

Perspectivas na adoção de estilos de vida saudáveis



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Seminário Internacional
Inovações na Organização da Saúde
Suplementar

12 de dezembro de 2016

APRESENTAÇÃO

Trajetória da apresentação:

1. Fatores de riscos – Doenças Crônicas Não Transmissíveis - DCNTs e cenário

2. Promoção da saúde e alimentação adequada e saudável

3. Educação Alimentar e Nutricional

4. Práticas alimentares saudáveis

5. Cenário favorável para a redução de sódio, gordura trans e açúcar

6. Exemplos práticos para a promoção da alimentação saudável

ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL

FATORES DE RISCOS

DCNTs



Fatores de Riscos:

Tabagismo

Inatividade Física

Alimentação Inadequada

Uso abusivo de drogas

Doenças:

Doenças cardiovasculares

Diabetes

Câncer

Doenças pulmonares crônicas

Solução:
Promoção da Saúde e Prevenção de DCNTs

Modelo de Atenção Integral à Saúde

Solução:
Inovação em Produtos e Processos para combate às DCNTs

+ CENÁRIO

Consumo recomendado diário de frutas e hortaliças

+ O consumo recomendado de frutas e hortaliças aumentou 0,68 pp ao ano

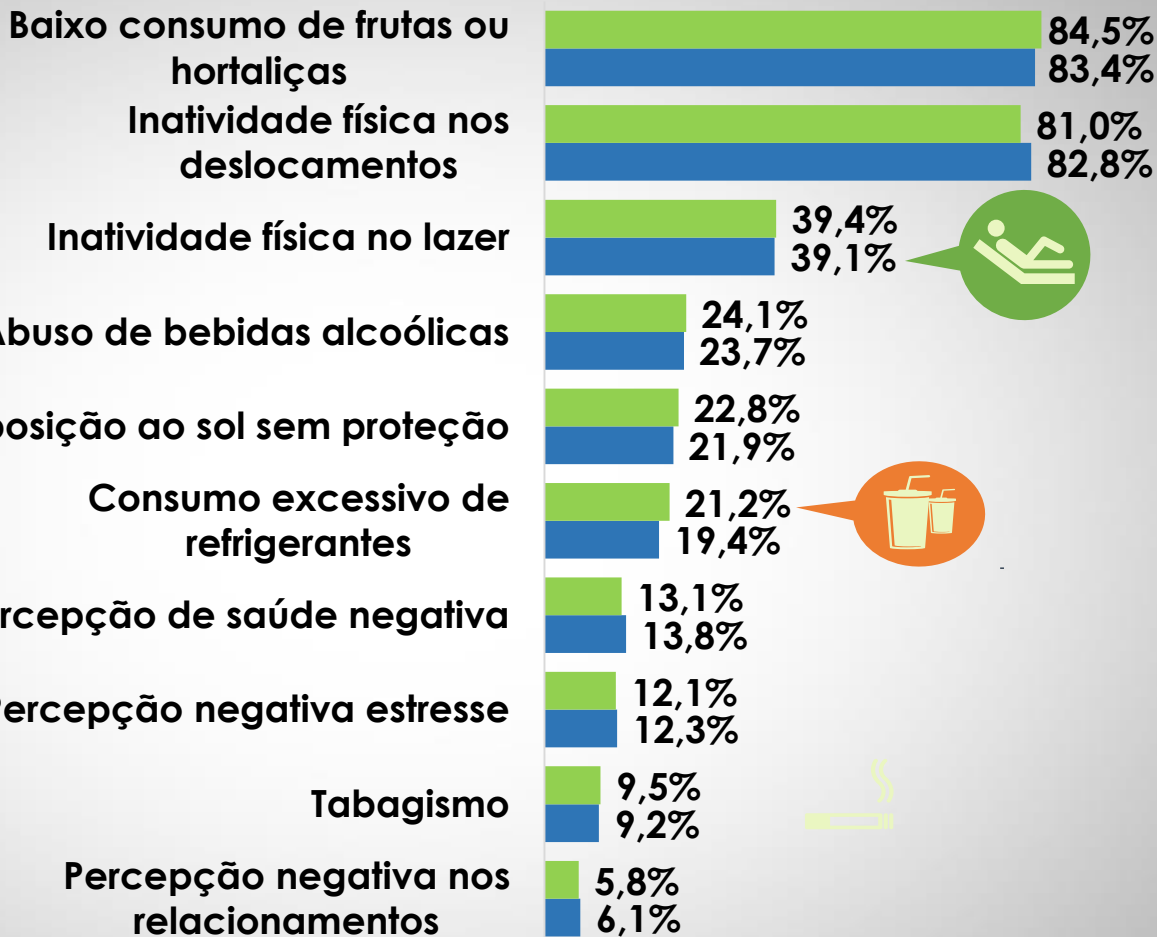
Quadro 3 Indicadores do Vigitel que apresentaram variação temporal estatisticamente significativa no período 2008-2014, por sexo ($p \leq 0,05$). População adulta (≥ 19 anos) beneficiária de planos de saúde das capitais dos estados brasileiros e do Distrito Federal

