



**UNILASALLE**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO LA SALLE



JOICE DE MENEZES SOARES

**A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO CONHECIMENTO  
E COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE CLIENTES DE UMA  
EMPRESA SUBMETIDOS A UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO  
NUTRICIONAL**

CANOAS, 2007.

JOICE DE MENESES SOARES

**A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO CONHECIMENTO  
E COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE CLIENTES DE UMA  
EMPRESA SUBMETIDOS A UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO  
NUTRICIONAL.**

Trabalho de conclusão apresentado para a banca do curso de Nutrição do Centro Universitário La Salle – Unilasalle, como exigência parcial para a obtenção da graduação em Nutrição, sob. Orientação do Prof<sup>a</sup>. Josiane Siviero.

Canoas, 2007.

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

JOICE DE MENEZES SOARES

### **A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO CONHECIMENTO E COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE CLIENTES DE UMA EMPRESA SUBMETIDOS A UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL.**

Trabalho de conclusão de curso aprovado como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel e Licenciado em Nutrição do Centro Universitário La Salle - Unilasalle, pela seguinte banca examinadora:

Nutricionista Especialista Ângela Antunes Nolte  
Puras do Brasil Sociedade Anônima

Prof<sup>a</sup>. Mestre Fernanda Miraglia  
Unilasalle

Prof<sup>a</sup>. Dra. Josiane Siviero  
Unilasalle

Canoas, 4 de dezembro de 2007.

## RESUMO

A educação nutricional é uma estratégia usada para transmissão de informações na qual a aquisição de conhecimento é o resultado de sua prática, porém pouco se sabe sobre o seu impacto sobre a população. Esse trabalho objetivou avaliar a influência da educação nutricional no conhecimento e comportamento alimentar de clientes da empresa Puras do Brasil Sociedade Anônima, que possui um programa de educação nutricional denominado “Mais Saúde”. Para tanto foi aplicado dois questionários: um analisando o conhecimento nutricional sobre suas campanhas e outro para os hábitos alimentares praticados. A pesquisa foi realizada com 113 clientes (40% mulheres e 60% homens) tendo a média de idade de  $31 \pm 8,87$  anos. Ficou evidenciado com a pesquisa que o “Mais Saúde” contribui com 76% na influência sobre o conhecimento de conceitos nutricionais fidedignos e que dentre aqueles participantes que acertaram mais da metade do questionário e tiveram como fonte de informação o “Mais Saúde” a adequação alimentar com a *Pirâmide de Harvard* ficou em 60%. Os que erraram mais da metade do questionário tendo como fonte de conhecimentos outras que não o programa “Mais Saúde” a adequação ficou em apenas 36%. Mostrando assim sua influência sobre o conhecimento nutricional e hábitos alimentares saudáveis.

Palavras chaves: Educação nutricional, Hábito alimentar, Consumo alimentar, Nutrição.

## ABSTRACT

Nutritional education is an information transfer strategy in which knowledge acquisition is a result of its practical side. However, very little is known on its impact on the population. This work aimed at evaluating the effect of nutritional awareness on the feeding habits of Puras do Brasil Sociedade Anônima clients, as a function of its nutritional awareness program called “Mais Saúde” (*being healthier*). Two questionnaires were applied: one was analyzing the awareness about “Mais Saúde” campaigns and a second regarding the practiced feeding habits. A total of 113 individuals (40% women and 60% men) with an age of  $31 \pm 8.87$  years were tested. The results indicate that the “Mais Saúde” program contributed 76% to the valid nutritional concepts present on the answers. Among those that obtained over 50% of correct answers and based their answers on the knowledge acquired through the “Mais Saúde”, feeding fitness according to the Harvard Pyramid was scored as 60%. Among those that obtained less than 50% of correct answers, this fitness was found to be only 36%. Therefore, it was concluded that the program “Mais Saúde” affects positively the nutritional awareness and healthy feeding habits of exposed individuals.

Keywords: Nutritional awareness, feeding habit, food consumption, nutrition.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>07</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
2.1 Modificações nos hábitos alimentares.....	10
2.2 A importância e o papel da educação nutricional .....	12
2.3 O nutricionista e as unidades de alimentação e nutrição (UAN's).....	16
2.4 A educação nutricional dentro das UAN's .....	17
2.5 Empresas de refeições coletivas e a educação nutricional .....	18
2.6 Empresa Puras do Brasil Sociedade Anônima e o Programa de Educação Nutricional Mais Saúde .....	19
2.6.1 Programa Educacional “Mais Saúde” .....	20
2.6.2 Parâmetros utilizados pelo “Mais Saúde” .....	20
2.6.3 Campanhas .....	22
2.6.4 Dicas nutricionais .....	24
<b>3 OBJETIVOS.....</b>	<b>26</b>
3.1 objetivo geral .....	26
3.2 Objetivos específicos .....	26
<b>4 METODOLOGIA .....</b>	<b>27</b>
4.1 Delineamento geral .....	27
4.2 População .....	27
4.3 Amostra.....	27
4.4 Critérios de inclusão .....	27
4.5 Critérios de exclusão .....	28
4.6 Variáveis analisadas .....	2ª
4.6.1 Instrumentos.....	2ª
4.6.2 Procedimentos .....	29
4.7 Ética.....	29

