

PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT) NA REDE ESCOLAR

Coordenador: NOEMIA PERLI GOLDRAICH

DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS As doenças crônicas não transmissíveis - doenças cardiovasculares, diabetes melito, cânceres e doenças crônicas de pulmão, são um problema de saúde global e uma ameaça ao desenvolvimento humano. São responsáveis pela morte a cada ano, de mais indivíduos que todas as outras causas combinadas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), dos 57 milhões de óbitos ocorridos globalmente em 2008 - a maioria antes dos 60 anos, 36 milhões (63%) dependeram das DCNT. No Brasil, em 2007, 72% das mortes foram atribuídas às DCNT. Crescimento da renda, industrialização e mecanização da produção, urbanização, maior acesso a alimentos em geral, incluindo os processados, e globalização de hábitos não saudáveis produziram rápida transição nutricional, expondo a população cada vez mais ao risco de DCNT. Evidências indicam que uma grande proporção destas DCNT pode ser prevenida pela redução de quatro fatores de risco comportamentais: uso de tabaco, inatividade física, dieta não saudável e uso prejudicial de álcool. De acordo com dados da OMS, 60% das mortes no mundo poderiam ser prevenidas com dieta saudável e prática regular de atividade física.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL Consumo adequado de frutas e vegetais reduz o risco para doenças cardiovasculares, cânceres de estômago e colo-retal. A grande maioria da população ingere quantidades de sal acima da recomendada pela OMS. Ingestão aumentada de sal é uma causa determinante importante para hipertensão arterial e risco cardiovascular. Consumo aumentado de gorduras saturadas e gorduras trans está ligado às doenças cardiovasculares.

SOBREPESO-OBESIDADE O obesidade está associada diretamente a várias destas DCNT. Pelo menos, 2,8 milhões de pessoas morrem por ano devido a sobrepeso ou obesidade. A OMS estima que globalmente até 2015, haverá 700 milhões de pessoas no mundo com problemas de obesidade. Em 2010, o número de crianças menores de 5 anos com sobrepeso ultrapassaria os 42 milhões - cerca de 35 milhões delas vivem em países em desenvolvimento, constituindo uma verdadeira epidemia. O risco para doença cardíaca, acidente vascular cerebral e diabetes está diretamente relacionado ao aumento do índice de massa corporal (IMC). Dados de 476 crianças de 3 a 5 anos, obtidos por este programa de extensão, iniciado na Educação Infantil do Instituto de Educação General Flores da Cunha e acompanhadas por este programa por 2 anos, mesmo quando passaram para o ensino fundamental (Escola Dinah Neri Pereira do mesmo complexo escolar)

mostram que o sobrepeso-obesidade aumentou de 21 para 40% no grupo de crianças de 3-5 anos e de 32 para 43%, no grupo de 6-8 anos. Esses números são preocupantes, porque sabe-se que sobrepeso-obesidade na infância aumenta em três vezes o risco de desenvolver hipertensão arterial antes da idade adulta e 70% deles serão adultos obesos. Os conceitos da nutrição infantil evoluíram muito e a meta dos profissionais, tanto da área da Educação como os da Saúde, precisa englobar também a prevenção das DCNT, porque as doenças cardiovasculares, os cânceres e algumas doenças mentais têm início muito cedo na vida dos indivíduos, mesmo quando estas condições só serão identificadas na idade adulta. A oferta de alimentos ricos em gordura e açúcar, com baixo valor nutricional, apoiados em uma publicidade extremamente agressiva, tem resultado em um consumo muito aumentado, em toda a população, mesmo na de baixa renda. O objetivo desta mostra é apresentar a problemática das DCNT, sua relação com sobrepeso-obesidade e a importância de promover hábitos de alimentação saudável desde os primeiros anos de vida. Os pais, avós, os profissionais da educação infantil, são agentes muito importantes nesta etapa do desenvolvimento da criança. Todos eles precisam conhecer os avanços da nutrição infantil e os riscos inerentes ao uso de sal, açúcar, gorduras e calorias em excesso desde os primeiros anos de vida e onde esses vilões costumam se ocultar. Os rótulos nutricionais devem ser decifrados para evitar as armadilhas presentes em alimentos industrializados, aparentemente inocentes, que se tornaram "tradicionais" na alimentação infantil.

DESENVOLVIMENTO: Serão expostos cartazes com os dados sobre a ocorrência de sobrepeso-obesidade das 476 crianças com idades entre 3 e 5 anos, provenientes de 35 dos 78 bairros de Porto Alegre, matriculadas, no início do período de observação, na Educação Infantil do Instituto de Educação General Flores da Cunha, acompanhadas por 2 anos. Se explicará a importância do IMC, que relaciona peso e altura para o reconhecimento precoce de sobrepeso na infância, assim como a necessidade de iniciar a medida da circunferência abdominal em crianças a partir dos 5 anos, por ser uma maneira de identificar gordura visceral. Haverá rótulos dos alimentos industrializados, que foram mais frequentemente ingeridos pelas crianças e que foram coletados durante a observação realizada na Educação Infantil do Instituto de Educação, no primeiro semestre de 2011, quando não havia merendeiras na escola. Esses rótulos oportunizarão que se explique como interpretar as informações de forma a identificar o verdadeiro conteúdo presente nestes alimentos e a quantidade de sal, gorduras e outros nutrientes, distinguindo quais os mais adequados. Sugestões de lanches saudáveis serão apresentadas. As escolas - fornecem a mais eficaz e eficiente forma de atingir grandes parcelas da população, incluindo os jovens, o pessoal da escola, famílias e membros da comunidade. Esta

abordagem se torna ainda mais importante quando se lida com a prevenção primária de DCNT, que estão intimamente relacionados com sobrepeso e obesidade em crianças. A universidade tem a obrigação de atuar junto à comunidade como difusora e catalisadora destas ações, que certamente vão modificar a saúde desta geração de crianças, que serão adultos no século 21. Com este objetivo, a UFRGS criou junto à Pro-Reitoria de Extensão, o Núcleo Interdisciplinar de Prevenção de Doenças Crônicas na Infância para agrupar todas estas ações. Temos que somar esforços e trabalhar com a comunidade em mudanças de estilo de vida, tal como proposto pela OMS, "faça a escolha saudável, ser a escolha mais fácil".