Indicadores	Sexo	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	Variação anual média (em pontos percentuais)*
% fumantes	Homens	13,8	13,8	12,7	12,3	12,4	11,1	10,3	-0,56
	Mulheres	11,5	9,7	9,9	9,0	7,2	6,9	7,3	-0,75
% de fumantes de ≥ 20 cigarros por dia	Homens	4,6	4,1	3,9	4,0	4,3	3,5	2,8	-0,22
	Mulheres	-	10,9	9,7	9,8	8,9	9,8	8,1	-0,42
% com excesso de peso (IMC ≥ 25 kg/m ²)	Homens	57,1	56,7	58,3	58,8	59,8	58,4	60,8	0,57
	Mulheres	38,8	39,9	42,6	42,7	45,8	43,1	45,4	1,04
% com obesidade (IMC ≥ 30 kg/m ²)	Homens	14,4	15,2	15,2	15,8	17,6	18,0	18,5	0,72
	Mulheres	11,3	12,7	14,1	14,6	15,9	14,9	15,5	0,67
% com consumo recomendado de frutas e hortaliças	Homens	21,3	21,1	20,6	21,5	24,8	24,7	23,9	0,68

+ CENÁRIO

Prevalência Indicadores Estilo Vida Diagnóstico x Impacto

Amostra pesquisa:
84.194 trabalhadores
845 empresas
Ciclo 2014/2015



■ Diagnóstico ■ Impacto

Tendências do consumo alimentar brasileiro

Tendências Positivas:



- Adequação do teor protéico (aumento do consumo de feijão);
- Aumento do consumo de feijão;
- Consumo regular e recomendado de frutas e hortaliças;
- Participação crescente das gorduras vegetais;
- Leite e produtos lácteos mais acessíveis para a população de menor poder aquisitivo.

Tendências Negativas:



- Aumento do consumo de açúcar e sal;
- Hábito de consumir carnes com excesso de gordura e leite com teor integral de gordura;
- Aumento do consumo de gorduras totais e saturadas (população de baixo poder aquisitivo);
- Consumo regular de alimentos doces;
- Substituição de comida por lanches.

COMPORTAMENTO E PRÁTICAS ALIMENTARES



A constituição da **autonomia para escolhas mais saudáveis** no campo da alimentação **depende do próprio sujeito, mas também do ambiente onde ele vive.**

Adotar uma alimentação saudável **não é meramente questão de escolha individual.**

Muitos fatores – **de natureza física, econômica, política, cultural ou social** podem influenciar positivamente ou negativamente o padrão da alimentação das pessoas.

Promoção da alimentação saudável

A **Organização Mundial da Saúde (OMS)** recomenda, por meio da **Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde**, que os governos formulem e atualizem periodicamente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição, levando em **conta mudanças nos hábitos alimentares e nas condições de saúde** da população brasileira.

Alimentação adequada e saudável

Diferentes estratégias têm sido pensadas no sentido de **estimular a autonomia dos indivíduos para a realização de escolhas e de favorecer a adoção de práticas alimentares (e de vida) saudáveis**, que fundamentam-se nas **dimensões de incentivo, apoio, proteção e promoção da saúde** e devem combinar iniciativas focadas em:

1 **Políticas públicas;**

2 Criação de **ambientes favoráveis à saúde** nos quais o indivíduo e comunidade possam exercer o comportamento saudável;

3 **Reforço da ação comunitária;**

4 Desenvolvimento de **habilidades pessoais** por meio de processos participativos e permanentes;

5 **Reorientação dos serviços** na perspectiva da promoção da saúde.

Educação Alimentar e Nutricional

O QUE É?

Se configura como um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, **intersectorial e multiprofissional**, que utiliza diferentes **abordagens educacionais**.

