

CONHEÇA OS SEUS
DIREITOS



MUDANÇA DE HÁBITOS

escolhas e garantias na prevenção da **obesidade**

Senador Aloizio Mercadante

Brasília, 2005

Mercadante, Aloizio.

Mudança de hábitos : escolhas e garantias na prevenção da obesidade / Aloizio Mercadante. -- Brasília : Senado Federal, 2005.

80 p. – (Conheça os seus direitos)

1. Obesidade, prevenção, Brasil. 2. Obesidade, tratamento, Brasil. 3. Alimentação, controle, Brasil. 4. Hábito alimentar, Brasil. 5. Nutrição infantil, controle, Brasil. I. Título. II. Série.

CDD 616.398

PARA INFORMAÇÕES ADICIONAIS ESCREVA PARA:

Senador Aloizio Mercadante

Senado Federal

Ala Sen. Dinarte Mariz, Gabinete 1

CEP 70165-900

Brasília, DF

Senador Aloizio Mercadante

Escritório em São Paulo

Rua Paulistânia, 297, Vila Madalena

CEP 05440-001

São Paulo, SP

ou para o e-mail:

mercadante@senador.gov.br ou mercadante@mercadante.com.br

ou para o fax:

61-3311-5219

ou telefone para:

61-3311-1313/5214 (em Brasília)

11-3814-2103/2717 (em São Paulo)

ou acesse o site:

www.mercadante.com.br

Projeto Gráfico: Camila Gabriela Souza

Ilustrações: Pedro Sampaio e Camila Gabriela Souza

Núcleo de Criação e Marketing – SUPRES

Secretaria Especial de Comunicação Social – Senado Federal



Introdução	7
Adoção de hábitos saudáveis	9
Unidade 1 – Obesidade e suas complicações	13
Alerta: números são alarmantes	15
Você é obeso?.....	16
Obesidade e suas conseqüências para a saúde.....	18
Unidade 2 – Hábitos saudáveis: programas e estímulo à alimentação saudável e à prática esportiva	21
“Os 10 Passos Para Uma Alimentação Saudável”	23
Alimentação saudável como estratégia preventiva	29
1. Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)	31
1.1. Tabela de Composição de Alimentos (TACO)	32
1.2. Material educativo.....	32
1.3. Saúde da família	33
1.4. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN)	34
1.5. Rotulagem nutricional	35
1.6. Disque-saúde	36
1.7. Controle social	37
2. Fome Zero: Uma visão mais ampla da alimentação	37
2.1. Restaurantes Populares	38
2.2. Educação Alimentar e Nutricional	39

2.3. Cozinha Brasil – Alimentação Inteligente.....	40
2.4. Educação à Mesa.....	42
3. Mesa Brasil	43
Unidade 3 – Obeso recebe atenção do governo.....	45
Redução do estômago: conheça os passos para a cirurgia	47
Plástica: um passo complementar.....	52
Lista dos hospitais credenciados	53
Unidade 4 – Infância como alvo	57
De olho no futuro	59
1. Merenda escolar.....	59
2. Alimentação saudável na sala de aula.....	61
3. Ensinando saúde na juventude	62
Unidade 5 – Esporte: um aliado da boa vida.....	63
1. Segundo Tempo	65
2. Esporte e Lazer da Cidade.....	67
Unidade 6 – Endereços para o tratamento da obesidade e uma vida saudável – Lista de endereços e telefones	71



INTRODUÇÃO

ADOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Nas últimas décadas, o crescimento dos casos de obesidade avançou de forma preocupante, levando a Organização Mundial de Saúde (OMS) a considerar a doença obesidade uma epidemia mundial. No Brasil, a obesidade é vista como um problema de Saúde Pública crescente e recente, que precisa de atenção e vigilância constantes do Estado.

A partir deste diagnóstico, o sistema público de saúde vem disponibilizando e ampliando programas de prevenção e atenção ao cidadão que tem obesidade. E, atualmente, está aprimorando a sua assistência. O foco principal é a divulgação das políticas públicas de prevenção à doença e as estratégias de promoção da saúde, com valorização da alimentação saudável e da atividade física.

A simples adoção de hábitos saudáveis relacionados à alimentação, à atividade física e ao controle do fumo é a chave para a redução da obesidade e outras doenças crônicas. Nesta cartilha, você vai receber orientações e conhecer os “10 Passos para a Alimentação Saudável”.

A escolha do indivíduo também depende do Estado assumir o seu papel de proteção da saúde da população, oferecendo educação e programas de incentivo aos hábitos saudáveis.

O Brasil tem hoje 81 programas associados à alimentação e nutrição, destacando-se internacionalmente, conforme a Organização das Nações Unidas (ONU), no combate à fome e aos problemas nutricionais.

O Ministério da Saúde entende que no Brasil a (in)segurança alimentar e nutricional tem duas faces: a desnutrição e a obesidade, e suas conseqüências para a saúde. Ou seja, tanto uma quanto a outra devem ser alvos de ações de prevenção e controle.

O desafio do Estado é, não só garantir o acesso à alimentação, mas também informar a população para que esta seja um hábito saudável. A proteção à alimentação é um direito para que a população possa fazer escolhas saudáveis.

“Questão de hábito: escolhas e garantias na prevenção da obesidade” é mais uma cartilha da série “Conheça os Seus Direitos”. Este não é só um alerta. Por meio dela, você irá conhecer quais as implicações do excesso de peso e da obesidade na sua saúde e terá orientações para ter qualidade de vida com uma alimentação equilibrada. Também aprenderá que a cirurgia de redução do estômago só deve ser feita em casos graves de obesidade mórbida.

E, além de saber como ter acesso aos programas públicos de atenção ao obeso, você vai aprender o fundamental para levar uma vida saudável, prevenir o sobrepeso e a obesidade. Quero, por fim, agradecer a colaboração dos gestores destes programas que apoiaram

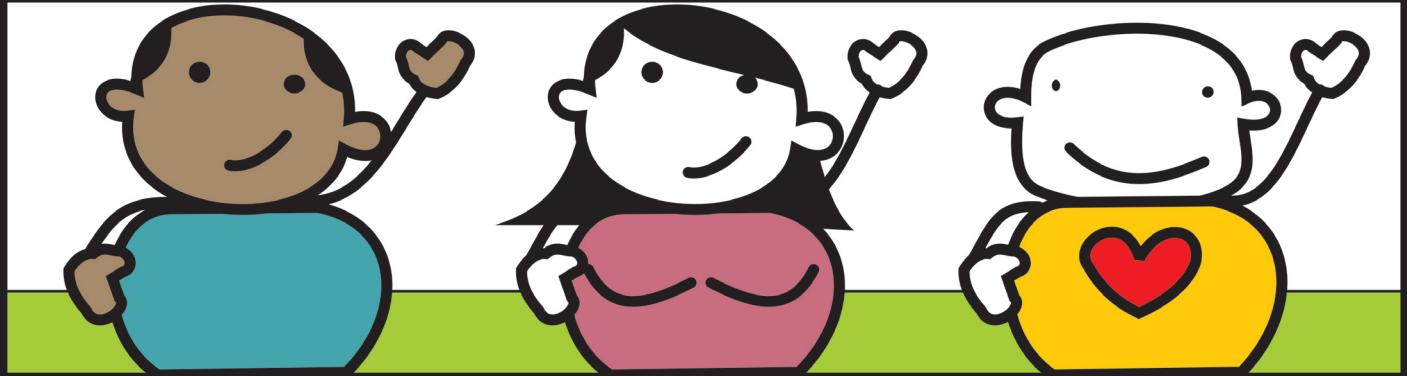
este trabalho, em especial à Coordenação Geral da Política Nacional de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde e à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Agradeço, ainda, ao jornalista Jorge Bastos Moreno, um dos idealizadores desta iniciativa pelas sugestões que foram incorporadas a esta cartilha.

Brasília, dezembro de 2005
Senador Aloizio Mercadante



UNIDADE 1



OBESIDADE E SUAS COMPLICAÇÕES

ALERTA: NÚMEROS SÃO ALARMANTES

O excesso de peso afeta mais de um bilhão de adultos no mundo e pelo menos 300 milhões são clinicamente obesos segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). A obesidade infantil também é alarmante – já são 17,6 milhões de crianças obesas com menos de 5 anos.

No Brasil, recente pesquisa feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelou que o sobrepeso na população adulta é um problema maior do que a subnutrição – supera em oito vezes a desnutrição entre as mulheres e em quinze vezes a desnutrição dos homens.

A principal causa é o consumo excessivo de açúcares e gorduras. Em geral, as famílias brasileiras consomem muitos alimentos com alto teor de açúcar, principalmente refrigerantes, e poucas frutas e hortaliças.

