o leite sair, guarde em um frasco de vidro fervido por 30 minutos, no congelador do geladeira ou freezer por 10 dias ou para um Banco de Leite Humano. Para aquecer o leite, use banho-maria.

FAÇA EM CASA: Preparações ricas em fibras

Vitamina de mamão com aveia e leite de soja (241 kcal)

Ingredientes:
1 copo de água filtrada e/ou fervida
2 colheres (sopa) de leite de soja em pó (extrato) ou 1 copo de leite de soja fresco

ALIMENTOS DIET E LIGHT QUAL A DIFERENÇA?

'DIET'
Produtos diet são aqueles nos quais há a eliminação de um ou mais ingredientes da fórmula original, podendo ser o açúcar, o sal, gordura, colesterol, etc.

Os alimentos diet são indicados para pessoas que tem restrição de consumo como as diabéticas que não e as hipertensas que não é sal.

São utilizados também para alimentos para controle de peso.

Muitas pessoas acreditam que não contém ou verdadeiras. Alguns chocolates por exemplo, apesar de serem doces de açúcar, têm praticamente a mesma ou mais calorias do que o chocolate normal uma vez que possuem mais gorduras.

10 PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DOS ADOLESCENTES

1. Faça 5 ou 6 refeições ao dia: café da manhã, almoço, jantar e lanches saudáveis nos intervalos. "Procure não pular as refeições".

2. Coma de tudo um pouco. Alimentação colorida e variada é sinônimo de alimentação saudável. **ARROZ + FEIJÃO** é combinação perfeita para a sua saúde!

3. Consuma diariamente frutas, verduras e legumes de sua preferência e beba pelo menos 8 copos de água por dia.

4. Beba leite e/ou derivados (iogurte, queijo, entre outros) pelo menos 2 vezes ao dia.

5. Evite salgadinhos de pacote, biscoitos recheados, sanduíches, macarrão instantâneo, bolinhas, doces, sorvetes e refrigerantes, pois são ricos em sal, açúcar e/ou gordura, que em excesso podem prejudicar a sua saúde.

6. Não consuma bebidas alcoólicas.

Escolha alimentos saudáveis nos lanches da escola, em casa e nos momentos de lazer.

Exemplos: Leite Integral + Biscoito de Mel + Frutas ou Leite Integral + Biscoito de Mel + Frutas ou Leite Integral + Biscoito de Mel + Frutas

Não restrinja alimentos da sua alimentação ou faça dietas para perda de peso sem acompanhamento profissional.

Não fique horas em frente à TV ou computador.

Movimente-se!
Dance. Pratique esporte.

Para manter, perder ou ganhar peso procure orientação de um profissional de saúde (Médico e/ou Nutricionista).

Coma com saúde! Alimente-se bem!

COORDENAÇÃO ESTADUAL EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE GOIÁS
CEAN/GVE/SPAIS/SES - GO

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

COORDENAÇÃO ESTADUAL EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO
CEAN/GVE/SPAIS/SES - GO

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NUTRICIONAL

PROPOSTA DE ATIVIDADES

COORDENAÇÃO ESTADUAL EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE GOIÁS
CEAN/ GVE/ SPAIS/ SES - GO

Outros...

10 PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS

- Procure oferecer alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos 3 refeições e 2 lanches ao dia.
- Inclua diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca, macaxeira,aipim), pães e massas, distribuindo os mesmos nas refeições e lanches do seu filho ao longo do dia.
- Procure oferecer diariamente legumes e verduras como parte das refeições das crianças. As frutas podem ser distribuídas nas refeições, sobremesas e lanches.
- Ofereça e estimule o seu filho a comer feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo 5 vezes na semana.
- Ofereça diariamente leite e derivados, como queijo e iogurte nos lanches, e carnes, aves, peixes ou ovos na refeição principal do seu filho.



Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados; prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.

Evite oferecer refrigerantes e sucos industrializados, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outros guloseimas no dia a dia.

Diminua a quantidade de sal na comida.

Estimule a criança a beber bastante água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.

Incentive a criança a ser ativo e evite que ele passe muitas horas assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador.

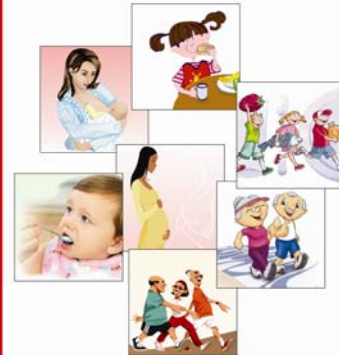


Cuide da alimentação do seu filho, ajude-o a escolher alimentos saudáveis!