OBJETIVO:

Seu objetivo é contribuir para a realização do **direito humano à alimentação adequada**, a valorização da **cultura alimentar**, **a sustentabilidade e a geração de autonomia** para que as pessoas, grupos e comunidades estejam **empoderados para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a melhoria da qualidade de vida**



Adoção de estilos de vida saudável

Práticas Alimentares Saudáveis

ALIMENTAÇÃO



Olhar abrangente sobre a alimentação, para além de nutrientes e alimentos

RECOMENDAÇÕES



Recomendações gerais para a construção de uma alimentação saudável :

- ✓ Faça de alimentos in natura a base de sua alimentação.
- ✓ Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.

FATORES



Examine os fatores que podem ser obstáculos para a adesão das pessoas às recomendações

ATO DE COMER



Abordando as circunstâncias tempo e foco, espaço e companhia, que influenciam o aproveitamento dos alimentos e o prazer proporcionado pela alimentação

Recomendações dietéticas (população e indivíduos)

- alcançar equilíbrio energético e peso saudável;
- limitar a ingestão energética procedente de gorduras;
- substituir as gorduras saturadas por insaturadas e eliminar as gorduras trans;
- aumentar o consumo de frutas e hortaliças, legumes, cereais integrais e grãos;
- limitar a ingestão de açúcar livre;
- limitar a ingestão de sal (sódio) de toda procedência e consumir sal iodado.

Abordagem multifocal:

- Profissionais de saúde
- Para todos
- Para famílias
- Para governo e **Setor Produtivo**

Dos alimentos à Refeição (opções de refeições saudáveis)

Exemplos de refeições saudáveis, todos extraídos do grupo de brasileiros cujo consumo de alimentos in natura e suas preparações culinárias que correspondem a pelo menos 85% do total de calorias da alimentação.

CAFÉ DA MANHÃ



Café com leite, bolo de milho e melão



Leite, cuscuta, ovo de galinha e banana



Café, pão integral com queijo e ameixa



Café com leite, tapioca e banana

ALMOÇO



Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo



Feijada, arroz, vinagrete de cebola e tomate, farofa, couve refogada e laranja



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas

JANTAR



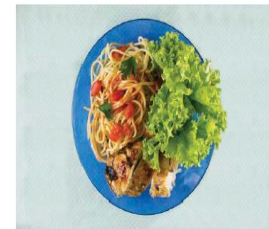
Arroz, feijão, fígado bovino e abobrinha refogada



Sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí



Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã



Salada de folhas, macarrão e galeto

Os exemplos focalizam as três principais refeições do dia: café da manhã, almoço e jantar



Cenário favorável para a redução de sódio, gordura trans e açúcar

Grupo de Trabalho MS/ABIA*

Portaria MS nº 3092/2007

- I. Fórum de Promoção da Alimentação Saudável
- II. Plano Nacional de Vida Saudável;
- III. Acesso da população a alimentos em quantidade e qualidade adequados;
- IV. Condições adequadas de logística de distribuição dos alimentos; e
- V. Campanhas institucionais de saúde pública

*** Grupo de trabalho para definir estratégias de redução dos teores de açúcares, gorduras e sódio.**



Redução da utilização dos principais ingredientes com **sódio (sal e aditivos)** pelas indústrias de alimentos (**Bolos, “snacks”, maionese e biscoitos**)

De acordo com informações da ABIA, o Plano de Redução do Sódio, de que trata este relatório de monitoramento, contribuirá para:

- A retirada do mercado até o ano 2016 de **2.844 toneladas de sódio** do mercado de produtos alimentícios brasileiro;
- Em 2013 já foram retiradas **1.295 toneladas de sódio**;
- ABIA projeta ainda uma redução de **28.532 toneladas de sódio até 2016** para todas as categorias pactuadas.
- Aumento expressivo do número de produtos incluídos na pactuação para redução do teor de sódio em alimentos processados de 2011 a 2013.



Redução da utilização de **gordura trans**

Metas OPAS

Cooperação Técnica ABIA e MS

Substituir as Gorduras Trans de produção industrial nos alimentos processados, sendo que sua presença não deve ser maior do que:

o **2% do total de gorduras em óleos e margarinas;**



E o açúcar...

o **5% do total de gorduras em alimentos processados.**

Menos 309 mil toneladas de gorduras trans nas prateleiras em 2015 (4,6%)



Diagnóstico e vigilância do estado nutricional



Ações vivenciais de sensibilização a prática alimentar saudável (considerando a regionalização)



SESI
Intervenções na temática
“Alimentação Saudável”



Tecnologias para mudança de comportamento



Atendimento clínico nutricional



Curso de EAD para difusão do conhecimento



Ações pontuais de sensibilização a prática alimentar saudável



Consultorias para refeitórios das indústrias



Estratégia global sobre alimentação saudável, atividade física e saúde.