<b>5. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>30</b>
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>39</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>41</b>
<b>APÊNDICE A Questionário de conhecimento adquirido .....</b>	<b>45</b>
<b>APÊNDICE B Respostas corretas do questionário sobre o “Mais Saúde” ...</b>	<b>47</b>
<b>APÊNDICE C Questionário de consumo alimentar .....</b>	<b>48</b>
<b>APÊNDICE D Pontuação do questionário do consumo alimentar .....</b>	<b>49</b>
<b>APÊNDICE E Carta de apresentação da pesquisa .....</b>	<b>50</b>
<b>APÊNDICE F Termo de Esclarecimento Livre e Esclarecido.....</b>	<b>51</b>
<b>ANEXO 1 Folder Gran Sapore .....</b>	<b>52</b>
<b>ANEXO 2 Pirâmide alimentar .....</b>	<b>53</b>
<b>ANEXO 3 Procedimentos das campanhas do “Mais Saúde” .....</b>	<b>54</b>
<b>ANEXO 4 Displays das campanhas do “Mais Saúde” .....</b>	<b>113</b>
<b>ANEXO 5 Cartazes das campanhas do “Mais saúde”.....</b>	<b>117</b>
<b>ANEXO 6 Folders das campanhas do “Mais Saúde” .....</b>	<b>120</b>
<b>ANEXO 7 Intranet das campanhas do “Mais Saúde” .....</b>	<b>132</b>
<b>ANEXO 8 Fotos de eventos do “Mais Saúde”.....</b>	<b>135</b>
<b>ANEXO 9 Dica semanal do “Mais Saúde” .....</b>	<b>137</b>

# 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos conceitos e termos como qualidade de vida e alimentação saudável têm atraído à atenção de pessoas de diferentes idades, classes sociais e graus de instrução. Despertando o interesse e mostrando a possibilidade de se desenvolver estilos de vida mais saudáveis, privilegiando a alimentação equilibrada e incentivando a educação nutricional. (BOOG, 2004)

Segundo mostra e registra a literatura no Brasil, o interesse pela educação nutricional surgiu a partir dos anos quarenta. Partindo desse período a educação nutricional passou por várias etapas durante o seu processo histórico no Brasil, tendo períodos em que esteve em destaque, com grande aderência a seus objetivos e idéias, porém outros onde foi renegada pela população. (BOOG, 1997)

Hoje as mudanças que vêm ocorrendo nos padrões do consumo alimentar têm levado pesquisadores e profissionais a indicar a necessidade de intervenções imediatas nesse quadro, sendo a educação nutricional então uma estratégia a ser considerada para reverter desequilíbrios alimentares que podem influenciar no desenvolvimento de fatores de risco e doenças.

A educação nutricional tem ênfase no processo de modificar e melhorar o hábito alimentar tanto a médio como a longo prazo, tendo a preocupação em mostrar e interagir com as representações sobre o comer e a comida, com o conhecimento, as atitudes e a valorização da alimentação para à saúde bem como de incentivar as modificações das práticas alimentares errôneas. (BOOG, 1997)

Portanto, uma alimentação nutricionalmente adequada é um dos pilares da promoção da saúde. Atualmente o que norteia a concepção de alimentação saudável é o que ela pode eventualmente evitar, utilizando à alimentação como intermédio. (VEIROS 2002)

A importância da educação nutricional prevenindo, corrigindo, estimulando e ressaltando os benefícios da alimentação balanceada para a manutenção da saúde mostra o papel e responsabilidade do nutricionista como educador que na forma do artigo 3º Inciso VII da Lei nº. 8.234 de 17/9/91, tem como prerrogativa cuidar da “Assistência e Educação Nutricional a Coletividades ou Indivíduos, sadios ou enfermos, em Instituições Públicas e Privadas e em Consultórios de Nutrição e Dietética”. (EDUCACAÇÃO, 1999)

Dentre essas diversas áreas de atuação do nutricionista no mercado de trabalho, as definidas pelo Conselho Federal de Nutrição (CFN) na resolução nº 200/98 incluem a alimentação coletiva, que abrange as unidades de alimentação e nutrição (UAN) (VEIROS, 2002). Uma UAN pode ser definida como uma unidade de trabalho ou um órgão de uma empresa, que desempenha atividades relacionadas à alimentação e com a nutrição (TEXEIRA et al apud VEIROS 2002).