Em um universo de 95,5 milhões de pessoas com mais de 20 anos de idade, há 38,8 milhões (40,6%) com excesso de peso, das quais 10,5 milhões são consideradas obesas, segundo o IBGE.

Em 2003, o sobrepeso afetou 41,1% dos homens e 40% das mulheres. A obesidade atingiu 8,9% dos homens e 13,1% das mulheres adultas do país.

VOCÊ É OBESO?

A obesidade é uma doença crônica causada por fatores genéticos e ambientais, e que se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura no corpo, causando prejuízos à saúde.

A doença pode ser classificada de uma maneira quantitativa, segundo sua massa corpórea, ou qualitativa, de acordo com a distribuição da sua gordura corporal. A classificação utilizada em todo o mundo é o Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC é um indicador de saúde utilizado para avaliar a adequação entre o peso e altura corporais e sua relação com risco para doenças crônicas não-transmissíveis.

De maneira simplificada, o IMC mostra se o seu peso está adequado à sua altura. E é calculado dividindo-se o peso, em quilogramas, pela altura, em metros, multiplicada por ela mesma:

Aprenda a calcular seu IMC:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}}$$

Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis – veja no serviço de saúde se o seu IMC está entre 18,5 e 24,9 kg/m².

Para saber se o peso está adequado para a altura, use a tabela de classificação abaixo:

Classificação da Obesidade*

Valor do IMC	Classificação
Menor que 18,5	Magro
18,5 a 24,9	Normal
25 a 29,9	Sobrepeso
30 a 39,9	Obeso
Maior que 40	Obeso mórbido

* Tabela de acordo com a OMS.

Se você está acima do peso ou é obeso, procure orientações para uma dieta saudável e de baixa caloria com nutricionistas, endocrinologistas ou clínicos gerais no posto de saúde de seu bairro. A cirurgia de redução do estômago só deve ser feita em último caso para os obesos mórbidos.

OBESIDADE E SUAS CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE

O Relatório sobre a Saúde no Mundo, elaborado em 2002 pela OMS, revelou que a obesidade está entre as doenças crônicas que mais matam no mundo e representa uma das dez maiores causas de morte. A taxa de mortalidade destes pacientes chega a 4,5% por ano.

Um ganho de 20% no peso ideal de uma pessoa já aumenta o risco de desenvolvimento de doenças como a hipertensão, problemas nas articulações e respiratórios e doenças do coração.

Além de ser uma doença por si só, a obesidade, ao lado do fumo, álcool, hipertensão de colesterol alto, é um fator de risco para outras enfermidades. Entre elas a diabete tipo 2, cardiopatias, hipertensão, acidentes vasculares cerebrais.

O termo obesidade mórbida foi criado por Payne em 1963 para definir os sérios problemas que a obesidade pode gerar. Ele concluiu que o excesso de peso é uma importante causa e/ou agravante de doenças, que podem ser evitadas ou tratadas com o emagrecimento.

Dados oficiais revelam que o obeso mórbido apresenta o risco de morrer 10 vezes maior que uma pessoa com peso normal. A expectativa de vida também é reduzida – 20% a menos do que uma pessoa magra ou com peso normal.

Na pessoa obesa também aumenta o risco de câncer de mama, cólon, próstata, endométrio, rins e vesícula biliar. Há ainda chance de

outros problemas de saúde: respiratórios, musculares e esqueléticos, doenças na pele, infertilidade. A obesidade provoca alterações no metabolismo, na pressão arterial, nos níveis de colesterol e de triglicérides no sangue e na resistência à insulina.

Embora a genética desempenhe papel importante na tendência de o indivíduo ganhar peso, a ingestão de calorias e a atividade física são determinantes para isso.

Segundo os últimos estudos, no mundo inteiro as pessoas estão consumindo alimentos com altos teores de açúcar e gorduras saturadas ou excessivamente salgados. Aliado a este hábito, há o sedentarismo crescente do mundo moderno.

De acordo com o Relatório 916 da OMS sobre Dieta, Atividade Física e Saúde, há provas científicas de que as pessoas podem manter-se saudáveis depois dos 70, 80 e 90 anos se tiverem uma alimentação saudável, uma prática regular de atividade física e não fumarem. Esta é a estratégia para melhorar a qualidade de vida e conter a crescente ameaça mundial das doenças crônicas não-transmissíveis como a obesidade.



UNIDADE 2



HÁBITOS SAUDÁVEIS:

PROGRAMAS DE ESTÍMULO
À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA
E À PRÁTICA ESPORTIVA

OS DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Estes passos devem ser seguidos por toda a família. Analise a sua situação alimentar e escolha o passo ideal e comece a ter uma alimentação mais saudável. Você não deve tentar fazer todos os passos de uma vez e também não precisa seguir a ordem dos números. Escolha aquele que será mais útil para você e procure segui-lo todos os dias. Caso em algum dia você não consiga, não desanime, tente novamente no dia seguinte. Quando sentir que o passo já faz parte de sua rotina, então comece a tentar outro.



1. Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. **Coma-os 5 vezes por dia.** As frutas e as verduras são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Coma, pelo menos, 4 colheres de sopa de sopa de vegetais (verduras e legumes) 2 vezes por dia. Coloque os vegetais no prato do almoço e do jantar. Comece com 1 fruta ou 1 fatia de fruta no café da manhã e acrescente mais 1 nos lanches da manhã e da tarde.

2.

Coma feijão pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana. O feijão é um alimento rico em ferro. Na hora das refeições, coloque 1 concha de feijão no seu prato, assim você estará evitando a anemia.



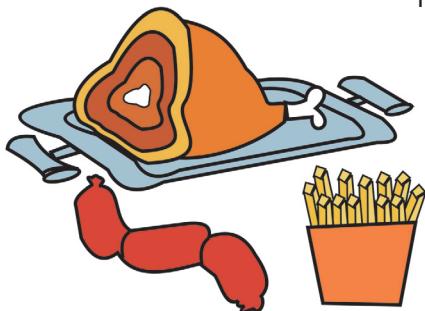
3. Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa.
O sal de cozinha é a maior fonte de sódio da nossa alimentação. O sódio é essencial para o funcionamento do nosso corpo, mas o excesso pode levar ao aumento da pressão do sangue, que chamamos de hipertensão. As crianças e os adultos não precisam de mais de uma pitada de sal por dia. Siga estas dicas: não coloque o saleiro na mesa, assim você evita adicionar o sal na comida pronta. Evite temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como mortadela, presunto, lingüiça, etc. Todos eles têm muito sal.



4. Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos, para no máximo 1 vez por semana.

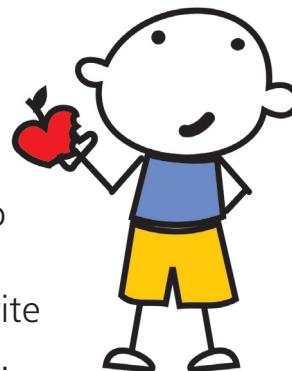
Retire antes do cozimento a pele do frango, a gordura visível da carne e o couro do peixe. Apesar do óleo vegetal ser um tipo de gordura mais saudável, tudo em excesso faz mal. O ideal é não usar mais que 1 lata de óleo por mês para uma família de 4 pessoas.

Prefira os alimentos cozidos ou assados e evite cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga.



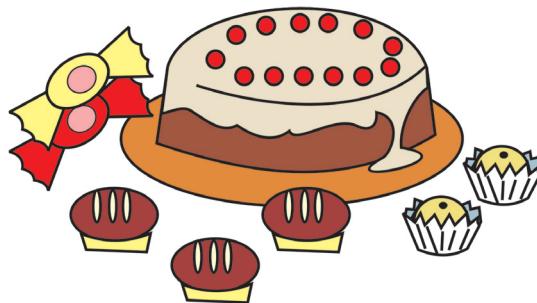
5

- Faça pelo menos 3 refeições e 1 lanche por dia.
- ◆ Não pule as refeições. Para lanche e sobremesa, prefira frutas. Fazendo todas as refeições você evita que o estômago fique vazio por muito tempo, diminuindo o risco de ter gastrite e de exagerar na quantidade quando for comer. Evite “beliscar”; isto vai ajudar você a controlar o peso.



