

30 de julho a 3 de agosto de 2018

Nesta edição

1. Ministério da Saúde lança Campanha de Amamentação
2. Pagamento de portarias do FAN (PT 423 /2018 e 445/2018)
3. Ingestão de alimentos saudáveis é essencial para a saúde durante os meses mais frios do ano
4. Espaço dos estados e municípios: Secretaria de Saúde de Barra Mansa (RJ) promove ações na Semana Mundial do Aleitamento Materno
5. Implementando o Guia Alimentar para a População Brasileira: Guia alimentar para crianças menores de 2 anos
6. Implementando o Guia Alimentar para a População Brasileira: Já pode pensar na volta às aulas
7. Monitoramento dos Programas
8. Saiu na Mídia

Ministério da Saúde lança Campanha de Amamentação

Com o slogan Amamentação é a Base da Vida, a nova campanha de aleitamento, lançada na sexta-feira (27), em alusão à Semana Mundial da Amamentação (1º a 7 de agosto), reforça a importância do leite materno para o desenvolvimento das crianças até dois anos e exclusivo até os seis meses de vida, orientação preconizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Além de reduzir em 13% a mortalidade por causas evitáveis em crianças menores de cinco anos, a amamentação materna também reduz casos de diarreia, infecções respiratórias, hipertensão, colesterol alto, diabetes e obesidade.

Para o ministro da saúde, Gilberto Occhi, é preciso incentivar a amamentação assim como a doação de leite também. “Quanto mais tempo as crianças são amamentadas, mais elas adquirem resistência às doenças. A mulher que amamenta tem benefícios para sua saúde. Peço que as mães além de amamentar, que também doe leite, que é fundamental para crianças que necessitam de leite materno. Estamos trabalhando para ampliar o número de salas de amamentação nas empresas e dentro dos nossos serviços de saúde”, destacou.

Entre as principais dificuldades para a amamentação exclusiva, atualmente, estão o posicionamento incorreto, insegurança quanto à quantidade de leite produzido, introdução de chupetas e mamadeiras, falta de apoio da família e retorno ao trabalho. Por este motivo, a campanha é um importante instrumento para sensibilizar a sociedade quanto aos benefícios do leite materno no desenvolvimento saudável da criança. Segundo OMS e UNICEF, cerca de seis milhões de crianças são salvas a cada ano com o aumento de taxas da amamentação exclusiva até o sexto mês de vida.



Saiu nas Redes Sociais do Ministério da Saúde

O sobrepeso e a obesidade são fatores que preocupam a saúde pública no país. Hoje, mais da metade da população adulta brasileira tem excesso de peso - o que aumenta a prevalência de doenças crônicas associadas à obesidade, como diabetes e hipertensão, por exemplo.



Alimentação saudável dá mais disposição e diminui o cansaço, saiba mais: <https://goo.gl/G53nnP>



Criançada em casa? Diversificar as atividades físicas pode estimular ainda mais as crianças a se movimentarem! Atividade para todos! Leia mais: <https://goo.gl/sgGyDb>



A atriz Sheron Menezes e o seu marido Saulo Bernard são os padrinhos da campanha, que reforça a importância do leite materno para o desenvolvimento e a proteção da criança até os dois primeiros anos de vida ou mais. “Amamentação é um assunto que precisa ser levado muito a sério. Eu amamentei até o sexto mês de forma exclusiva, e pretendo continuar até os dois anos. A mulher não precisa ter vergonha de amamentar, pois além de ser importante para a formação do bebê é um ato de amor”, reforçou a atriz.

O Brasil tem o tema do aleitamento materno como uma agenda prioritária, investe em ações de saúde pública para garantir uma melhor assistência às mães e bebês, inclusive na regulamentação de leis que promovem e protegem o aleitamento materno contra o marketing abusivo de produtos que interferem na amamentação. Uma das principais iniciativas do Ministério da Saúde é incentivar empresas, públicas e privadas, a criarem salas de apoio à amamentação. Atualmente, o país possui 216 salas certificadas pelo Ministério da Saúde em todo o país, em instituições públicas e privadas, com capacidade de beneficiar cerca de 140 mil mulheres.

A ação surgiu em 2010, com o objetivo de apoiar a mulher que retorna da licença-maternidade e deseja continuar amamentando o filho. As Salas de Apoio à Amamentação são locais simples e de baixo custo para as empresas, onde a mulher pode retirar o leite durante a jornada de trabalho e armazená-lo corretamente para que ao final do expediente possa levá-lo para casa e oferece-lo ao bebê.

O representante da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS/OMS) no Brasil, Joaquín Molina, ressaltou a importância dos países envolvidos na Semana Mundial de Amamentação incentivarem o aleitamento materno. “O leite materno é um recurso natural capaz de preservar e melhorar a saúde, combater a pobreza e as desigualdades, melhorar a produtividade no trabalho, empoderar as mulheres e proteger a biodiversidade. Funciona como a primeira vacina de um bebê e dá a ele todo o alimento que precisa. A OPAS reafirma o seu apoio ao Brasil no enfrentamento das barreiras que dificultam o livre acesso às medidas de proteção e garantia ao aleitamento materno adequado”.