O nutricionista ao longo de seu percurso profissional, dentro de suas várias atuações, tem-se apresentado para a sociedade como um profissional vinculado à área da saúde, e esta inserção na sociedade lhe atribui exigências na atuação dentro das UAN's, que visam não somente garantir a manutenção do estado nutricional como também a recuperação e orientação dos seus clientes (NUNES apud VEIROS 2002). Portanto a atuação do nutricionista em UAN e sua relação com a educação nutricional estão intimamente ligadas.

O nutricionista, independentemente de sua área de atuação, trabalha direcionado ao cuidado com a saúde. Sendo que o nutricionista que trabalha em UAN, assim como em clínica, saúde pública e demais áreas tem de conhecer seus clientes, individual e coletivamente, para que ações de promoção de saúde possam ser implantadas com eficácia.

No trabalho de Matos e Antonini, sobre educação nutricional em uma UAN, foram realizadas diversas atividades para conscientizar os clientes sobre a importância da alimentação saudável, com diversas ações educativas. E segundo os autores as atividades realizadas demonstraram o interesse que os clientes tinham sobre a alimentação, tendo como resultado desse trabalho evidências que demonstram a importância da realização periódica de ações educativas que visem informar e esclarecer os clientes a respeito da alimentação consumida e a necessidade de implementar programas de educação nutricional dentro das UAN's,



visando com essas ações uma melhora nas condições de saúde e no estado nutricional desses comensais. (MATOS, ANTONINI, 2001)

Devido à importância da educação nutricional, do constante aumento da necessidade do nutricionista atuando de maneira eficiente nas UAN's traduzindo a ciência da nutrição para uma linguagem própria para a população através de informações fidedignas e relevantes que transmitam o conhecimento sobre nutrição e hábitos de vida saudáveis.

Também pelo fato de que segundo CERVATO e VIEIRA uma alimentação nutricional adequada e equilibrada pode atuar tanto na prevenção como no tratamento de doenças. Verifica-se cada vez mais a importância de se fazerem avaliações dos hábitos alimentares na população e avaliar as conseqüências desses atos para a saúde. Quando realizadas análises dietética podemos verificar quais são as reais necessidades nutricionais dos indivíduos e através desses dados implementar programas de educação nutricionais com a finalidade de proporcionar melhores condições de saúde para toda a população. (CERVATO, VIEIRA 2003)

E ainda devido ao fato da necessidade de publicações referentes à prática da educação nutricional nas UAN's serem escassas e com poucas divulgações, especialmente quanto às estratégias, instrumentos e quanto ao impacto da educação nutricional frente à população, evidência uma lacuna que precisa ser preenchida no meio de estudos e pesquisas nessa área. Para tanto essa pesquisa foi desenvolvida e teve como objetivo analisar o conhecimento sobre nutrição e o comportamento alimentar dos clientes da Puras mediante o Programa Educacional "Mais Saúde".

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Modificações nos hábitos alimentares**

Os hábitos alimentares podem ser determinados pela interação de inúmeras variáveis entre elas biológicas, demográficas, econômicas e que acabam por fazer um processo dinâmico de transformações que à medida que essas transformações ocorrem provocam a formação de novos padrões dietéticos. (BARRETTO 2001)

Defini-se como hábito alimentar segundo o dicionário Aurélio como uma disposição duradoura, adquirida pela repetição freqüente de um ato, uso ou costume relativo ao alimento. E em relação aos hábitos alimentares no Brasil e no mundo pode-se verificar que nas últimas décadas está ocorrendo mudanças nesses costumes alimentares e nutricionais e por consequência a saúde da população também está se alterando.