6

Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 2 vezes por semana



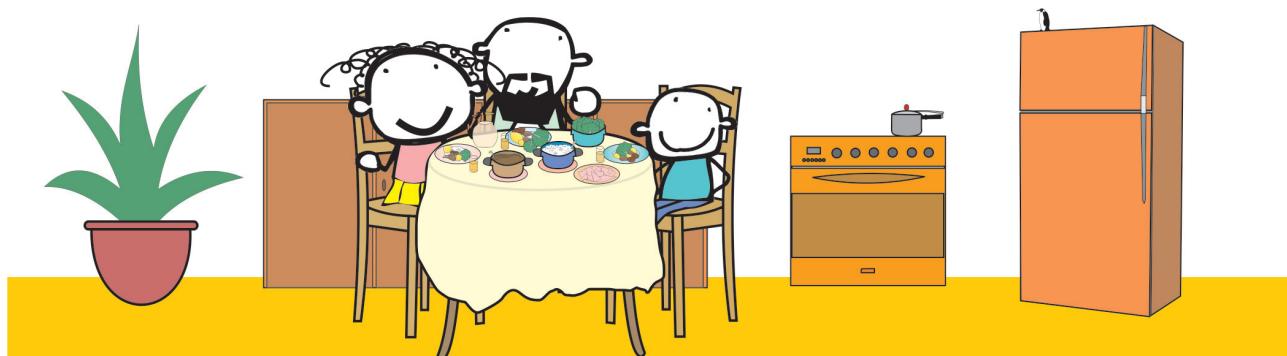
7.

Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário. A melhor bebida é a água.



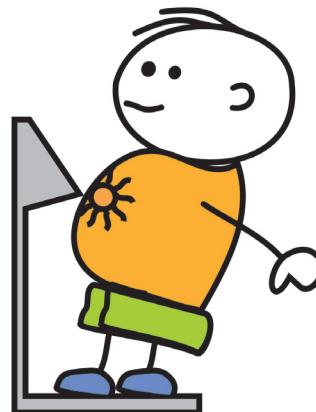
8.

Aprecie a sua refeição. Coma devagar. Faça das refeições um ponto de encontro da família. Não se alimente assistindo TV.



9.

Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis – veja no serviço de saúde se o seu IMC está entre 18,5 e 24,9 kg/m².



10.

Seja ativo. Pratique 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro. Suba escadas. Não passe muitas horas assistindo TV.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO ESTRATÉGIA PREVENTIVA

Diante do cenário mundial de avanço da obesidade a OMS, em 2001, lançou a Estratégia Mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde. O programa sugere aos países membros da organização a adoção de políticas governamentais voltadas para o combate à obesidade e à disseminação de hábitos alimentares saudáveis e esportivos.

A crescente preocupação com a epidemia da má alimentação e com as doenças relacionadas à alimentação e nutrição no Brasil, no entanto, já merecia a atenção do serviço de saúde pública. Assim, a educação alimentar e nutricional passou a ser considerada a estratégia central do Estado na prevenção ao sobrepeso e à obesidade.

Esta visão também integra a proposta de garantir a Segurança Alimentar e Nutricional da população brasileira. O Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea), criado em 2003, é um instrumento de articulação entre o Estado e a sociedade civil que reúne todas as ações nesta área.

Segundo o Consea, segurança alimentar é o direito que todos têm a uma alimentação saudável, acessível, de qualidade, em quantidade suficiente, baseada em práticas promotoras da saúde. Cabe ao Consea funcionar como papel consultivo do Estado.

Em 1999, foi criada a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) pela Portaria nº 710 do Ministério da Saúde. E, desde 2002, ela

foi considerada prioridade. Seguindo o modelo do Sistema Único de Saúde (SUS), toda ação pública é feita com a participação de estados e municípios.

Numa outra frente, o programa Fome Zero, lançado em 2003, reforçou o objetivo de orientar a população sobre hábitos alimentares saudáveis.

O Fome Zero é uma política de inclusão social com ações e programas de combate à pobreza no país. O Fome Zero integra à Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional direcionada a grupos da população que não têm acesso à alimentação adequada. No seu universo estão inseridas ações de educação alimentar e nutricional para a prevenção e controle da obesidade, causada pela má alimentação.

A PNAN visa garantir, a todos os brasileiros, condições de acesso a alimentos seguros e de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais e com base em práticas alimentares saudáveis, contribuindo, assim para uma existência digna em um contexto de desenvolvimento integral do ser humano.

O aumento dos problemas de saúde provocados pela má alimentação levou os Ministérios do Desenvolvimento Social e Combate à Fome e da Saúde a estimular bons hábitos alimentares e colocar informações à disposição da população. Além de estimular o consumo de verduras e frutas, a proposta visa valorizar os alimentos regionais, a diminuição do desperdício e o melhor aproveitamento dos produtos.

1. POLÍTICA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (PNAN)

A PNAN é administrada pela Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição (CGPAN), do Ministério da Saúde, que tem por objetivo a promoção de práticas alimentares saudáveis como instrumento de prevenção de doenças, inclusive a obesidade. Além de cuidar da qualidade dos alimentos colocados à mesa do brasileiro, o propósito é estimular ações que garantam comida para todos e concretizem o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

Este direito é indivisível, universal e não discriminatório. Qualquer ser humano deve ter alimentação digna, saudável e condizente com hábitos culturais. Para garantir esse direito, é dever do Estado estabelecer políticas que melhorem o acesso das pessoas aos recursos para produção ou aquisição, e consumo de alimentos.

A PNAN atua com base em sete diretrizes, das quais duas estão focadas no combate à obesidade: Promoção de Práticas Alimentares e Modos de Vida Saudáveis e a Prevenção e Controle aos Distúrbios Nutricionais e Doenças Associadas à Alimentação e Nutrição.

Uma das metas é o resgate de hábitos e práticas alimentares regionais. Uma alimentação saudável, incluindo frutas, verduras e legumes é essencial para a manutenção da saúde. A atividade física, por sua vez, auxilia no controle da pressão arterial e na diminuição da gordura corporal e melhora o metabolismo da glicose.

Para atingir os objetivos, é preciso que todos tenham acesso ao conhecimento sobre os alimentos e ao processo de alimentação, enfatizando inclusive o risco para a obesidade.

1.1. TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TACO)

Por meio de uma parceria com a NEPA/UNICAMP, o Ministério de Desenvolvimento Social apóia desde 1986 a análise da composição de alimentos consumidos em diferentes regiões do Brasil para a organização da Tabela de Composição de Alimentos (TACO). Em 2004, 200 novos produtos foram analisados. Este projeto é um importante instrumento na implantação de políticas públicas de educação alimentar e nutricional.

1.2. MATERIAL EDUCATIVO

A Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição (CGPAN) do Ministério da Saúde é responsável pelo suporte técnico para os profissionais de saúde em geral, vinculados ao SUS – em destaque os profissionais da atenção básica, que incluem as equipes do Saúde da Família (médicos, enfermeiros e agentes comunitários de saúde). O material didático é distribuído aos serviços de saúde de todas as regiões do país. E você também pode ter acesso e adquirir estas cartilhas sobre alimentação e nutrição imprimindo a partir da página do Ministério na internet: www.saude.gov.br/alimentacao.

Conheça os materiais produzidos:

- “Guia alimentar para crianças menores de 2 anos”;
- “Os dez passos para alimentação saudável para crianças menores de 2 anos”;
- “Os Alimentos Regionais Brasileiros”;

- Teste intitulado “Como está sua alimentação?”, com o objetivo de provocar a mudança de hábitos alimentares e os 10 passos para uma alimentação saudável para crianças maiores de 2 anos e adultos;
- “Guia alimentar para a população brasileira”;
- “Caderno de atenção básica: alimentação e nutrição – abordagem nutricional da obesidade nos serviços de saúde”.

Procure os profissionais de saúde de sua cidade para obter informações adequadas sobre hábitos alimentares ou conheça as cartilhas por meio da página do Ministério da Saúde na internet: www.saude.gov.br/alimentacao

1.3. SAÚDE DA FAMÍLIA

Atualmente 28 mil equipes do programa Saúde da Família formadas por 190 mil agentes comunitários visitam comunidades do país orientando as pessoas a adotar alimentação saudável e estimulando a prática de exercícios. Neste sentido, os Núcleos de Atenção à Saúde Integral são espaços importantes pois contam com profissionais como nutricionistas e educadores físicos para orientar o cidadão.



Procure o posto de saúde que atende o seu bairro para saber mais sobre a alimentação saudável e atividade física. Além de ter acesso a uma dieta ideal, você aprenderá a melhor utilização dos produtos. Os agentes comunitários podem auxiliar você com orientações ou encaminhá-lo a profissionais da rede pública, como nutricionistas.

1.4. SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SISVAN)

O objetivo é monitorar o estado nutricional da população nas diferentes fases da vida. A coleta e sistematização dos dados são feitas pelo gestor municipal que, de posse da informação, pode subsidiar ações e políticas públicas de intervenção, prevenção e controle da obesidade. Estes dados alimentam o SISVAN, que está sendo implantado nos municípios no âmbito do SUS e permitirá um perfil mais preciso sobre como anda a nutrição dos brasileiros.