Fonte: Ascom/MS

Disponível em:

<http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/43891-ministerio-da-saude-lanca-nova-campanha-de-amamentacao>

Foi realizado o pagamento em 31/07/2018 de duas portarias do **FAN – recurso financeiro para as ações de alimentação e nutrição**:

- Portaria nº 423/GM/MS, de 23/02/2018 - Municípios com população entre 78.800 e 149.999 habitantes;
- Portaria nº 445/GM/MS, de 23/02/2018 - Estados e Municípios com mais de 150 mil habitantes.

O FAN é um recurso para apoiar ações seguindo as diretrizes estabelecidas na Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN). Ele é destinado para despesas de custeio (correntes), isto é, para a manutenção e funcionamento dos serviços públicos em geral.

Ingestão de alimentos saudáveis é essencial para a saúde durante os meses mais frios do ano

Com a chegada do inverno, a queda das temperaturas faz com que muitas pessoas mudem seus hábitos alimentares. Frutas, legumes, verduras e alimentos frescos acabam ficando de lado e dão espaço a pratos quentes, sopas e alimentos ricos em carboidratos e proteínas, mas pobres em vitaminas e nutrientes vitais para o bom funcionamento do corpo humano.

Apesar das tentações dessa época do ano, é importante não cortar da dieta os “alimentos coloridos”, alerta a nutricionista Cibele Salomão. Para ela, há diversas formas de driblar a tendência de manter hábitos menos saudáveis durante o inverno usando a criatividade. A especialista cita como exemplo os chás que podem ser feitos com as cascas das frutas típicas da estação mais fria do ano.

“No maracujá, por exemplo, que também é uma fruta típica do inverno, a propriedade calmante vem da casca. Então, é só lavar bem e fazer um chá, que aí você tem várias propriedades no alimento ‘quentinho’. É uma coisa que não é muito típica, mas eu falo que é para poder ter os benefícios das frutas mesmo que a pessoa não queira comer alguma coisa fria”, destaca Cibele Salomão.

Sobremesas

Outra orientação da nutricionista para que o consumo de frutas não seja reduzido no inverno é a preparação de sobremesas simples. “A pera e a maçã, para quem tem muita vontade de comer doce no inverno, eu peço para assar no forno e jogar um pouco de canela. Quando você assa, você as desidrata um pouco e enaltece o sabor doce delas. Fica como se fosse uma sobremesa”, ressalta. Ela destaca, no entanto, que, no caso de frutas e verduras, é importante sempre deixá-las ‘al dente’, estado em que o alimento ainda apresenta firmeza ao ser mordido, para que os principais nutrientes não sejam perdidos durante o processo de cozimento.

A especialista cita também a importância de escolher horários mais adequados ao consumo de frutas. Para ela, a manhã é a parte do dia mais indicada para a ingestão desse tipo de alimento.

Confira abaixo algumas das frutas típicas do inverno e suas características:

- Abacate: Rico em fibra, ferro, magnésio, vitamina C, ômega 3 e também em gordura de boa qualidade. Traz saciedade muito grande.
- Maçã: Fruta adstringente, rica em água, o que ajuda a limpar a laringe durante o inverno, em fibra e em vitaminas B, C e E.
- Tangerina: Fruta adstringente, rica em vitaminas A e C e do complexo B. Possui substâncias antioxidantes, que alteram o processo do envelhecimento.
- Morango: Rico em vitaminas C e A. Possui substâncias antioxidantes.
- Caqui: Rica em frutose, ferro, cálcio e vitaminas.
- Figo: Rico em antioxidantes, possui em sua composição o zinco, elemento típico das frutas oleaginosas.
- Pêra: Rica em vitaminas, fibra, também possui propriedades adstringentes.
- Romã: Rica em substâncias antioxidantes, vitamina C e fibra.
- Goiaba: Rica em água (quase 80% de sua composição), potássio, fósforo, vitamina C e cálcio, além de ser uma fruta de baixo valor calórico.

Fonte: ASCOM - MS

Disponível em: <https://integrans.saude.gov.br/internal/#/news/26746>

Espaço dos estados e municípios

Secretaria de Saúde de Barra Mansa (RJ) promove ações na Semana Mundial do Aleitamento Materno

A Secretaria de Saúde de Barra Mansa, por meio do Hospital da Mulher e da Rede de Atenção Básica – Área Técnica de Alimentação e Nutrição (ATAN) e o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) promove entre os dias 1º e 9 de agosto, uma série de atividades alusivas a Semana Mundial de Aleitamento. As ações têm como foco à prevenção a todas as formas de desnutrição, a garantia da segurança alimentar.

De acordo com a diretora médica do Hospital da Mulher, o principal objetivo da iniciativa é conscientizar a sociedade, mais especificamente as mulheres, a respeito da segurança alimentar dos lactentes. “A amamentação é a base da vida. É uma recomendação universal, pois proporciona o pleno equilíbrio, levando a todos os bebês a um bom começo de vida. O aleitamento materno exclusivo favorece a saúde, o bem-estar e a sobrevivência das mulheres e crianças em todo o mundo. Amamentar não é só matar a fome, é dar nutrição e saúde ao bebê”, esclareceu Mariana.