A transição nutricional que estamos passando pode ser definida pelas mudanças nos padrões nutricionais que são resultantes de modificações na estrutura da dieta convencional dos indivíduos e que se correlacionam principalmente com as mudanças econômicas, sociais, demográficas e relacionadas à saúde. A transição nutricional ocorrida neste século resultou na chamada “dieta ocidental” que se caracteriza pelo consumo elevado de gorduras, principalmente as de origem animal, de açúcar e alimentos refinados; e baixo consumo de carboidratos complexos e fibras alimentares oriundas das frutas e verduras. (MONTEIRO apud SOUZA, HARDT, 2002)

Em uma análise geral as evidências sobre a evolução da disponibilidade de alimentos no nosso país indicam que a transição alimentar que estamos vivendo tem sido favorável do ponto de vista dos problemas associados à subnutrição, onde nota-se um aumento na disponibilidade de calorias e aumento da participação dos alimentos de origem animal nas refeições; agora do ponto de vista que se refere à

patologia da obesidade e às demais doenças crônicas não transmissíveis percebesse uma transição não muito saudável, pois ocorre um aumento na ingestão de gorduras e açúcar e diminuição no consumo de cereais, leguminosas, frutas, verduras e legumes. (SANDHI et al, 2005)

As alterações dos hábitos alimentares, que grande parte da população mundial está atravessando podem ser caracterizadas pela diminuição na prevalência de desnutridos (referentes ao aporte energético protéico) e aumento generalizado no número de pessoas com sobrepeso. Este processo pode ser observado não só em países desenvolvidos, como também em países em desenvolvimento, tornando-se assim um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. (MOMTEIRO apud PRASS et al 2007)

O hábito de fazer refeições fora de casa, também pode contribuir para o aumento da ingestão energética e por conseqüência da obesidade. Normalmente essas refeições realizadas fora de casa são servidas em maiores quantidades, possuindo maior densidade calórica e maior conteúdo de gordura total, gordura saturada, colesterol e sódio. Nos Estados Unidos, por exemplo, indivíduos que costumam comer em restaurantes têm maior Índice de Massa Corporal (IMC) do que aqueles que comem em casa. (RIBOLE, NORATT apud SANDHI 2005)

Também se pode dizer que o processo de urbanização acelerada é responsável pelas mudanças nos hábitos alimentares e num estilo de vida inadequado. Esses hábitos alterados induzem a alta prevalência de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis como a hipertensão, as doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, cânceres e dislipidemias. (MNEME, 2007)

Outro aspecto que interfere na alimentação da população é a globalização da economia e a industrialização que exerce um papel importante nas modificações dos hábitos alimentares. A globalização proporciona uma gama de produtos e serviços distribuídos em escala mundial e que envolvem todo um aparato publicitário para encantar os consumidores. Toda essa mídia mostra uma tendência crescente para o consumo de alimentos de maior concentração energética e a divulgação e comercialização pelas indústrias, de alimentos saborosos e atrativos, mas que apresentam alta densidade energética e com um custo relativamente baixo. (DREWNOWSKI apud GARCIA 2003)

A globalização atinge praticamente todos os setores industriais como as indústrias de alimentos, o setor agropecuário e as distribuidoras de alimentos para o

mundo. Tendo também a difusão da ciência nos meios de comunicação e o uso do discurso científico na publicidade de alimentos um papel importante nas modificações alimentares. (GARCIA 2003).

Outro aspecto que caracteriza a alimentação moderna é a ansiedade gerada por pressões intensas e contraditórias. É constante o bombardeio de informações sobre a alimentação mais saudável, mais conveniente, mais eficiente para a saúde. Por outro lado, diversas propagandas de divulgação sobre alimentação e saúde nos mostram outra realidade de produtos disponíveis para venda. (CASTELL, SAGNIER, 2004)

Aponta-se ainda como um dos motivos para as modificações nos hábitos alimentares a incorporação dos lanches rápidos os chamados fast-foods, que crescem e se multiplicam principalmente nas grandes cidades. (MNEME, 2007)

Esse momento de transição epidemiológica, demográfica e nutricional em que os países estão vivenciando pode ser visto como uma oportunidade para desenvolver estratégias efetivas e sustentáveis na promoção da saúde, na prevenção e no controle dos principais fatores de risco das patologias comuns a toda essa modificação alimentar. (SANDHI et al, 2005)

## **2.2 A importância e o papel da educação nutricional**

Através de uma alimentação adequada em relação à quantidade e qualidade dos alimentos o nosso organismo obtém a energia e os nutrientes necessários para desempenhar suas funções básicas e também para a manutenção de um bom estado de saúde. Os possíveis prejuízos decorrentes de uma alimentação inadequada providos do consumo alimentar insuficiente com deficiências nutricionais, ou do consumo alimentar excessivo podem causar transtornos para a saúde.

O crescimento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis observado nas últimas décadas relaciona-se, em grande parte, com os hábitos de vida adquiridos nesse período. Desse modo uma educação nutricional realizada com eficácia e voltada para um público alvo poderia minimizar ou até reverter esse quadro. (SANDHI et al, 2005).