Atualmente a vigilância nutricional vem sendo feita pelos profissionais da atenção básica – equipes de saúde da família e das unidades básicas de saúde – e por algumas iniciativas estaduais e municipais.

Este diagnóstico é fundamental para que as ações de promoção de saúde sejam eficientes. Os dados produzidos indicam tendências do quadro alimentar e nutricional da população atendida, dando visibilidade a grupos de risco de sobrepeso e obesidade.

1.5. ROTULAGEM NUTRICIONAL

Desde 2001, foi regulamentada – por meio das Resoluções 359 e 360, da Anvisa – a obrigatoriedade de os produtos industrializados terem rótulos informando a qualidade nutritiva dos alimentos. O Brasil está entre os quatro países do mundo que contam com a rotulagem obrigatória e é modelo para outros. O trabalho foi desenvolvido em parceria com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), órgão vinculado ao Ministério da Saúde.

A idéia é garantir ao consumidor o direito às informações sobre as características do alimento a ser adquirido e no combate ao sobrepeso, à obesidade e às doenças crônico-degenerativas ligadas aos hábitos alimentares.

A regulamentação e fiscalização da rotulagem são de responsabilidade da Anvisa. Para auxiliar na utilização e consulta aos rótulos, a agência elaborou o manual de orientação “Rotulagem Nutricional Obrigatória: educação para o consumo saudável”, que está disponível para o cidadão na página da Anvisa na internet.

Aprenda a ler e entender as informações contidas nos rótulos dos produtos que você compra com auxílio do manual produzido pela Anvisa. A orientação está disponível na página da agência na internet: www.anvisa.gov.br

Também é responsabilidade da Anvisa monitorar a publicidade e comercialização de alimentos que prometem emagrecer e não têm rotulagem obrigatória nutricional nem o registro do Ministério da Saúde. As empresas que veicularem propagandas enganosas são enquadradas na Lei nº 6.437/77 que determina as punições. Além disso, os produtos em circulação são apreendidos.

Denuncie produtos sem registro por meio da Central de Atendimento Anvisa 0800 644 0644. A ligação é gratuita.

1.6. DISQUE-SAÚDE

O Ministério da Saúde dispõe ainda de um serviço gratuito de ligação para o cidadão brasileiro. Basta telefonar para o número 0800 61 1997 e tirar suas dúvidas sobre alimentação saudável e obesidade.

Pelo disque-saúde, 0800 61 1997, você obtém informações sobre os programas do governo voltados à prevenção e tratamento da obesidade. A ligação é gratuita.

1.7. CONTROLE SOCIAL

O controle social do atendimento pelo Sistema Único de Saúde (SUS) é feito pelo Conselho Nacional de Saúde e pelos Conselhos Municipais de Saúde. Eles estão preparados para receber sugestões e denúncias.



Participe do Conselho de sua cidade! Você pode contribuir muito para as discussões sobre prevenção e controle da obesidade nos postos de saúde.

2. FOME ZERO: UMA VISÃO MAIS AMPLA DA ALIMENTAÇÃO

O Fome Zero é uma política pública que pretende enfrentar o problema da fome como uma questão nacional, e não como uma fatalidade individual. A atuação do programa, coordenado pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS), no entanto, não se restringe a este aspecto.

A ação é em diversas frentes, com destaque para a conscientização da necessidade de uma alimentação saudável em todo o ciclo de vida, em especial a infância e a gestação. Além disso, preocupa-se com a promoção da cidadania; combate aos preconceitos que prejudicam a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e ao desperdício de

alimentos; estímulo ao uso de alimentos regionais; o fortalecimento das tradições alimentares; a promoção da segurança alimentar no domicílio, por meio da escolha, higiene e armazenamento dos alimentos.

O objetivo é a inclusão social por meio da universalização dos direitos da cidadania, a começar pelos direitos sociais básicos – acesso à alimentação, saúde, educação, previdência e proteção do emprego – visando a redução do déficit social do nosso país.

Assim, o Fome Zero “é o ambiente mobilizador e o eixo condutor de programas e ações em cinco grandes áreas: segurança alimentar e nutricional, renda de cidadania, programas complementares estruturantes, ações emergenciais e educação cidadã”.

Conheça algumas ações de promoção na área de segurança alimentar e nutricional do Ministério do Desenvolvimento Social, no âmbito do Fome Zero:

2.1. RESTAURANTES POPULARES

Instalados nos municípios com mais de 100 mil habitantes, o programa, além de colocar refeições baratas e saudáveis à disposição da população de baixa renda, oferece serviço de treinamento de pessoal e orientações para a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

Entre as atividades de educação alimentar estão a realização de palestras sobre o valor nutricional dos alimentos, oficinas de aproveitamento e combate ao desperdício de comida e realização de campanhas educativas.

Com esta iniciativa, o Estado “espera criar uma rede de proteção alimentar em áreas de grande circulação de pessoas que realizam refeições fora de casa. A medida vai beneficiar segmentos mais vulneráveis, como trabalhadores formais e informais de baixa renda, desempregados, estudantes, aposentados e moradores de rua”.

Para obter mais informações sobre o banco de alimentos e os restaurantes populares ligue 0800 707 2003. A ligação é gratuita.

2.2. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A Coordenação de Educação Alimentar e Nutricional do Ministério do Desenvolvimento Social implementa projetos que têm como objetivo estimular a sociedade, por meio de ações educativas e de comunicação, a adotar hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para a prevenção e o controle de uma série de problemas relacionados a alimentação inadequada, como a obesidade.

Os alvos principais são mulheres, crianças e jovens. As mulheres exercem papel fundamental na promoção da segurança alimentar e nutricional em suas casas. As crianças são mais sensíveis aos apelos dos hábitos inadequados de alimentação. Na estratégia de atuação, o Ministério de Desenvolvimento Social acredita também que, por estarem em formação, os jovens constituem um grupo de disseminação de novos conceitos e práticas adequadas de Segurança Alimentar e Nutricional.

O aumento de problemas de saúde ligados à má qualidade da alimentação exige que o poder público adote ações para disseminar e estimular bons hábitos alimentares. A proposta é incentivar o consumo de frutas e verduras, valorizar os produtos regionais e ensinar o aproveitamento integral dos alimentos.

2.3. COZINHA BRASIL – ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE

O programa Cozinha Brasil – Alimentação Inteligente foi desenvolvido pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, em parceria com o Sesi e Senai, para treinar pessoas que atuarão como orientadores alimentar e nutricional, usando o aproveitamento integral dos produtos.

Segundo o Sesi, o Cozinha Brasil pretende mudar o comportamento da população no que se refere a hábitos alimentares e propiciar o aproveitamento integral dos alimentos. No Brasil, 30% dos alimentos são perdidos e esse Programa é um dos caminhos encontrados para ensinar a melhor forma de se alimentar e erradicar a fome e a desnutrição no país.

Ele funciona em unidades móveis – cozinha experimental projetada para ensinar, por meio de cursos à população, como preparar alimentos de baixo custo e alto valor nutritivo. As prioridades são as receitas que utilizam produtos da própria região, respeitando as diversidades culturais.

O objetivo é que cada pessoa treinada pelo Cozinha Brasil possa tornar-se um multiplicador, levando para as comunidades, para o lar e

para a empresa os conhecimentos adquiridos acerca de uma alimentação inteligente.

O Cozinha Brasil prevê duas modalidades de cursos ministrados nas unidades móveis que percorrerão os municípios atendidos pelo programa.

Curso de educação alimentar, com carga horária de 10 horas, que será oferecido à população em geral; e curso de capacitação de multiplicadores. Com carga horária de 24 horas, as aulas para multiplicadores são específicas para pessoas que desejam transmitir o conhecimento aprendido para suas comunidades. O treinamento oferecido pelo Cozinha Brasil tem como material didático o livro “Alimente-se Bem com R\$ 1,00”, editado pelo SESI São Paulo, distribuído gratuitamente aos participantes.



Participe do Projeto Cozinha Brasil

A participação no projeto poderá ser de várias formas.

Usuários

As pessoas que tenham interesse em fazer curso de aprendizado ou multiplicação devem procurar o Sesi mais próximo para obter informações. Em alguns casos, poderão se inscrever pela página do Sesi na internet ou por telefone.