Entre os benefícios do aleitamento materno para o bebê estão a redução da obesidade, do diabetes, dos problemas gastrointestinais e alergias. Durante toda a semana será montada uma tenda em frente ao Hospital da Mulher, quando serão distribuídos folhetos informativos, e realizadas salas de espera com pacientes aguardando atendimento na unidade médica, além de abordagem de leito com as pacientes internadas, gestantes e puérperas com incentivo, promoção e apoio ao aleitamento materno.

Segundo a coordenadora da Área Técnica de Alimentação e Nutrição, durante todo o mês de agosto serão realizadas atividades nas unidades de saúde. “Nossa meta é fortalecer a prática do aleitamento materno exclusivo”, disse a coordenadora lembrando que “em um mundo cheio de desigualdades, a amamentação é o alicerce da boa saúde ao longo da vida”.

SEMANA MUNDIAL DO ALEITAMENTO MATERNO

De 1º a 6 de agosto – SENSIBILIZAÇÃO E ORIENTAÇÕES

9 às 15 horas – Montagem de tenda em frente ao Hospital da Mulher, com abordagem da população e entrega de informativos, esclarecimentos de dúvidas e incentivo à amamentação. Realização de sala de espera com pacientes aguardando atendimento, abordagem de leito com as pacientes internadas, gestantes e puérperas com incentivo, promoção e apoio ao aleitamento materno.

Dia 7 de agosto – 14 horas

Visita das gestantes na maternidade: ‘Projeto hora da mamãe’

Oficina temática – Amamentação na prática: superando desafios, com a médica fisioterapeuta e especialista em Saúde da Mulher, Lívia Lopes

Dia 9 de agosto – Parque Natural Municipal de Saudade

8h30min às 12h30min – Acolhimento às gestantes e puérperas com dinâmica e palestras, onde serão abordados temas sobre os Benefícios do Aleitamento Materno Exclusivo.

14 às 17 horas – Sensibilização dos profissionais da saúde com tema: Aconselhamentos em Amamentação.

Durante todo o mês de agosto serão realizadas atividades nas Unidades de Saúde

Fonte: Jornal a Voz da Cidade

Disponível em: <https://avozdacidade.com/secretaria-de-saude-de-barra-mansa-promove-acoes-na-semana-mundial-do-aleitamento-materno/>

Saiu nas Redes Sociais do Ministério da Saúde

Não importa quantos anos você tem! Mexa-se!
#PratiqueEsporte #PratiqueSaúde



É comum as pessoas apostarem em produtos *diet* e *light* com o objetivo de perder peso ou de tentar uma alimentação mais adequada. Mas será que eles são consumidos de forma correta? Saiba mais no Facebook do @minsaudef! Acesse: <https://goo.gl/qiKpMv>



Grávidas e mulheres no pós-parto, desde que sejam liberadas por um médico, podem sim usar exercícios como aliados para o bem-estar e a saúde. E não estamos apenas falando de manter a boa forma! Entenda: <http://www.blog.saude.gov.br/iw9rf>



Implementando o Guia Alimentar para a População Brasileira

Guia alimentar para crianças menores de 2 anos – Qual a proposta apresentada na Consulta Pública?

O Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos está em consulta pública até o dia **25 de agosto**. Para promover a discussão apresentaremos os 13 capítulos que compõem a nova proposta, que pode ser acessada [aqui](#).

Esta semana falaremos sobre os capítulos: “Leite materno: o primeiro alimento”, “Conhecendo os alimentos” e “A criança e a alimentação a partir dos 6 meses”.

No capítulo do “Leite Materno, o primeiro alimento” é reforçada a recomendação de que a criança seja amamentada por dois anos ou mais, devendo receber somente leite materno nos primeiros seis meses de vida. Tais recomendações são justificadas a partir de todos os benefícios que a amamentação traz para a vida da mãe e da criança: faz bem para a saúde da criança e da mulher, promove o vínculo afetivo, é econômico, além de ser bom para a sociedade e para o planeta.

Esse capítulo também explica o que é e como o leite materno é produzido e orienta como amamentar, mencionando as práticas que podem prejudicar e facilitar a amamentação, como lidar com as dificuldades relacionadas ao ato de amamentar, como retirar, armazenar e oferecer o leite materno e aborda questionamentos comuns no dia-a-dia (Existe leite fraco? Como saber se o choro do bebê é de fome? Entre outras).

No capítulo “Conhecendo os alimentos” é apresentada a classificação dos alimentos segundo o seu grau de processamento, como presente no Guia Alimentar para a População Brasileira, com detalhamento dos grupos de alimentos dos alimentos *in natura* e minimamente processados. Há a orientação de que alimentos *in natura* e minimamente processados devem ser a base da alimentação da criança e da família e que alimentos ultraprocessados não devem ser oferecidos às crianças, com alguns exemplos daqueles mais comuns ofertados e vistos como saudáveis, mas não são.