No Brasil, onde as desigualdades sociais e regionais são grandes, uma das maneiras de garantir a segurança alimentar e nutricional da população é criando um

modelo de atenção à saúde que una as inseguranças alimentares e nutricionais da população, abrangendo a desnutrição e outras doenças associadas à fome e a falta de alimentos; e o tratamento do sobrepeso e a obesidade juntamente com as doenças crônicas não transmissíveis associadas a elas. (SANDHI et al, 2005)

O interesse na investigação sobre o comportamento alimentar baseia-se na possibilidade de aumentar a efetividade de intervenções nutricionais. (GARCIA apud TORAL 2007 p.3, grifo do autor). Acredita-se que à medida que se conhece melhor os determinantes do comportamento alimentar, seja de um indivíduo ou de um grupo populacional, aumentem as chances de sucesso e o impacto de uma ação de promoção de práticas alimentares saudáveis (NIMHURCHU et al apud TORAL 2007 p.3, grifo do autor)

A educação nutricional deve ser vista como um instrumento eficaz que pode nos evidenciar a importância de uma alimentação adequada para a saúde e demonstrar as conseqüências que ela pode acarretar. Pois uma alimentação saudável e por conseqüência uma melhor qualidade de vida estimulam a maior produtividade dos trabalhadores mostrando assim que e os aspectos qualitativos e quantitativos da alimentação não devem ser subestimados. (PRASS, 2007)

Segundo instrumento de atuação do Ministério da Saúde, as suas vertentes de atuação referentes à “Promoção da Alimentação Saudável” incluem medidas de incentivo e de apoio, procurando dar acesso à população a escolhas alimentares saudáveis. Essas medidas adotadas de incentivo podem ser definidas como aquelas que difundem informação e possibilitem as práticas educativas que motivem os indivíduos para a adoção de práticas saudáveis, como, por exemplo, ações educativas no ambiente de trabalho, campanhas publicitárias e eventos de mobilização que os torne aptos a fazerem escolhas alimentares corretas. (BRASIL, 2007). Demonstrando dessa forma todo o potencial que a educação nutricional pode acarretar em benefício da população.

Outro aspecto muito atual que torna importante a educação nutricional é o fato de que a propaganda nos meios de comunicação referente aos alimentos emprega cada vez mais estratégias diversificadas para aumentar o consumo de produtos alimentícios, como a associação do consumo ou compra de determinado item ao sexo e à faixa etária. E esse estímulo empregado para consumir é constante, o que não favorece de modo algum o pretendido equilíbrio para a saúde se ao mesmo tempo a população não contar com informação, capacitação e critérios fidedignos para lidar com a imensa oferta desses produtos. (CASTEL, SAGNIER, 2004)

Educar em nutrição é tarefa complexa, pois além da procura pelo conhecimento necessário à tomada de decisões que modifiquem os hábitos alimentares, afetando a saúde, é necessário analisar todas as atitudes e condutas relativas à alimentação e ao alimento. Onde as atitudes e condutas são constituídas por uma série de fatores como o conhecimento pessoal, as crenças, valores e as predisposições. Evidenciando toda sua complexidade, pois além desses fatores para que essas atitudes possam ser modificadas é necessário reflexão, tempo e orientação competente. (BOOG, 2004)

Uma das metas e finalidades da educação nutricional é a mesma que de todos os ensinamentos, ajudar as pessoas a entender os princípios, padrões e valores que melhor se adaptem às suas realidades de vida e necessidades, sempre visando como resultado uma melhor qualidade de vida tanto individual quanto coletivamente. (LINDEM, 2005).

Sendo um dos papéis atribuídos ao profissional nutricionista auxiliar as pessoas a reeducar e modificar seus hábitos alimentares, utilizando a assistência nutricional como ferramenta para lidar com o indivíduo ou com grupos. (BALDWIN, FALCIGLIA apud ASSIS, NAHAS 1999)

A educação nutricional que se constitui em uma dessas ferramentas de ensino vincula a educação à saúde ao representar a união de aprendizagem, conhecimentos e atitudes para a melhoria da qualidade de vida e conseqüente prevenção de doenças.