Parceiros

As empresas ou instituições que queiram participar do projeto, contribuindo de forma direta para a melhoria da qualidade de vida dos brasileiros, deverão entrar em contato com o Conselho Nacional do Sesi por telefone ou e-mail, para o agendamento de uma visita personalizada visando apresentar o projeto na íntegra, bem como os benefícios que poderão usufruir. (veja os telefones e o endereço eletrônico na página 77)

2.4. EDUCAÇÃO À MESA

O programa é fruto de uma parceria dos Ministérios do Desenvolvimento, da Educação e da Saúde, com apoio da Fundação Roberto Marinho. O objetivo é treinar uma rede de mobilizadores sobre segurança alimentar e nutricional para estimular a sociedade a adotar

hábitos alimentares saudáveis, por meio de ações educativas e de comunicação.

A iniciativa utiliza também materiais de vídeo, rádio e impressos para ampliar a divulgação. Neste sentido, o projeto pretende capacitar profissionais de saúde, educação e a sociedade civil organizada e promover seminários estaduais.

Parte dos kits com os materiais didáticos é distribuída às Coordenações Estaduais de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde. Além disso, o conteúdo é todo transmitido pelo Canal Futura.

3. MESA BRASIL

Este é um programa de segurança alimentar e nutricional sustentável que redistribui alimentos que sobram mas ainda estão bons para o consumo ou sem valor comercial – “é uma ponte que busca onde sobra e entrega onde falta, contribuindo para diminuir o abismo da desigualdade social no país”.

É uma ação conjunta que integra o Sesc, empresas, instituições sociais e voluntários no esforço de reduzir as carências alimentares e o desperdício de alimentos. As instituições sociais fazem parte de um esforço conjunto para melhoria da qualidade de vida e da cidadania.

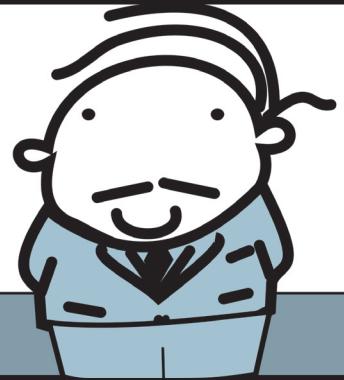
O Sesc também lançou um conjunto de sete cartilhas que ensina desde a manipulação dos produtos até a formulação de receitas que possibilitem a utilização integral dos alimentos. Quase 24 mil multiplicadores foram treinados nas ações educativas.

O Sesc também oferece cursos e oficinas de culinária que valorizam os hábitos alimentares, garantem o melhor aproveitamento dos produtos, e a preparação de uma refeição balanceada. (veja os contatos do Sesc na página 77)

UNIDADE 3

Como
cuidar
da saúde

Ações



OBESO RECEBE ATENÇÃO DO GOVERNO

REDUÇÃO DO ESTÔMAGO: CONHEÇA OS PASSOS PARA A CIRURGIA

Por meio da Portaria nº 252, de 30 de março de 1999, o Ministério da Saúde autorizou a realização, em hospitais ligados ao Sistema Único de Saúde (SUS), da gastroplastia, a cirurgia de redução de estômago.

O procedimento só pode ser feito em hospitais universitários ou credenciados, cadastrados no SUS como Centro de Referência em Cirurgia Bariátrica e com cirurgião habilitado nesta técnica pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica (SBCB), previamente credenciado pela Secretaria de Assistência à Saúde do Ministério da Saúde.

Para fazer a cirurgia é preciso passar por uma avaliação clínica nas unidades de saúde do SUS para a constatação da obesidade mórbida. A gravidade clínica e a dificuldade/incapacidade para o trabalho, para freqüentar a escola ou realização de tarefas como cuidar da casa, da família e higiene pessoal são razões muito fortes para indicar tratamento cirúrgico.



A gastroplastia, no entanto, só deve ser feita quando estiverem esgotadas todas as possibilidades e tentativas de redução de peso. Ela não deve acontecer de maneira indiscriminada e sem necessidade. O Ministério da Saúde alerta que a cirurgia realizada de forma indevida pode acarretar vários problemas, como riscos cirúrgicos imediatos e pós-operatórios, complicações nutricionais e até distúrbios emocionais.

A redução do estômago permite a perda de até 40% do peso em um ano, reduzindo o órgão em cerca de 20 cm cúbicos. O objetivo da operação é diminuir a quantidade de alimento que a pessoa costuma comer. Em função da alta complexidade do procedimento, o paciente deve ser submetido a tratamentos clínicos, dietas, exercícios físicos e psicoterapia.



Para ter acesso à cirurgia, a pessoa deve procurar as Secretarias Estaduais de Saúde, que encaminham o paciente ao hospital credenciado. Ou ir direto ao posto de saúde mais próximo. No país, são 52 hospitais cadastrados. O candidato à operação deverá passar por avaliações clínicas nos postos de saúde ou ambulatórios especializados de sua cidade.

As indicações clínicas para realização do tratamento cirúrgico da obesidade mórbida de acordo com as normas da SBCB são as seguintes:

- Portadores de obesidade mórbida com IMC igual ou maior a 40 kg/m^2 registrado durante, pelo menos, dois anos. As pessoas devem ter apresentado insucesso aos tratamentos conservadores (dietas, atividades físicas, medicamentos, psicoterapia, etc.) realizados continuamente de maneira correta também por, no mínimo, dois anos;
- Usuários com IMC entre 35 e $39,9 \text{ kg/m}^2$, portadores de doenças crônicas desencadeadas ou agravadas pela obesidade.

Além destes, outros pré-requisitos são necessários para a aprovação do tratamento cirúrgico da obesidade mórbida e aprovação dos candidatos a essa intervenção.

Em primeiro lugar, a obesidade provocada por algum problema, que possa ser tratado clinicamente e não por cirurgia bariátrica, precisa ser totalmente afastada. A idade também é importante: somente pessoas de 18 a 60 anos podem ser submetidas à cirurgia.

As especificidades de cada pessoa e o risco cirúrgico devem ser avaliados por uma equipe médica, que poderá, inclusive, estender o limite etário, como já vem sendo registrado mundialmente. É necessário ainda que o candidato à operação compreenda a complexidade do tratamento e obtenha suporte familiar constante. O acompanhamento pós-operatório também é considerado de extrema importância pelos médicos e o paciente deve estar disposto a isto.

Os hospitais autorizados a realizar a cirurgia estão equipados por uma equipe constituída de nutricionista, psicólogo, psiquiatra, fisioterapeuta, endocrinologista, cardiologista, pneumologista, assistente social. Este grupo irá garantir o apoio necessário ao cirurgião, habilitado e capacitado para fazer a cirurgia de obesidade mórbida.

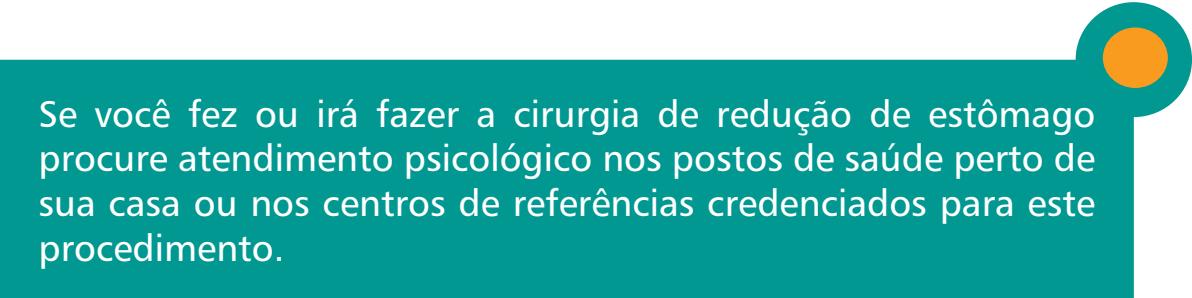
NORMAS

Relação da legislação:

- Portaria GM/MS nº 252, de 30 de março de 1999, incluiu o Grupo de Procedimentos (33.106.04-5 – Cirurgia de Estômago V) e o procedimento (33.022.04-6 – Gastroplastia) na Tabela do SUS.
- Portaria Conjunta SES/SAS nº 45, de 10 de novembro de 1999, incluiu na Tabela de Órteses e Próteses do SIH/SUS, o Kit Grampeador Linear Cortante + Três Cargas, código 93.481.30-6.
- Portaria GM/MS nº 196, de 29 de fevereiro de 2000, que aprovou, em seu Art. 1º, os critérios clínicos para a indicação de realização de gastroplastia como tratamento cirúrgico da obesidade mórbida, no âmbito do Sistema Único de Saúde.
- Em 26 de abril de 2001, foi editada Portaria GM/MS nº 628, que instituiu o Protocolo de Indicação de Tratamento Cirúrgico da Obesidade Mórbida, no âmbito do Sistema Único de Saúde, e estabeleceu Normas para o Cadastramento de Centros de Referência em Cirurgia Bariátrica. Essa portaria também revogou a Portaria GM/MS nº 252, de 30 de março de 1999, a Portaria Conjunta SES/SAS nº 45, de 10 de novembro

de 1999, a Portaria GM/MS nº 196, de 29 de fevereiro de 2000, e a Portaria GM/MS nº 1.157, de 11 de outubro de 2000.