Já no capítulo “A criança e a alimentação a partir dos 6 meses” são dadas orientações sobre a alimentação da criança por faixa etária e também é enfatizado que o cuidado com a criança, incluindo a alimentação, é uma tarefa coletiva e que deve ser compartilhada com todos os membros da família. É destacado que a introdução da alimentação é uma oportunidade para toda a família melhorar sua alimentação. Além disso, o capítulo aborda como é possível identificar sinais de fome e saciedade da criança e como interagir com elas durante a refeição, sendo fundamental que toda a família valorize o momento da alimentação e não tenha distrações. O capítulo, ainda, reforça que açúcar não deve ser oferecido à criança menor de 2 anos e que a comida da família deve ser feita com temperos naturais e quantidade mínima de sal. Também há um tópico sobre crianças vegetarianas e um sobre como deve ser a alimentação depois dos dois anos.

O que você achou desses capítulos? Conta para gente! Se quiser ler a proposta completa e enviar sugestões ao Ministério da Saúde, acesse o link clicando [aqui](#).

Promova discussões em sua rede!

Na próxima semana falaremos sobre os capítulos “Cozinhar em casa” e “Alimentação adequada e saudável: lidando com os desafios do cotidiano”.

Acesse o link:

<http://portalms.saude.gov.br/audiencias-e-consultas-publicas/43839-consulta-publica-n-4-guia-alimentar-para-criancas-menores-de-2-anos>



Implementando o Guia Alimentar para a População Brasileira

Já pode pensar na volta às aulas

Logo mais as férias escolares acabam, o despertador volta a tocar no horário normal e pinta o primeiro desafio do dia de quem manda as crianças para a escola: a lancheira.

Uma lancheira saudável começa com a lista de compras e passa pela cozinha. Mas muita gente só pensa nela em cima da hora. As chances de isso funcionar são, digamos, pequenas. Planejamento é essencial até para refeições como os lanchinhos. E não só o das crianças. O assunto aqui são as lancheiras, mas se você não tem filhos, pode continuar lendo!

Pensar nessas pequenas refeições é um ótimo exercício de planejamento para os pais e também para as crianças. Uma ótima ideia é usar o fim de semana para decidir com os filhos o que vai na lancheira cada dia da semana! Depois, partiu divisão de tarefas para fazer as compras, preparar e deixar tudo ajeitado para não ter que pensar no assunto quando o despertador tocar. (Aliás, já que vai planejar o que vai na lancheira, que tal montar um cardápio semanal de café da manhã?)

Qual a sua pior refeição? Café da manhã, lanchinhos, almoço, jantar? Comece o planejamento por ela: aos poucos, a sua alimentação vai ficar muito melhor.

É comum para alguém que consegue comer comida de verdade nas refeições principais escorregar nos lanchinhos: o mercado está lotado de armadilhas na categoria de 'snacks'. Bolinhos e biscoitos, barrinhas e cereais matinais cheios de açúcar, pães repletos de aditivos químicos, sucos de caixinha, salgadinhos disfarçados de opções saudáveis com termos como 'integral', 'caseiro' e até mesmo 'orgânico' estampados na embalagem. Mas isso pode ser só um truque para que você não preste atenção na lista de ingredientes no verso – ela costuma ser imensa e cheia de nomes de coisas que você não teria na despensa nem na geladeira.

Você já sabe que a orientação do Guia Alimentar para a População Brasileira é excluir os alimentos ultraprocessados. Mas na hora de montar a lancheira, estamos tão persuadidos pelo marketing dessa categoria de produtos que juntar uma fruta e um sanduíche caseiro parece uma missão impossível.

Frutas e legumes são essenciais nessa composição. Na hora de fazer a compra da feira, escolha alguns alimentos mais verdes e outros mais maduros. Assim dá para distribuir tudo pela semana e evitar o desperdício. Para as crianças (e adultos) se animarem com os legumes, corte cenoura, pepino, salsão, ervadocce e pimentão em palitinhos, tipo *crudités*. Parece estranho? Questão de hábito. Nozes e frutas secas entram para variar sabores e texturas.

O congelador é um grande aliado do bom planejamento. Corte o pão caseiro em fatias e, de manhã, é só mandar direto para a torradeira, forno ou até frigideira. Esquentou, descongelou, foi para a lancheira. Pode fazer o mesmo com pão de queijo, chipa, biscoito, muffin, bolo, tudo preparado no fim de semana.

Fonte: Newsletter Panelinha. Para informações sobre como receber, acesse

<https://www.panelinha.com.br/home>



Monitoramento dos Programas

Suplementação de Vitamina A – parcial de 30/07/2018:

- **1.386.022** crianças de 6 a 59 meses foram suplementadas com vitamina A, o que representa **23,7% da meta** de crianças de 6 a 59 meses.
- Em comparação com julho de 2017, estamos com menos 703.688 crianças suplementadas e menos 9,4 pontos percentuais.
- Estados que estão abaixo da cobertura média nacional (**23,7%**): **DF, RJ, CE, MT, SP, RS, PA, AC, RN, ES, PR, AL, PI, AM, MA, AP, RO e SE.**

Abaixo, a tabela com o monitoramento parcial referente ao dia 30/07/2018 por Unidade Federativa.