OMS - Organização Mundial da Saúde



FIESC **SESI**
A FORÇA DA INDÚSTRIA DA CARIÓTIPO

Grupo de

Emagrecimento Saudável

Mais saúde para a vida, mais força para a indústria.

DIFERENCIAIS

O trabalhador com hábitos saudáveis reduz a chance de desenvolver doenças relacionadas ao sedentarismo, como diabetes, hipertensão e obesidade.

METODOLOGIA

O Grupo de Emagrecimento Saudável promove encontros de grupos onde os trabalhadores aprendem técnicas importantes para modificar o comportamento alimentar.



CONTEÚDO ABORDADO

- Alimentação.
- Atividades físicas.
- Autoconhecimento.

TEMPO DA AÇÃO

São doze encontros semanais e seis encontros quinzenais, totalizando seis meses de programa. Cada encontro tem duração de 1h30 e atende até 30 trabalhadores. A seleção fica a critério da empresa.

Nutricionista – 18 encontros

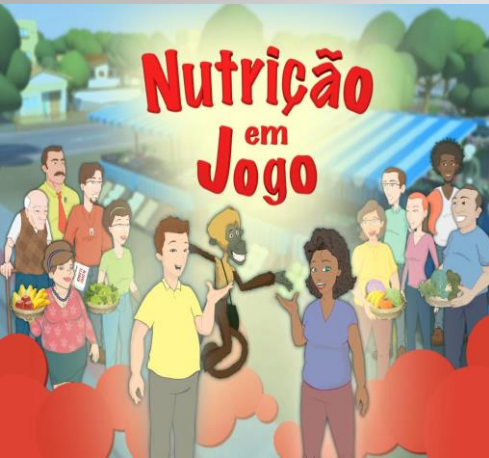
Psicólogo – 7 encontros

Educador físico – 3 encontros





Ferramentas para a promoção da alimentação saudável



Nutrição em Jogo – Frutas, Legumes e Verduras (FLV)

É composto por 12 aplicativos independentes para computadores

A aplicação deve ser feita ao longo de 6 meses

Encontros realizados a cada 2 ou 3 semanas

Tempo de experiência por aplicativo é de 20 minutos

Público adulto familiarizado ou não com computadores

Health game desenvolvido pelo SESI (jogo eletrônico promotor da saúde)

O Nutrição em Jogo permite:

1. Avaliar o usuário, seguindo três indicadores:
 - **Conhecimento em saúde e nutrição**
 - **Consumo de FLV**
 - **Estágio de mudança de comportamento no consumo de FLV**
2. Contribuir para promoção da mudança de comportamento
3. Reavaliar o usuário no final, seguindo os três indicadores

Ferramentas para a promoção da alimentação saudável



Projeto SESI e Canal Futura – Almanaque Saúde – Adoção de estilo de vida saudável





Episódio
Alimentação
Saudável





27/12

<http://www.futura.org.br/>

INOVAÇÃO EM SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

Desafios 	Carência de estudos e programas em Higiene Ocupacional	Afastamento por problemas Osteomusculares	Afastamento por Fatores Psicossociais	Baixa produtividade por incapacidade do trabalho	Transição Demográfica	Falta de Tecnologias para Segurança e Saúde	Falta de Mensuração de Impacto e avaliação	Ausência e limitação de sistemas de informação de gestão
	Centros de inovação 	Higiene Ocupacional (RJ)	Ergonomia (MG)	Gestão de Fatores Psicossociais (RS)	Gestão do Absenteísmo e Reabilitação (BA)	Longevidade e Produtividade (PR)	Tecnologias para Seg. e Saúde (SC)	Econometria da Saúde (CE)

PLATAFORMA NACIONAL DE SERVIÇOS EM SST E PROMOÇÃO DA SAÚDE

-  **Segmentação**
-  Aplicação por porte da empresa
-  Aplicação por setor de atividade
-  Modalidade: Consultoria ou Capacitação

Parceiros internacionais

 Finnish Institute of Occupational Health

 National Institute for Occupational Safety and Health
NIOSH

SESI

Qualidade
de vida

Viviane Lourenço

Nutricionista – Analista de
Desenvolvimento Industrial do SESI



viviane.lourenco@sesi.org.br