- Em 14 de setembro de 2001, através da Portaria Conjunta nº 67, a Gastroplastia foi incluída na relação de procedimentos estratégicos do SIH/SUS – FAEC – Ações Estratégicas. Essa iniciativa possibilitou a ampliação da oferta de serviços e de acesso aos pacientes.



Se você fez ou irá fazer a cirurgia de redução de estômago procure atendimento psicológico nos postos de saúde perto de sua casa ou nos centros de referências credenciados para este procedimento.

PLÁSTICA: UM PASSO COMPLEMENTAR

Em 18 de março de 2002, através da Portaria GM/MS nº 545, o Ministério da Saúde incluiu na tabela do SUS os procedimentos de Cirurgia Plástica Corretiva (braço, perna, abdômen e mama) para os pacientes que foram submetidos à gastroplastia.

A iniciativa foi adotada uma vez que os pacientes que se submetem a esse tipo de cirurgia têm perda significativa de peso entre 30 e 50 quilos, devido ao emagrecimento excessivo, ocasionando sobra de pele.

LISTA DOS HOSPITAIS CREDENCIADOS

Atualmente, existem 52 Centros de Referência em Cirurgia Bariátrica cadastrados no país, conforme relação abaixo:

Centros de Referência em Cirurgia Bariátrica cadastrados até novembro de 2004

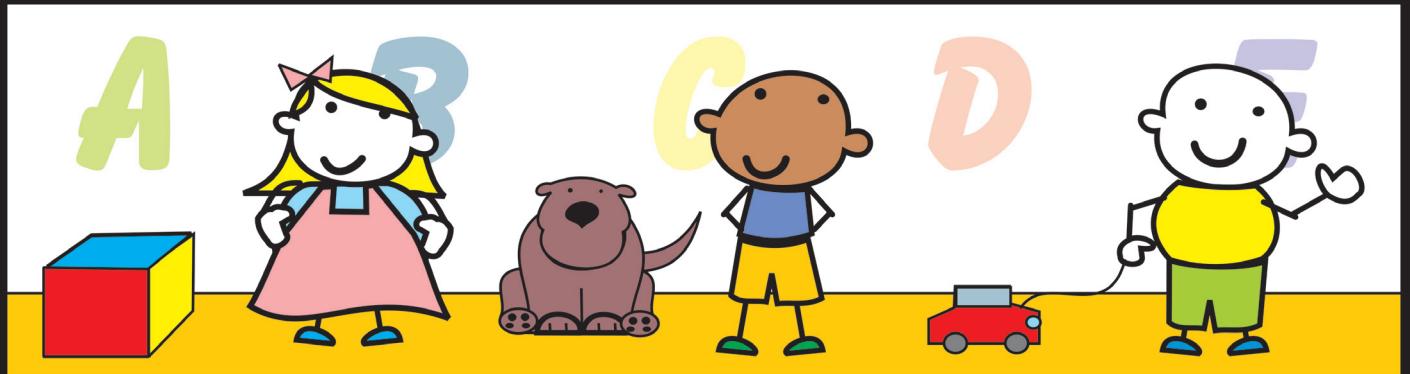
HOSPITAL UNIV. UFAL – HOSP. UNIVERSITÁRIO MEC MPAS	MACEIÓ
REAL SOCIEDADE ESPANHOLA DA BENEFICÊNCIA – HOSPITAL ESPANHOL	SALVADOR
HOSPITAL UNIV. WALTER CANTÍDIO	FORTALEZA
HOSPITAL GERAL DR. CÉSAR CALS	FORTALEZA
ASSOC. EVANGÉLICA BENEFICENTE ESPÍRITO SANTENSE	VILA VELHA
HOSP. EVANGÉLICO DE CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM	CACH. ITAPEMIRIM
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO CASSIANO ANTONIO MORAES (PENDÊNCIAS)	VITÓRIA
FUB – HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA/DF	BRASÍLIA
FUNDAÇÃO JOSUÉ MONTELLO/ HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DO MARANHÃO	SÃO LUÍS
HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA UFMG	BELO HORIZONTE
SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DE BELO HORIZONTE	BELO HORIZONTE
SOCIEDADE DE PROTEÇÃO À MATERNIDADE E À INFÂNCIA DE CUIABÁ	CUIABÁ
FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO H. UNIVERS. JÚLIO MÜLLER	CUIABÁ

SOCIEDADE BENEFICENTE DE CAMPO GRANDE SANTA CASA (PEND.)	CAMPO GRANDE
ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE DOURADENSE/HOSP. EVANG. DR. E SRA. G. KING	DOURADOS
FUNDAÇÃO SERV. SAÚDE MS – HOSPITAL REGIONAL DE MATO GROSSO DO SUL	CAMPO GRANDE
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO MARIA APARECIDA PEDROSSIAN	CAMPO GRANDE
INSTITUTO OFIR LOIOLA	BELÉM
HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA UFPR	CURITIBA
FUEM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO	MARINGÁ
FUND. UNIV. EST. LONDRINA – HOSPL UNIV. REG. DO NORTE DO PR	LONDRINA
HOSPITAL E MATERNIDADE CARON LTDA	CAMPINA GRANDE DO SUL
HOSPITAL DE CARIDADE IRM. SANTA CASA DE MISERICORDIA DE CURITIBA	CURITIBA
HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA UFPE	RECIFE
HOSPITAL OSWALDO CRUZ	RECIFE
HOSPITAL GERAL DE IPANEMA	RIO DE JANEIRO
UNIÃO BRAS. EDUC. ASSOCIAÇÃO HOSPITAL SÃO LUCAS PUC	PORTO ALEGRE
HOSPITAL NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO S/A	PORTO ALEGRE
HOSPITAL GOVERNADOR CELSO RAMOS (PENDÊNCIAS)	FLORIANÓPOLIS
HOSPITAL REGIONAL HOMERO DE MIRANDA GOMES	SÃO JOSÉ
UNIV. FEDERAL DE SANTA CATARINA HOSP. UNIVERS.	FLORIANÓPOLIS
FUNDAÇÃO HOSPITALAR DE BLUMENAU – HOSPITAL SANTO ANTONIO	BLUMENAU
HOSPITAL GERAL TEREZA RAMOS	LAGES

HOSPITAL DAS CLÍNICAS UNESP	BOTUCATU
UNIVERS. ESTADUAL CAMPINAS UNICAMP HOSP. UNIVER. MEC MPAS	CAMPINAS
FUNDAÇÃO MUNICIPAL ENSINO MARÍLIA HOSP. UNIVER. MEC MPAS	MARÍLIA
ASSOC. FORNECEDORES DE CANA DE PIRACICABA	PIRACICABA
SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DE PRESIDENTE PRUDENTE	PRESIDENTE PRUDENTE
FUND. APOIO AO ENSINO/PESQ. E ASSIST. DO HCFMRPUSP	RIBEIRÃO PRETO
FUND. FAC. REGIONAL DE MEDICINA DE SÃO JOSE DO RIO PRETO HOSP. UNIV. MEC MPAS	SÃO JOSÉ DO RIO PRETO
OBRA DE AÇÃO SOCIAL PIO XII	SÃO JOSÉ DOS CAMPOS
FUNDAÇÃO FACULDADE DE MEDICINA MEC/MPAS	SÃO PAULO
REAL E BENEMÉRITA SOCIEDADE PORT. DE BENEFICÊNCIA	SÃO PAULO
IRM. STA. CASA MIS. SÃO PAULO FAC. MED. S. CASA HOSP. UNIV. MEC MPAS	SÃO PAULO
SES/SP CONJUNTO HOSPITALAR DO MANDAQUI	SÃO PAULO
CASA DE SAÚDE SANTA MARCELINA	SÃO PAULO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO – HOSPITAL SÃO PAULO	SÃO PAULO
SANTA CSA DE MIS. DE ARAÇATUBA HOSPITAL SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS	SÃO PAULO
SES – CONJUNTO HOSPITALAR DE SOROCABA	SOROCABA
FUNDAÇÃO ZERBINI – INCOR	SÃO PAULO
HOSPITAL DE ARAGUAÍNA	ARAGUAÍNA
HOSPITAL DE PALMAS	PALMAS



UNIDADE 4



INFÂNCIA COMO ALVO

DE OLHO NO FUTURO

O rápido crescimento dos casos de sobrepeso e da obesidade nas crianças e adolescentes – dos 6 aos 18 anos pelo menos 6,7 milhões estão acima do peso, segundo levantamento feito em 1997 no Brasil – levou o Estado a dar atenção especial a este segmento.