A responsabilidade social da nutrição inclui a redução da morbidade e mortalidade pelas deficiências nutricionais ou pelos excessos alimentares. Uma ferramenta importante para auxiliar na melhoria da qualidade e/ou quantidade da dieta é a educação nutricional. Está, promove hábitos alimentares adequados, reduz as práticas dietéticas insatisfatórias, conquistando a melhoria geral do estado nutricional. (Boog, 1997, p.11, grifo do autor)

O ato de educar em nutrição pode ser desenvolvido por uma perspectiva problematizadora ou participativa estimulando a transformação do educando. A educação nutricional faz com que sua conduta passe de uma reação pré-determinada pelo condicionamento e pela repetição mecânica dos hábitos, para outra na qual o indivíduo consegue compreender e lidar com seu corpo aprendendo a observá-lo. O entendimento dessa etapa de conscientização é muito importante, pois permite a tomada das rédeas e das responsabilidades da conduta alimentar que escolheu para si. (BOOG apud CERVATO et al 1999)

O papel da educação alimentar e nutricional está vinculado à produção de informações que sirvam como subsídios para auxiliar a tomada de decisões, sempre pautadas em princípios científicos e éticos, onde os indivíduos, que antigamente eram culpados e responsabilizados por sua ignorância frente a temas nutricionais, agora estão providos de direitos a informação e são convocados a ampliar o seu poder de escolha e decisão frente a suas escolhas alimentares. (SANTOS, 2005)

Quando se faz educação nutricional não se pode pensar apenas nos alimentos quanto aos seus nutrientes, deve-se sim, tratar todo o universo de interações e significados que compõe o fenômeno do comportamento alimentar (GARCIA apud RODRIGUES et al, 2005)

Percebesse devido ao aumento dos problemas alimentares e com a alimentação, que hoje a educação nutricional possui um papel muito significativo na sociedade, pois ela atua no que tange a respeito das mudanças nas condutas alimentares errôneas, tendo como objetivo melhorar o estado nutricional do indivíduo e/ou da população. Outro fator que evidencia a importância da educação nutricional é a constante busca pela qualidade de vida no país. (RODRIGUES et al 2005)

Aliada à promoção de estilos de vida saudáveis, a promoção de práticas alimentares saudáveis se constitui numa estratégia de vital importância para o enfrentamento dos problemas alimentares e nutricionais do contexto atual. (BRASIL, 2007)

A escolha dos alimentos é uma tarefa muito complexa e influenciada por muitos outros fatores além do acesso aos alimentos e o conhecimento de nutrição. Ainda que se saiba que quando os alimentos não estão disponíveis é provável que ocorram deficiências, por outro lado, a abundância não garante uma nutrição adequada devido a existirem fatores comportamentais que determinam a escolha dos alimentos. (RAMALHO et al 2000)

Mesmo sendo uma das responsabilidades do nutricionista ou de outros profissionais da área da saúde capacitados a tarefa de fazer educação nutricional, nota-se que a população recebe muitas informações errôneas a respeito de nutrição e alimentação saudável de outras fontes como: comerciais, programas de televisão, sites, livros e revistas populares que, sem qualquer embasamento científico ou critério, induzem que ocorra condutas alimentares equivocadas que podem repercutir sobre a saúde dos indivíduos.

### **2.3 O nutricionista e as Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN's)**

No ano de 1940 a partir do decreto-lei de Getulio Vargas as Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN's) começaram a ser implantadas no Brasil. Esse decreto determinava que as empresas com mais de quinhentos funcionários deveriam fornecer alimentação em seus refeitórios, porém poucas empresas cumpriam com esse decreto. Somente em 1976, David Boianovs ky, secretário da Promoção Social do Ministério do Trabalho, formulou o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) que teve então adesão significativa por parte das empresas (FURTADO apud VEIROS 2002).

O objetivo do PAT é melhorar o estado nutricional do trabalhador, causando repercussões positivas na qualidade de vida deles, e a atuação do nutricionista trabalhando com a educação alimentar juntamente com o PAT é um meio de torná-lo mais eficaz. Porém os ensinamentos não deverão ser direcionados somente para o trabalhador e sim abranger também as empresas beneficiárias, bem como as empresas registradas para o fornecimento de alimentação. (BRASIL, 1999)

Atualmente as empresas de refeições coletivas cresceram em larga escala, tornado esse uma ramo muito competitivo, lucrativo e tendo cada vez mais a atuação do profissional nutricionista, quando comparado com os primórdios das UAN's.

O trabalho do nutricionista dentro de uma UAN compreende-se em várias tarefas, tais como: planejar cardápios, observando as preferências dos clientes, os valores nutricionais e sensoriais dos alimentos; e a parte de gerenciamento da unidade que envolve tanto aspectos nutricionais como administrativos. Nessa ultima tarefa se monitora: custos, execução do cardápio, número de funcionários e suas atividades respectivas, os equipamentos disponíveis no local e sua ergonomia, as boas práticas de produção, o controle higiênico-sanitário da unidade, bem como das refeições oferecidas e por fim o atendimento aos clientes. (ANSALONI, 1999)