UF	Meta Crianças 6 - 59 meses	Crianças 6 - 59 meses suplementadas	Cobertura
AC	60.907	7.771	12,8%
AL	209.910	40.063	19,1%
AM	291.048	56.308	19,3%
AP	55.682	11.789	21,2%
BA	813.880	477.822	58,7%
CE	501.780	45.107	9,0%
DF	101.332	0	0,0%
ES	57.925	9.290	16,0%
GO	223.404	63.259	28,3%
MA	493.617	99.562	20,2%
MG	193.885	62.894	32,4%
MS	74.890	18.843	25,2%
MT	117.020	11.383	9,7%
PA	580.482	72.243	12,4%
PB	223.325	55.574	24,9%
PE	522.713	135.415	25,9%
PI	190.877	36.828	19,3%
PR	56.640	9.667	17,1%
RJ	153.413	4.058	2,6%
RN	183.396	27.595	15,0%
RO	99.072	21.034	21,2%
RR	37.739	11.841	31,4%
RS	45.844	5.210	11,4%
SC	21.848	6.044	27,7%
SE	131.685	28.250	21,5%
SP	319.468	31.178	9,8%
TO	95.731	36.994	38,6%
BRASIL	5.857.513	1.386.022	23,7%

Observação: Atualmente, estamos iniciando o processo de regularização do abastecimento das cápsulas de vitamina A, o que tem influenciado as coberturas mais baixas do que o esperado.

Saiu na Mídia

Quem são os verdadeiros responsáveis pela obesidade infantil?

As famílias estão longe de serem culpadas pelo que acontece no ambiente alimentar como um todo

Hábitos alimentares se formam na infância e dependem muito da relação que o núcleo familiar tem com a comida. Afinal, a criança nasce em um contexto já estabelecido, com seus costumes e tradições próprios, e seu paladar se desenvolve à medida que lhe são oferecidos alimentos.

Os mais novos adquirem os costumes daqueles que cuidam deles, e que já mudaram bastante nas últimas gerações, especialmente em um contexto de oferta permanente, excessiva, habitual e onipresente de produtos industrializados com muito sal, gordura, açúcar, poucos nutrientes e muitas calorias vazias anunciados em meios de comunicação como sendo a melhor opção, por sua suposta praticidade e benefícios nutricionais.

A má formação alimentar de uma criança vem acarretando consequências negativas à saúde da população brasileira.

Sem distinguir entre classes sociais e regiões do país, o excesso de peso associado a doenças como diabetes, hipertensão, problemas renais caracteriza uma geração de crianças que, pela primeira vez na história, pode viver menos que seus pais. A mudança dos hábitos alimentares das famílias impacta inclusive os gastos públicos, a exemplo do investimento de recursos do Sistema Único de Saúde (SUS) na realização de cirurgia bariátrica em adolescentes a partir de 16 anos.



Muitos acusam mães e pais de serem os verdadeiros e únicos culpados pelo descuido com a saúde das crianças. Seriam eles que deixariam que seus filhos comessem demais, sem controle sobre o que consomem, e incapazes de dizer 'não'. Famílias e escolas, em alguns casos, vivem em pé de guerra, pois boas práticas adotadas no seio familiar são desencorajadas pela rotina escolar, ou vice-versa.

Sem tempo, famílias substituem alimentos frescos e preparações caseiras por lanches, macarrões instantâneos, congelados, enlatados, molhos e temperos prontos e guloseimas. Mas não são elas que fabricam esses produtos, que os colocam à venda nos supermercados, os anunciam nas publicidades, especialmente para as crianças, associados a personagens, jogos e diversões. Não são mães e pais, avós e tios que escolhem quais produtos geram maior rentabilidade nas cantinas das escolas. Tampouco negociam com órgãos do poder público a incorporação de bolinhos ultraprocessados que não apodrecem na alimentação escolar da rede pública de ensino.

As famílias são responsáveis por suas crianças, mas estão longe de serem culpadas pelo que acontece no ambiente alimentar como um todo.

Elas devem sim exercer um papel ativo e consciente na alimentação das crianças. São as primeiras a se preocupar com os exemplos transmitidos e a ensinar os passos de uma alimentação saudável. Porém, para fazerem escolhas certas, precisam saber quais seriam elas, e como adota-las. Ou seja, precisam ter acesso a informação clara, suficiente, adequada sobre o funcionamento do sistema alimentar contemporâneo.

A família é o primeiro núcleo de desenvolvimento infantil, seguido da escola. Para que sejam realmente competentes para alimentar as crianças, é preciso que atuem de forma conjunta e complementar e que tenham ferramentas de apoio, o que depende de Estado, empresas, meios de comunicação, profissionais de saúde e educação, acadêmicos, enfim, toda a sociedade, atentar à atual realidade e propor mecanismos de mudança social – e não apenas individual, para que o melhor interesse das crianças seja assegurado e garantida sua integral proteção e a prioridade absoluta dos seus direitos.

Fonte: Lunetas

Disponível em: <https://lunetas.com.br/quem-sao-os-verdadeiros-responsaveis-pela-obesidade-infantil/>

Estamos aqui só pelo brinquedo

Meu filho tinha apenas seis anos quando, um dia, fomos ao cinema com uns amiguinhos. Sábado à tarde, cinema do *shopping*, lançamento de longa metragem infantil de animação. O tipo de filme que agrada crianças – por sua trama e personagens interessantes – e adultos – por estar repleto de referências divertidas. Saindo da sala do cinema e nos vimos em frente a uma lanchonete de *fast food*. A mais famosa. Todos os personagens do lançamento do cinema estavam ali, em meio aos sanduíches e batata frita. As crianças gritavam ansiosas, queriam o lanche que permitia que elas escolhessem um dos brinquedos da coleção. Esta situação é real e tenho certeza que você que está lendo, se é mãe ou pai, já a viveu. *Dèjá vu*.