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), a incidência da obesidade infanto-juvenil no Brasil cresceu 240% nos últimos 20 anos. A preocupação do Estado é utilizar a educação como forma preventiva da obesidade infanto-juvenil.

Neste sentido, a escola não pode deixar de exercer o papel educativo de hábitos saudáveis e valorização de nossa cultura alimentar. Também é importante estabelecer uma relação entre o planejamento da alimentação e a sala de aula, ligando conteúdos do ensino com as práticas alimentares. O tema deve estar presente também nas relações com as famílias dos alunos.

1. MERENDA ESCOLAR*

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), iniciado na década de 40 pelo Ministério da Educação, prevê o repasse de recursos financeiros para estados e municípios para a compra da merenda escolar.

O direito à alimentação escolar para todos os alunos do Ensino Fundamental, assegurado em 1988 com a nova Constituição Federal, é gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), desde 1997.

Garantir a alimentação dos alunos de todo o Brasil e contribuir para a redução da evasão escolar, para a melhoria da capacidade de aprendizagem e para a formação de bons hábitos alimentares são os objetivos do PNAE, que atende cerca de 37 milhões de alunos da rede pública e de escolas filantrópicas, a cada ano.

A aquisição dos produtos e a elaboração dos cardápios são atribuições dos estados e municípios, coordenadas por nutricionistas e acompanhadas pelo Conselho de Alimentação Escolar (CAE). Como condição, o PNAE respeita os hábitos alimentares locais e a vocação agrícola de cada região.

Para os estados e municípios que possuem escolas indígenas, o cardápio deve ser elaborado também pelo nutricionista, porém, deve respeitar os costumes de cada etnia e ser acompanhado por representantes das comunidades indígenas.

Desde de junho de 2000, os Conselhos têm a função de fiscalizar e analisar as prestações de contas. O Conselho é formado por membros da comunidade, professores, pais de alunos e representantes dos Poderes Executivo e Legislativo.

* Texto do PNAE reproduzido parcialmente.



Participe do Conselho de Alimentação Escolar de seu município. Por meio dele, a sociedade assume sua responsabilidade. Além de acompanhar a utilização dos recursos repassados pela União, cabe ao CAE zelar pela qualidade da merenda, prestando sempre atenção às boas práticas sanitárias e de higiene. Você pode comunicar ao FNDE sobre o descumprimento, por parte das Secretarias Estaduais e Municipais de Educação, das regras da merenda escolar. Denúncias também podem ser levadas ao Tribunal de Contas da União, Secretaria de Controle Externo e ao Ministério Público. (veja o telefone do FNDE na página 78)

2. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA SALA DE AULA

Professores e estudantes de 1^a a 4^a série do ensino fundamental de todo o Brasil recebem cartilhas de educação alimentar e nutricional e manuais do professor, elaborados com os personagens da Turma do Sítio do Pica-Pau Amarelo.

O projeto denominado Criança Saudável-Educação Dez, do Ministério do Desenvolvimento Social, em parceria com a Editora Globo, para a produção de cartilhas, conta com apoio dos Ministérios da Saúde, Educação e FNDE (Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação). A iniciativa conta ainda com o apoio dos Correios.

Esta parceria também resultou na elaboração de revistinhas da Turma do Sítio do Pica-Pau Amarelo direcionadas à população em geral. Elas são vendidas em bancas ou distribuídas pelo governo federal à comunidade carente.



Cerca de 18 milhões de crianças aprendem hábitos alimentares, noções de higiene e formas de aproveitamento de alimentos, além de preparo de receitas baratas. As prefeituras interessadas devem solicitar informações junto aos Ministérios do Desenvolvimento Social ou da Educação sobre os projetos de educação alimentar e podem apresentar projetos de convênios para se integrar aos programas.

3. ENSINANDO SAÚDE NA JUVENTUDE

O projeto “A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis” é uma experiência desenvolvida pela Universidade de Brasília, que conta com o apoio do governo e que prevê a participação voluntária de escolas públicas e privadas. A abordagem do projeto envolve ações com as crianças, pais, professores e donos de lanchonetes. Para saber mais, procure a UnB. (veja os contatos na página 78)

A partir da elaboração de um plano de trabalho com a escola, são desenvolvidas várias atividades: oficinas com professores sobre alimentação e nutrição, ações lúdico-pedagógicas com as crianças, e a elaboração de um jornal para divulgar as iniciativas na área. É implementada também a proposta “Lanchonete Saudável”, que fornece aos donos de lanchonetes dicas e estratégias sobre a alimentação.

UNIDADE 5

Pratique esportes!



ESPORTE: UM ALIADO DA BOA VIDA

1. SEGUNDO TEMPO

O Segundo Tempo tem por objetivo o aumento da permanência do aluno na escola, com a oferta de atividades esportivas e alimentação. É um programa do Ministério do Esporte, em parceria com o Ministério da Educação, promovido pela Secretaria de Esporte Educacional, destinado a possibilitar o acesso à prática esportiva aos alunos matriculados no ensino fundamental e médio dos estabelecimentos públicos de educação do Brasil, principalmente em áreas carentes.

A atuação do governo prevê a “iniciação esportiva em diversas modalidades coletivas e individuais, fornecendo aos alunos envolvidos conhecimentos e contato com o esporte, preparando-os para a sua prática regular”, que contribui também para a formação do exercício da cidadania e do lazer saudável.

O Segundo Tempo implanta Núcleos Esportivos vinculados a escolas públicas, incluindo a:

- distribuição de material esportivo;
- distribuição de material didático;
- capacitação de coordenadores e estagiários de educação física;
- contratação de estagiário/monitor e professor/coordenador do núcleo e
- reforço escolar.

Além disso, prevê a implantação de atividades complementares, em parceria com as organismos oficiais:

- acompanhamento pedagógico;
- atividades de assistência social aos participantes e familiares;
- assistência à saúde da criança e do adolescente;
- atividades culturais.

Para participar do Programa Segundo Tempo, a escola deve acessar a página do Ministério do Esporte na internet (veja o endereço no próximo quadro), seguir as instruções relacionadas e preencher a ficha de cadastro. O requerimento deve ser impresso, assinado pelo responsável da entidade e enviado para o seguinte endereço:



SECRETARIA NACIONAL DE ESPORTE EDUCACIONAL
SAN – QUADRA 03 BLOCO A – 1º ANDAR
ED. NÚCLEO DOS TRANSPORTES – DNIT
70040-902 – BRASÍLIA/DF

Escrever no envelope: “Requerimento Programa Segundo Tempo”. Para mais informações procure a Central de Relacionamento do programa na página do Ministério do Esporte na internet www.esporte.gov.br ou escreva para o e-mail: segundo_tempo@esporte.gov.br ou telefone (61) 3429-6922 ou 3429-6923.

2. ESPORTE E LAZER DA CIDADE

O projeto, lançado pelo Ministério do Esporte, visa garantir e ampliar o acesso ao esporte recreativo e ao lazer. É uma parceria com estados, municípios e movimentos organizados da sociedade civil para ocupação dos espaços públicos e fornecimento de equipamentos para a prática de esporte – estes espaços são chamados Núcleos de Esporte Recreativo e de Lazer. Além disso, o programa disponibiliza professores treinados e recursos para estudos, pesquisas e eventos.

