



COPA DO MUNDO E ALIMENTAÇÃO: Fique atento!

Atualmente, o padrão de alimentação no Brasil é caracterizado por um alto consumo de alimentos industrializados ricos em sódio, açúcar e gordura, e pobres em fibras, vitaminas e minerais. Além disso, o hábito alimentar inadequado muitas vezes é associado ao sedentarismo aumentando o risco do desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

Durante a Copa do Mundo é muito comum que os jogos de futebol sejam acompanhados com bebidas alcoólicas e petiscos não saudáveis. A bebida alcoólica é considerada o quinto fator de risco para ocorrência de mortes prematuras e incapacidades no mundo, além de facilitar a ocorrência de violências e acidentes. Enquanto isso, os petiscos são caracterizados pelo alto teor de sódio, açúcar e gordura. O gráfico abaixo mostra valores de sódio em alguns alimentos:



A partir desse cenário, atividades de promoção da saúde podem auxiliar no processo de mudança de hábitos de vida e, pensando nisso, o Programa Medida Certa foi criado e implementado na SUVISA. Leia mais no verso.

Para estimular o consumo de alimentos mais saudáveis, segue uma sugestão de picolé de frutas caseiro!

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF: BRASIL, 2012. 88 p.

MOURA, E. C.; MALTA, D. C. Consumo de bebidas alcoólicas na população adulta brasileira: características sociodemográficas e tendência. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 14, n. 1, p. 61 – 70, 2011.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISA EM ALIMENTAÇÃO (NEPA). **Tabela brasileira de composição de alimentos**. Versão II. 2. ed. Campinas: Unicamp; 2006. 113p.

RECEITA: Picolé Verde e Amarelo

Ingredientes:

- 1 pêssego
- 2 kiwis
- 1 manga pequena
- Uva verde sem semente
- Água de coco



Modo de preparo:

Cortar o pêssego em fatias, kiwi em rodela, manga em fatias e uva no meio. Dispor as frutas em recipiente próprio para picolé e acrescentar a água de coco. Colocar os palitinhos de sorvete e levar ao congelador até ficarem sólidos. Substituir as frutas conforme preferência. Use sua criatividade!

MEDIDA CERTA: estimulando hábitos saudáveis de vida!

O Programa Medida Certa na SUVISA teve início no ano de 2012, porém houve baixa adesão. Em Fevereiro de 2014 a CVN em parceria com a Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Goiás, estabeleceram como uma de suas principais metas reestruturar o Programa.

Para isso optaram por uma nova metodologia, com atendimentos individualizados que aconteceriam quinzenalmente e também atividades de Educação Nutricional em grupos uma vez ao mês. Por meio da adoção dessa nova metodologia o Programa Medida Certa no primeiro trimestre de 2014 foi um sucesso! Não houve desistência de participantes, havendo adesão dos mesmos às atividades em grupo e principalmente ao acompanhamento individual. Foram abordados os seguintes temas:

- Alimentação Saudável
- Aquisição correta de alimentos
- Alimentos funcionais
- Sugestões de lanches para serem feitos no trabalho
- Mudanças de hábitos alimentares

O grupo permaneceu nas atividades durante os meses de acompanhamento, e ao final demonstraram bastante interesse em continuar, pois entenderam que a alimentação correta é um hábito a ser adquirido e, principalmente, mantido.



Eventos realizados pela Secretaria de Articulação Institucional (SEARTI) do Estado de Goiás, onde são ofertadas ações de **promoção da saúde, prevenção de doenças e atendimentos médicos**, em diversas cidades do Estado.

Nos dias 22 a 25 de maio de 2014 a SUVISA estará participando desse projeto na Chácara do Governador em Goiânia.

Para mais informações acesse:

<http://www.governoitinerante.go.gov.br/>

MURAL DE RECADOS

➤ Nos dias 30 de maio a SUVISA realizará o projeto **"Saúde na Estrada"** na GO-020 que visa a abordagem de motoristas em rodovias no Estado de Goiás para orientá-los sobre promoção de hábitos de vida saudáveis e cuidados à saúde. Durante a ação serão realizadas atividades como: aferição da pressão, verificação da glicemia e coleta de peso e estatura para avaliação do estado nutricional.

DÊ A SUA OPINIÃO: Responda o e-mail: cvngoias@gmail.com com a sua opinião sobre o que achou do conteúdo do nosso boletim e aproveite para enviar as suas sugestões. Obrigado!

CREDITOS

Secretaria de Saúde de Estado de Goiás
Superintendência de Vigilância em Saúde
Gerência de Vigilância Epidemiológica de Doenças Não Transmissíveis
Coordenação de Vigilância Nutricional

AUTORIA

Cássia Verônica Almeida Silva
Daniela Ayumi Amemiya
Layanna Alline da Silva Uchôa Guimarães
Maria Janaína Cavalcante Nunes
Paula Cristina Feitoza