O garoto nunca gostou muito do *fast food* mais famoso. Diz que não tem gosto de nada. Quando viu os amigos correndo para a fila, lamentou: “Vou ter que comer essa comida porcaria!”. Expliquei que não precisava comer. Poderíamos comer depois em outro lugar ou eu iria a outro restaurante comprar alguma coisa menos artificial para ele lanchar. Ele recusou, os amigos já estavam com as bandejas na mão. O que se come não importa muito quando se está entre amigos, ainda mais aos seis anos. Tudo bem, vamos comer a comida porcaria com brinde.

Sentamos. Todo mundo contente, falando sobre o filme, mães, pais e crianças. Vinte minutos, trinta minutos e ninguém toca no lanche. Metade das batatinhas, o suco e olhe lá. O meu comeu só um quarto do sanduíche e eu comentava com uma das mães que ele não gostava do restaurante. Foi quando escutei ela dizer que o filho dela também não gostava e logo após ouvi mais quatro afirmações idênticas. Estávamos todos, sentados ali, só por causa dos brinquedos.

As crianças se divertiram muito naquele dia. Ainda assim poderíamos perfeitamente ter ido a outro lugar, comer algo que não contribuísse para o aumento dos números das doenças crônicas na infância e a formação de hábitos alimentares não saudáveis. Algum lugar que não difundisse a ideia de que comer deva estar associado ao recebimento de um brinquedo. Os brinquedos dos personagens do filme apelando baixo em material acartonado colorido na frente do restaurante, me fizeram aprender uma lição, e desde então o combinado passou a ser acompanhar os amigos se eles quiserem ir comer ali e não precisamos comer se não quisermos.

Algumas pessoas insistem em dizer que não há nada de mal na venda casada do brinquedo com o lanche. O fato do brinquedo sozinho (\$13) custar quase o mesmo valor que custa o kit completo com lanche e brinquedo (\$17) já pode configurar em si a venda casada, pois nos estimula raciocinar que é “mais econômico” a levar junto o lanche que a criança muitas vezes nem quer comer. Ela só quer o brinquedo. Ela é só uma criança sugestionada pela indústria alimentícia em parceria com os criadores do filme de animação. Mas, isso não é levado em conta.

Algumas pessoas insistem em dizer que a culpa dos altos índices de obesidade infantil e os maus hábitos alimentares é exclusivamente dos pais e mães que permitem que os filhos (os chamam de mimados) comam em lanchonetes *fast food*. O baixo preço do kit contendo brinquedo e lanche de baixo valor nutricional em comparação com alimentos servidos em restaurantes que servem pratos saudáveis não é levado em conta. O constrangimento pelo qual os pais passam na saída do cinema ou num passeio num *shopping* não é levado em conta.

Sempre que vemos esses argumentos, desconfiamos do interlocutor. Quase sempre se trata de alguém ligado ao marketing infantil. “Nós, os pais, precisamos ser mais firmes”, dizem os defensores da rede *fast food* que serve comida com gosto de isopor. Precisamos ser mais firmes com nossos filhos. E precisamos ser ainda mais firmes na defesa de nossos filhos.

Quer saber como ajudar? Você pode ajudar enviando relatos de situações difíceis e de constrangimento que passou envolvendo o McLanche Feliz. Esta é uma batalha contra uma empresa gigante e poderosa, mas sabemos que “todos juntos somos fortes” e uma pequena vitória contra esta estratégia pode ser emblemática e gerar uma onda de mudanças nas outras empresas que a praticam.

Você gostaria que esse tipo de ação tivesse um fim? Para apoiar a causa siga o link <http://bit.ly/AbusivoIsso> e para participar da campanha compartilhe esse texto e o seu próprio relato usando a tag #AbusivoTudoIsso



A nova campanha do McLanche Feliz deveria ser a última

Apesar de naturalizada, e tratada pela publicidade como normal, a venda de lanches com ‘brindes’ é ilegal e abusiva. A história deste artigo começa nos anos 1970, quando o McDonald’s vendeu seu primeiro McLanche Feliz, uma caixinha com lanches, bebidas e brinquedos, criada para crianças. De lá para cá muita coisa mudou, mas a empresa continua comercializando e anunciando seus combos infantis. Talvez você não saiba que isso é um problema. O assunto, de fato, é complexo e origina grandes polêmicas. O programa [Criança e Consumo](#), do Instituto Alana, atua há 12 anos, com base em pesquisas nas áreas de psicologia, pedagogia, comunicação, economia, saúde pública e direito. Elas revelam inúmeros argumentos sobre os malefícios e ilegalidades da publicidade dirigida à criança.