Veja abaixo as regras para implementação do programa:

- “O programa será implementado por meio de convênios do Ministério do Esporte com os governos municipais e estaduais, movimentos organizados da sociedade civil, instituições públicas e privadas e instituições federais e estaduais de ensino superior;
- O acesso ao programa é feito por meio de cadastro específico para este fim, disponibilizado em forma eletrônica no portal do Ministério do Esporte/Centro de Documentação e Informação do Ministério do Esporte (CEDIME) (www.esporte.gov.br). Os interessados deverão atender critérios estabelecidos pela Secretaria Nacional de Desenvolvimento do Esporte e do Lazer (SNDEL);



Mobilize a comunidade de sua cidade ou seu bairro e busque junto à prefeitura, ao governo do estado ou à associação de moradores a realização do convênio com o Ministério do Esporte para a implantação do programa. Para mais informações escreva para o endereço eletrônico:
esportelazerdacidade@esporte.gov.br

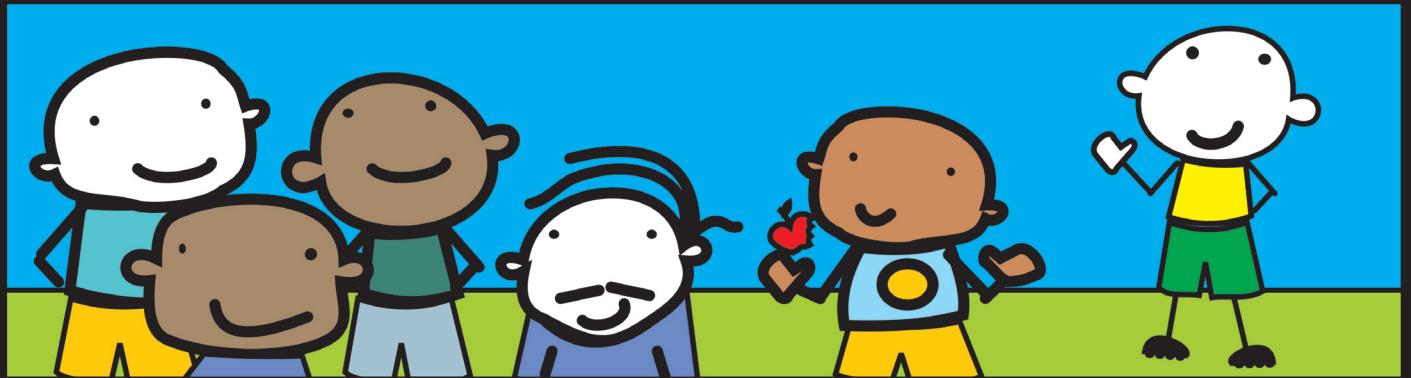
O município interessado em participar do programa deverá sinalizar sua disposição em garantir as seguintes condições:

- a) Reconhecer e tratar o esporte e o lazer como direitos sociais;
- b) Fomentar a implementação de conselhos municipais, gestores e fiscalizadores do Programa, integrados por representantes da sociedade civil e do poder público local;
- c) Aplicar metodologia de avaliação processual das políticas públicas de esporte e lazer;
- d) Articular ações voltadas para públicos diferenciados nos núcleos de esporte e lazer; e
- e) Programar a Formação Continuada dos Agentes Sociais de Esporte e Lazer e dos gestores públicos.

A Política de Lazer do Ministério do Esporte aborda o esporte recreativo, e estende-se aos jogos populares e de salão, danças regionais, contemporâneas, clássicas, artes marciais, capoeira e as ginásticas.



UNIDADE 6



ENDERECOS PARA O TRATAMENTO DA OBESIDADE
E UMA VIDA SAUDÁVEL

LISTA DE ENDEREÇOS E TELEFONES:

Nesta unidade, a cartilha “Questão de Hábito” fornece a você os contatos dos órgãos públicos e associações ligadas ao combate à obesidade, à política de alimentação saudável e à prática esportiva.

Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS)

End: Setor de Embaixadas Norte – Lote 19

Brasília-DF

Cep 70800-400

Tel: (61) 3426-9595

www.opas.org.br

Ministério da Saúde

Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição (CGPAN)/ DAB-SAS

End: EQN 511, Bloco C, Unidade 3, Ed. Bittar, 4º andar

Brasília-DF

Cep 70750-543

Tel: (61) 3448.8040

www.saude.gov.br/alimentacao

Ministério da Saúde

Coordenação-Geral de Média e Alta Complexidade (CGMC)/DAE-SAS

End: EQN 511, Bloco C, Unidade 3, Ed. Bittar, 4º andar

Brasília-DF

Tel: (61) 3315-2250/2247

www.saude.gov.br

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)

End: SEPN 515, Bloco B – Edifício Ômega

Brasília-DF

Cep 70770-502

Tel: (61) 3448-1000

Central de Atendimento Anvisa: 0800 644 0644

www.anvisa.gov.br

Farmacovigilância (Anvisa)

Para relatar problemas com uso de medicamentos acesse a página

www.anvisa.gov.br/notifica/index.htm

Ou envie carta para:

Unidade de Farmacovigilância / Anvisa

End: SEPN, W3 Norte, Q. 515, Bloco B, Ed. Ômega, 2º andar

Brasília-DF

Cep 70770-502

Tel: (61) 3448-1219

Anvisa

Disque-Medicamentos: 0800 644 0644

Ministério da Saúde

Disque-Saúde: 0800 61 1997

Coordenação Estadual de Alimentação e Nutrição de SP

Instituto de Saúde de São Paulo

End: Rua Santo Antônio, 590

3º andar – Bela Vista

São Paulo-SP

Cep 01314-000

Tel: (11) 3293-2287/2267

Secretaria Estadual de Saúde – SP

End: Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 188

São Paulo-SP

Cep 05403-000

Tel: (11) 3066-8000

www.saude.sp.gov.br

Conselho Estadual de Saúde – SP

End: Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 188 – 6º andar

São Paulo-SP

Cep 05403-010

www.saude.sp.gov.br/orgaos_colegiados/conselho_estadual/

e-mail: ces@saude.sp.gov.br

Informações sobre serviços de saúde em SP

Disque-Saúde: (11) 150

Reclamações e Sugestões sobre serviços de saúde em SP

Ouvidoria: (11) 3066-8359 ou (11) 3066-8684

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia – SBEM/ABESO
Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade

End: Rua Tabapuã, 888 – Conj. 81 e 83

Itaim Bibi

São Paulo-SP

Cep 04533-003

Tel: (11) 3079-2298

www.abeso.org.br

e-mail: info@abeso.org.br

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS)

End: Esplanada dos Ministérios, Bloco C, 5º andar

Brasília-DF

Cep 70046-900

Tel: (61) 3313-1822 / 1553

www.mds.gov.br

Fome Zero

Coordenação Geral de Educação Alimentar e Nutricional

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome

End: Esplanada dos Ministérios, Bloco C, 5º andar

Brasília-DF

Cep 70046-900

Tel: (61) 3325-7869

www.fomezero.gov.br

e-mail: fomezero@mds.gov.br

Disque Fome Zero
0800 7072003

Programa Educação à Mesa
Serviço Social do Comércio (Sesc)
www.educacaoamesa.org.br

SESC SÃO PAULO

- SESC Carmo – fone: 0800 17 77 72
e-mail: mesasp@carmo.secsp.org.br
- SESC Itaquera – fone: (11) 6523 9340
e-mail: mesa@itaquera.secsp.org.br
- SESC Santos – fone: (13) 0800 109171
e-mail: mesa@santos.secsp.org.br
- SESC São José dos Campos – fone: (12) 340 2000
e-mail: mesa@sjcampos.secsp.org.br
- SESC Bauru – fone: (14) 235 1750
e-mail: mesa@bauru.secsp.org.br

Programa Cozinha Brasil
Serviço Social da Indústria (Sesi)
End: SBN – Quadra 1 – Bloco B – nº 14
Edifício CNC – 11º andar
Brasília-DF
Cep 70041-902
Tel: (61) 3217-0700
www.cozinhabrasil.org.br
e-mail: cozinhabrasil@sesi.org.br

Projeto Escola Saudável

Universidade de Brasília – Departamento de Nutrição

Tel: (61) 3307-2510

www.unb.br/fs/pr2.htm

e-mail: nut@unb.br

Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)

Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)

End: SBS – Quadra 2 – Bloco F – Edifício Áurea

Brasília-DF

Cep 70070-929

Tel: (61) 3212-4900 / 4902

www.pnae.gov.br

e-mail: dirae@fnde.gov.br

Coordenação-Geral de Programas de Alimentação Escolar (FNDE)

Tel: (61) 3212-4976 / 4980

e-mail: geape@fnde.gov.br

Coordenação de Execução e Acompanhamento (FNDE)

Tel: (61) 3212-4373 / 4928

Coordenação Técnica de Alimentação e Nutrição (FNDE)

Tel: (61) 3212-4599

Ministério do Esporte
Secretaria Nacional de Esporte Educacional
Departamento de Esporte Escolar e de Identidade Cultural
End: SAN – Q. 3 – Bloco A – Ed. Núcleo de Transportes – DNIT – 1º andar
Brasília-DF
Cep 70040-900
Tel: (61) 3429-6896 / 6889
www.esporte.gov.br/segundotempo
e-mail: segundo_tempo@esporte.gov.br

Central de Relacionamento (Ministério do Esporte)
e-mail: central@esporte.gov.br
Tel: (61) 3429-6922 ou 3429-6923

Ministério do Esporte
Programa Esporte e Lazer da Cidade
Secretaria Nacional de Desenvolvimento de Esporte e de Lazer
End: Esplanada dos Ministérios, Bloco A
Brasília-DF
Cep 70054-906
Tel: (61) 3217-1800 ou 3429-6832
www.esporte.gov.br

www.mercadante.com.br
mercadante@mercadante.com.br