Como atribuição básica do nutricionista nessa área podemos destacar a harmonização de trabalhadores, materiais e recursos financeiros no planejamento e na produção de refeições com satisfatório padrão de qualidade, tanto em seus aspectos sensoriais quanto em relação àqueles nutricionais, microbiológicos e financeiros. (VEIROS 2002)



Um das funções do nutricionista dentro das UAN's no que se refere à alimentação do trabalhador é verificar todos os processos e cuidados que norteiam essa área. Ele deve acompanhar e verificar se o fornecimento de energia e nutrientes estão adequados para proporcionar ao funcionário uma alimentação nutricional adequada e saudável, não tendo a necessidade de se afastar do local do trabalho para que isso ocorra. (CUNHA, 2000)

Sendo que uma alimentação saudável pode ser definida como aquela planejada com alimentos variados, de procedência boa e confiável, preparados de forma a preservar o valor nutritivo e os aspectos sensoriais dos alimentos. Devendo garantir uma alimentação adequada tanto qualitativamente quanto quantitativamente. Sempre procurando considerar os hábitos alimentares e se a refeição consumida é realizada em ambientes calmos, visando não somente à satisfação das necessidades nutricionais, como também os fatores emocionais e sociais. (PHILIPPI apud VEIROS 2002).

#### **2.4 A educação nutricional dentro das UAN's**

No setor de alimentação coletiva, o nutricionista pode criar diversas maneiras de realizar ações de educação nutricional. Tendo nesses locais, os funcionários, os fornecedores e os clientes necessitando de variados tipos de educação nutricional em prol da qualidade do serviço oferecido pelas UAN's.

Os diversos tipos de educação nutricional podem variar de acordo com as práticas diárias mais comuns, área de atuação profissional, pontos a serem aperfeiçoados, e pela demanda de interesse. Os funcionários necessitam de maior enfoque na qualidade nutricional dos alimentos que preparam e nos processos de manipulação e higiene das refeições e atendimento. Os fornecedores em técnicas de manipulação e armazenamento das matérias primas, e por fim os clientes com enfoque mais centrado em esclarecimentos sobre nutrição, escolhas e hábitos saudáveis de vida relacionados aos alimentos.

O aconselhamento nutricional possui dois fatores que fazem com que sua prática seja possível. O primeiro é a necessidade de recusar modelos dogmáticos, padronizados, pautados em restrições e normas que pressupõem um comportamento heterônomo do cliente; o segundo diz respeito à perspectiva de poder realizar ações educativas baseadas no comprometimento com a compreensão

da condição humana, considerando os valores culturais além da possibilidade de se estabelecer uma relação horizontal entre educador-educando, profissional-cliente (MORIM apud RODRIGUES et al 2005)

## **2.5 Empresas de refeições coletivas e a educação nutricional**

Atualmente calcula-se que o potencial teórico das refeições coletivas no Brasil são superiores a 40 milhões de unidades diariamente, tendo um faturamento estimado em 8,4 bilhões de reais para 2007. Sendo que esse setor se manteve estável nos últimos anos devido em parte ao processo de terceirização, tendo uma previsão para a próxima década de que cresça cerca de 10% ao ano com perspectiva de duplicar em 7 anos. (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS, 2007)

Devido a todo esse crescimento de mercado e na grande concorrência entre as empresas de alimentação coletiva está ocorrendo uma preocupação maior não somente com as etapas da produção do alimento, mas também com a inclusão das práticas educativas em nutrição para seus clientes colaboradores. As empresas de refeições estão se conscientizando que para ter competitividade precisam garantir a melhoria da qualidade de vida e das condições de trabalho dos seus empregados tornando esse um investimento necessário. (BRASIL, 1999)

Empresas de refeições coletivas do Rio Grande do Sul como a Gran Sapore, utilizam de sua equipe de marketing para fazer ações educativas que visem à melhoria da qualidade de vida de seus clientes. Trazendo campanhas como a do Programa *Qualidade de Vida, Bem Viver*, que aborda aspectos lúdicos e retrata a satisfação do alimento saudável, orientando o consumidor por meio de ícones e cores. (SAPORE, 2007) (Anexo1)

Outro exemplo de empresa que utiliza da educação nutricional para ter um diferencial no mercado de refeições coletivas é a empresa Prato Feito que através de seu site disponibiliza dicas nutricionais e receitas saudáveis. (GRUPO PRATO FEITO, 2007).