COORDENAÇÃO ESTADUAL EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE GOIÁS CEAN/GVE
 SUS
 SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DE GOIÁS
 SUPERINTENDÊNCIA DE POLÍTICAS DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE



Alimentação e Nutrição na ATENÇÃO BÁSICA



COORDENAÇÃO ESTADUAL EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE GOIÁS CEAN/GVE/SUVISA/SÉS-GO

Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados como queijo, iogurte e coalhada, pois são fontes de cálcio e previnem a osteoporose.

Evite consumir frituras, gorduras das carnes e alimentos industrializados ricos em gordura. Modere na quantidade de sal na sua alimentação.

Evite bebidas alcoólicas e cigarro. **Terne sua vida mais saudável!**

Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física por dia e tome bastante água.



Seja feliz! Cuide da sua alimentação!

COORDENAÇÃO ESTADUAL EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE GOIÁS CEAN/GVE
 SUS
 SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DE GOIÁS
 SUPERINTENDÊNCIA DE POLÍTICAS DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE

10 PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DOS IDOSOS

- Sempre que possível, convide a família e/ou os amigos para uma refeição. Essa atitude lhe trará ânimo na escolha, preparo e consumo dos alimentos.
- Para o equilíbrio do corpo e uma boa saúde, faça uma alimentação colorida e variada.
- Tenha o hábito de comer várias vezes ao dia alimentos saudáveis e com uma consistência adequada.
- Consuma diariamente pelo menos 3 porções de verduras e legumes, e 3 porções de frutas, inserindo-as nas refeições do dia.
- Consuma diariamente 6 porções de alimentos fonte de carboidrato como o arroz, milho, trigo, pães, massas, batatas e mandioca, pois ajudam a fornecer a energia que o corpo precisa.
- Consuma diariamente pelo menos 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos.

10 PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DOS ADULTOS

- Ao montar o seu prato leve em consideração as três palavrinhas mágicas da nutrição: **variedade, proporcionalidade e moderação.**
- Atenção! Consumir cereais, massas, pães, tubérculos e raízes todos os dias.
- Consumir pelo menos uma porção de feijão ou outra leguminosa por dia.
- Escolher frutas, verduras e legumes de sua preferência e consumi-los todos os dias.
- O leite e as carnes são as principais fontes de proteínas. É importante tentar consumi-los diariamente.
- Cuidado com o consumo exagerado de gorduras e de alimentos com grandes quantidades de açúcares simples (mel, rapadura, açúcar branco).



A ingestão de sal iodado é importante, mas em excesso, constitui um grande problema para a saúde.

Beba água! 10-12 copos/dia. **É uma questão de hábito.**

Em relação às bebidas alcoólicas, não ultrapasse os seus limites **(uma dose para os homens e duas doses para os homens).**

Não fique parado, tente realizar exercícios físicos regularmente. Este é um dos caminhos para prevenir o ganho de peso.

Descubra se o peso está adequado!

Calcule o seu Índice de Massa Corporal (IMC):
 $IMC = \frac{Peso \text{ (kg)}}{Altura^2 \text{ (metros)}}$

Estado Nutricional	IMC (kg/m²)
Magra	< 18,5
Normal	18,5 - 24,99
Ex. Obesidade	25,0 - 29,99
Obesidade	> 30,00

COORDENAÇÃO ESTADUAL EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE GOIÁS CEAN/GVE
 SUS
 SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DE GOIÁS
 SUPERINTENDÊNCIA DE POLÍTICAS DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE

10 PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DOS ADOLESCENTES

- Faça 5 ou 6 refeições ao dia: café da manhã, almoço, jantar e lanche saudáveis nos intervalos: "Procure pulgar as refeições!"
- Coma de tudo um pouco. Alimentação colorida e variada é sinônimo de alimentação saudável. **ARROZ + FEIJÃO** é a combinação perfeita para a sua saúde!
- Consuma diariamente frutas, verduras e legumes de sua preferência e beba pelo menos 8 copos de água por dia.
- Beba leite e/ou derivados (iogurte, queijo, entre outros) pelo menos 2 vezes ao dia.
- Evite salgadinhos de pacotes, biscoitos recheados, sanduíches, macarrão instantâneo, bolinhas, doces sorvetes e refrigerantes, pois são ricos em sal, açúcar e/ou gordura, que em excesso podem prejudicar a sua saúde.



computador.