A publicidade infantil é proibida no Brasil desde a década de 1990. Nosso Código de Defesa do Consumidor (Lei nº 8.078/90) define como abusiva e ilegal a publicidade que “se aproveite da deficiência de julgamento e experiência da criança”. Também determina que anúncios devem ser facilmente identificáveis por seu público-alvo e proíbe práticas comerciais que buscam convencer o consumidor valendo-se de sua fraqueza ou ignorância em razão de sua idade ou conhecimento. Para saber mais, basta consultar os artigos 36, 37 e 39 da lei. Essa proteção é baseada, ainda, na Constituição Federal (art. 227), no Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei 8.069/1990) e na Resolução 163/2014 do Conanda (Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente). **Em resumo: os direitos da criança são prioridade absoluta no Brasil há 30 anos e devem estar acima de interesses exclusivamente comerciais.**



Se não bastasse a ilegalidade de eleger crianças como público alvo de publicidades, o McDonald’s também adota prática equivalente à venda casada, vedada pelo Código de Defesa do Consumidor. Alega que comercializa os brinquedos independentemente da venda de produtos alimentícios, mas poucos sabem disso. A empresa não divulga claramente essa informação e lucra em cima do desconhecimento dos consumidores. Além disso, o preço do brinquedo representa quase o total do valor do combo, o que gera a pergunta: o brinquedo acompanha o lanche ou o lanche acompanha o brinquedo? Em uma franquía, o “brinde” custava R\$14 e o combo, R\$16,90. Seria possível levar sanduíche, bebida e batata frita por R\$2,90? A resposta da empresa você já deve saber. Também ficou claro seu recado: é mais “vantagem” levar tudo. Estratégia claramente abusiva.

A publicidade e a oferta de brinquedos exclusivos, efêmeros e colecionáveis, nos meios de comunicação e pontos de venda, associadas a produtos alimentícios com excesso de sódio, açúcar, gordura e baixo valor nutricional, são fatores que têm impulsionado casos de sobrepeso e obesidade infantis em todas as classes sociais e regiões brasileiras. Segundo a Federação Mundial de Obesidade, sem uma mudança das práticas mercadológicas, em menos de dez anos a obesidade pode atingir 11,3 milhões de crianças no Brasil. Por essa razão, a publicidade é um dos obstáculos à alimentação saudável de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014).

“Compra quem quiser, quem não quiser não compra”. “São os pais que têm que decidir o que seus filhos irão comer”. “A empresa é livre para vender seus produtos como bem entender”. Talvez algum desses pensamentos tenha surgido ao ler este texto. Mas não funciona bem assim.

Leis existem e devem ser cumpridas, nesse caso, pela empresa. É necessário que as pessoas conheçam seus direitos e denunciem ilegalidades. É imprescindível a fiscalização por órgãos públicos, como Secretaria Nacional do Consumidor, Procon, Ministério Público, Defensoria Pública. Foi assim que o Superior Tribunal de Justiça, recentemente, reconheceu que a criança é hipervulnerável nas relações de consumo, e condenou Bauducco e Sadia pela publicidade de produtos alimentícios associados a itens colecionáveis. Os julgamentos deixaram claro que a publicidade infantil retira a autonomia das famílias, ao se colocar como intermediária nas relações entre elas e as crianças.

A publicidade infantil é também causa de consumismo, estresse familiar, valores materialistas e impactos ambientais negativos. Quem é mãe, pai ou responsável por uma criança quer agradá-la, sempre que possível. Mas é difícil dizer “não” para todos os desejos comerciais que são introjados nos pequenos diariamente por uma indústria que investe bilhões de reais em estratégias de marketing e publicidade e que querem fazer das crianças suas promotoras de vendas. Se é difícil para nós, adultos, resistir aos apelos comerciais, imagine para um jovem ser humano

em processo especial de desenvolvimento. Não podemos deixar crianças desprotegidas. Tampouco ignorar o ambiente alimentar que nos cerca, desde a infância, e culpar exclusivamente as famílias. Isso não significa excluir suas responsabilidades, mas atribuir a cada um dos membros da sociedade - inclusive empresas - sua parcela na proteção dos direitos das crianças. Como prevê nossa Constituição.

Felizmente, cada vez mais pessoas têm tomado consciência de que consumir é também um ato político e que mobilização por meio de denúncias a órgãos públicos e em redes sociais faz parte da democracia em que vivemos. Assim como nossos governantes dependem da avaliação de cidadãos e cidadãs para se eleger, as empresas dependem de seus consumidores para o bem de seus negócios. Aliás, empresas líderes de mercado deveriam servir de exemplos positivos. Após uma enorme mobilização do Greenpeace, por exemplo, a fabricante de brinquedos Lego encerrou, em 2014, uma parceria comercial com a Shell, petroleira que tinha planos de construir plataformas de exploração no Ártico. Para a Lego, como para outras empresas, a voz de seus consumidores teve peso em sua decisão.

Portanto, senhoras e senhores, o poder está em nossas mãos, basta saber o que iremos fazer com ele. Vamos pressionar o McDonald's para que respeite a lei que protege a infância. Junte-se a essa campanha e diga #AbusivoTudoIsso.

Fonte: Nexo Jornal

Artigo completo disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/ensaio/2018/A-nova-campanha-do-McLanche-Feliz-deveria-ser-a-%C3%BAltima>

'Qualidade dos alimentos processados no Brasil é pior que em outros países', diz nutricionista antidieta

Sophie Deram acha que os brasileiros merecem mais. Doutora em nutrição e professora na Universidade de São Paulo (USP), a franco-brasileira acredita que, mesmo que o país tenha uma boa oferta de produtos naturais e saudáveis, o brasileiro escolhe mal o que comer. E, quando escolhe alimentos industrializados, tem opções piores do que em outros países.