Para manter, perder ou ganhar peso procure a orientação de um profissional de saúde (Médico e/ou Nutricionista).

Cresça com saúde! Alimente-se bem! Pratique exercícios!



COORDENAÇÃO ESTADUAL EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE GOIÁS CEAN/GVE
 SUS
 SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DE GOIÁS
 SUPERINTENDÊNCIA DE POLÍTICAS DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE

PNAN

- Seminário Estadual da PNAN
- Etapa Goiás: Re-construção da PNAN



Elaborar e desenvolver projetos e pesquisas relacionadas à área de saúde e alimentação e nutrição, tais como:

- Chamadas Nutricionais: Quilombola, Senador Canedo, “Rio Verde”
- Oficinas de arte culinária
- Pesquisa Nacional de Prevalência de Aleitamento Materno – Goiás
- *SPAis Saudável*, entre outros



Melhorar o perfil alimentar e nutricional da população goiana, objetivando a prevenção das Doenças e Agravos não – transmissíveis (DANT'S)

Programa Saúde na Escola

- PROEXT Saúde e qualidade de vida escolares em Goiás – FANUT/FEN/UFG
- Membro do Grupo Gestor: seleção de +/- 170 projetos municipais



Núcleos de Apoio à Saúde da Família

- Telessaúde
- Curso de Aperfeiçoamento



REDES



ENPACS

ESTRATÉGIA NACIONAL PARA ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR SAUDÁVEL

Estratégia Nacional de Promoção da Alimentação Complementar Saudável

Com o objetivo de monitorar a capilaridade da ENPACS solicitamos as seguintes informações:

- Implementaram a ENPACS? (X) Sim () Não
- Se sim:
 - Número de oficinas realizadas: 01 (05 a 07/04/2011)
 - Número de tutores formados: 27
 - Número de UBS que foram envolvidas em Rodas de Conversa: 06
 - Número de profissionais da APS envolvidos: 118



SEMANA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

DE 13 A 16 OUTUBRO

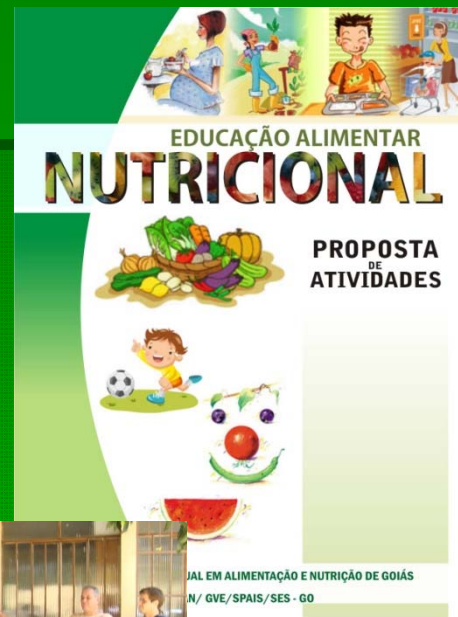
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

Direito de todos!

COORDENAÇÃO ESTADUAL EM
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE GOIÁS
CEAN/SDNT/GVE



Promoção da Saúde Prevenção de DANT's



Elaboração e publicação de trabalhos



RECURSOS FINANCEIROS

- SES – GO
- FUNDO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO/MS
\$100.000/ano



*FAN: Municípios com mais de 150 mil/hab

Recursos humanos

- Maria Janaína Cavalcante Nunes
Nutricionista e “Coordenadora”
- **PARCERIAS E “AJUDAS”**
- 2 Acadêmicas de Nutrição da UFG
3 meses/dupla



Apoio/ Parcerias

■ SES:

- SPAIS: Área Técnicas – ESF, Criança e Adolescente, DST/AIDS, Idoso, Tabagismo...
 - SUVISA (Divisão de Alimentos)
 - REGIONAIS DE SAÚDE
 - SECRETARIAS MUNICIPAIS DE SAÚDE
-
- CGAN/ Ministério da Saúde
 - Secretaria Est. de Cidadania e Trabalho (Gestão do PBF)
 - Secretarias Municipais de Educação
 - Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição da Região Centro – oeste (CECAN – RCO)
 - Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar de Goiás (CECANE – GO)
 - Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional

Coordenação de Vigilância Nutricional

Av. Anhanguera n.5195 St. Coimbra

Goiânia – GO

62 32014599

ceangoias@gmail.com