"A indústria está fazendo uma festa de ultraprocessados no Brasil, e com certeza tem que ter um olhar mais firme do governo para limitar esses excessos. As multinacionais fazem no Brasil coisas que não se permitiriam fazer em outros países".

Deram é nutricionista, engenheira agrônoma e especializada em obesidade infantil, nutrigenômica, transtornos alimentares e neurociência do comportamento. Autora do livro *O Peso das Dietas* (Ed. Sextante), defende que uma alimentação com menos processados evita a adoção das dietas da moda que são, segundo ela, "um gatilho para engordar".

"Acho que, como brasileiros, devemos pedir uma melhora na qualidade dos alimentos, tanto processados quanto *in natura*. Mais vigilância sobre os agrotóxicos, mais alimentos *in natura* dentro dos processados, menos conservantes."

O [Guia Alimentar para a População Brasileira](#) define alimentos ultraprocessados como aqueles que "são formulações industriais feitas totalmente ou em grande parte de substância extraídas de alimentos, derivadas de constituintes de alimentos, sintetizadas em laboratório, realçadores de sabor e aditivos". Por exemplo, refrigerante e macarrão instantâneo.

Outros, como atum enlatado e frutas em calda são considerado processados. Já cortes de carne congelados e leite pasteurizado são considerados minimamente processados.

"Vemos que 95% das pessoas que fazem dieta fracassam. Quer dizer, todo mundo fracassa. A dieta restritiva abre a rodovia do engordar", afirma.

Confira os principais trechos da entrevista clicando [aqui](#).

Fonte: BBC News Brasil

Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-44801679>



Brasileiro sabe pouco sobre diabetes, mostra pesquisa Datafolha

Só 2% das pessoas mencionaram doenças cardiovasculares, principal causa de morte associada ao diabetes

Uma pesquisa Datafolha comprovou o que os médicos já veem no dia a dia: o brasileiro sabe muito pouco sobre o diabetes.

Questionados sobre o conhecimento que tinham sobre a doença, em resposta espontânea, só 10% dos entrevistados citaram que ela pode causar a morte, 7% afirmaram que ela pode causar cegueira, e 7% disseram que a doença não tem cura. Ainda assim, as complicações foram o item mais citado, por um total de 28% das pessoas.

Os sintomas estão em um segundo grupo de menções (24%), seguido por tratamento (19%) e alimentação (18%). Apenas 15% citaram espontaneamente que o diabetes causa aumento do nível de açúcar no sangue e 16% que a pessoa com diabetes não pode comer açúcar. Apenas 2% fizeram alguma menção a doenças cardiovasculares, principal causa de morte de quem tem diabetes.

A pesquisa foi realizada com a população em geral, de 16 anos ou mais, entre os dias 12 a 19 de maio de 2018, em 153 municípios. A margem de erro máxima para o total da amostra é de 2 pontos percentuais, para mais ou para menos.

"Infelizmente não ficamos surpresos com os resultados. A condição do paciente com diabetes no país é sofrível. Uma em cada duas pessoas com diabetes não sabe que tem a doença. Quando o diagnóstico é feito, portanto, há grande chance de já haver muitas complicações. O caminho do desenvolvimento do diabetes é traiçoeiramente silencioso", afirma Hermelinda Pedrosa, presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes.

"A população precisa saber que atividade física, alimentação adequada e o combate a doenças como hipertensão e colesterol alto podem ajudar a prevenir o diabetes."

A pesquisa foi encomendada por uma coalizão que envolve farmacêuticas, ONGs e sociedades médicas que, juntas, lançam o Movimento Para Sobreviver nesta terça-feira (24), às 20h30, no Rio.

Nesse horário, serão projetados no Cristo Redentor símbolos de hábitos nocivos à saúde que podem levar ao diabetes tipo 2. A ideia é mostrar que, por causa da falta de cuidado adequado, a doença aumenta o risco de infarto do miocárdio e AVC.

Entre os participantes estão as ONGs Associação Diabetes Brasil (ADJ), Associação Nacional de Atenção ao Diabetes (ANAD), Instituto Lado a Lado Pela Vida, Rede Brasil AVC, Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) e as farmacêuticas Boehringer Ingelheim e Eli Lilly do Brasil.

A coalizão foi criada para promover reflexão sobre a oferta de drogas modernas para idosos com diabetes e doença cardiovascular, com o objetivo de reduzir mortes e evitar os altos custos do tratamento para o Estado.

Pedrosa afirma que os medicamentos mais modernos são mais caros do que as três classes oferecidas hoje pelo SUS, mas que é preciso avaliar seu custo-benefício em discussão ampla com gestores de saúde, sociedades médicas e associações de pacientes.



Mulher usa medidor de glicose - ChenPG/Fotolia/Folhapress

Fonte: Folha de São Paulo

Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2018/07/brasileiro-sabe-pouco-sobre-diabetes-mostra-pesquisa-datafolha.shtml>