Já a empresa Naturas Refeições Empresariais, possui na sua constituição um jornal enviado por mala direta via e-mail chamado de *Newsletter*, que abrange temas nutricionais de alimentação saudável, dica nutricionais e receitas saudáveis, disponibilizando também via site notícias/dicas sobre nutrição. (NATURAS, 2007)

Em termos mundiais pode-se citar ainda como exemplo de empresa que esta utilizando a educação nutricional como diferencial de venda de seus serviços é a empresa multinacional de refeições GR SA. Ela está implementando uma nova área de trabalho na sua empresa referente à educação nutricional denominado de *Nutrição e Saúde*, que visa melhorar condições nutricionais e qualidade de vida dos trabalhadores.

O desenvolvimento dessa área dentro da GR SA se deve ao fato de que as novas portarias do Programa de Alimentação ao Trabalhador (PAT) do Ministério do Trabalho e Emprego estabelecem que o nutricionista responsável técnico pela preparação e distribuição das refeições nos restaurantes empresariais deve promover a educação nutricional por meio de dicas sobre alimentação saudável, sugestões de cardápios saudáveis e de dietas especiais àqueles que possuem alguma patologia específica. (REVISTA GRSA, 2007)

E por fim temos a empresa Puras do Brasil Sociedade Anônima que atentando para essa nova necessidade do mercado de refeições coletivas criou um programa de educação nutricional para atender e encantar seus clientes denominado “Mais Saúde”.

## **2.6 Empresa Puras do Brasil Sociedade Anônima e o Programa de Educação Nutricional “Mais Saúde”**

A empresa Puras do Brasil Sociedade Anônima atua no ramo de refeições coletivas terceirizadas, possuindo sua matriz em Porto Alegre, Rio Grande do Sul e filiais em 216 cidades brasileira, estando presente em 19 estados e DF com 686 restaurantes servindo 428 mil refeições dia e contando com 9566 profissionais.

A Puras presta serviço a empresas que necessitam oferecer a seus funcionários refeições como café da manhã, almoço, jantar e ceia.

### **2.6.1 Programa Educacional “Mais Saúde”**

No dia sete de abril de 2004 a empresa Puras criou o programa educacional denominado “Mais Saúde” tendo como responsável técnico uma nutricionista da área clínica. Este programa educacional foi criado visando atender uma demanda do

mercado em relação à educação em nutrição dando ênfase, na preocupação mundial com a saúde.

O programa “Mais Saúde” consiste na prática de campanhas periódicas mensais dentro de todos os restaurantes das empresas para os quais a Puras presta serviço no Brasil, tendo como objetivo atingir clientes e funcionários, com ações interativas de educação nutricional utilizando como abordagem temas nutricionais para uma vida saudável programados previamente no início de cada ano.

O “Mais Saúde” utiliza como material promocional de apoio fichas colecionáveis, folders, cartazes, display de mesa, ciclos de vídeos, informes eletrônicos através de dicas semanais e link exclusivo no site da empresa sendo esse prática gratuita, já estando inclusa no contrato habitual da empresa.

Com o posicionamento focado na saúde como um todo o programa “Mais Saúde” apresenta ações educacionais com a intenção de:

- a) incentivar à qualidade de vida no ambiente de trabalho e familiar,
- b) orientar para hábitos alimentares saudáveis,
- c) incentivar para a prática regular de atividades físicas,
- d) interagir e divulgar a Estratégia Global da Organização Mundial da Saúde (OMS) para uma alimentação saudável, atividade física e saúde.

#### 2.6.2 Parâmetros utilizados pelo “Mais Saúde”

O programa educacional Mais Saúde utiliza como referência para todo o seu embasamento e ações a “Estratégia Global da OMS para uma alimentação saudável, atividade física e saúde”. Tendo como meta geral promover e proteger a saúde orientando a criação de um segmento favorável para a adoção de medidas sustentáveis em nível individual, comunitário, nacional e mundial, que, em conjunto, dão lugar a redução da morbidade e da mortalidade associadas a uma alimentação pouco saudável e a falta de atividade física.

A estratégia global da OMS segundo a 57ª assembléia mundial de saúde aborda dois dos principais fatores de riscos de doenças crônicas não transmissíveis, o saber, a alimentação saudável e a atividade física, além de complementar o trabalho que a OMS e os países tem empreendido ou já realizam a algum tempo nas esferas relacionadas com a nutrição, como a desnutrição e as carências de micronutrientes. (ESTRATÉGIA, 2004)

É importante enfatizar que a proposta da Estratégia Global pressupõe que, para modificar os padrões de alimentação e de atividade física da população, são necessárias estratégias sólidas e eficazes acompanhadas de um processo de permanente monitoramento e avaliação de impacto das ações planejadas. Para assegurar progressos sustentáveis, é imprescindível conjugar esforços, recursos e atribuições de todos os atores envolvidos no processo, tais como as diferentes áreas e esferas de governo, organismos multilaterais, sociedades científicas, grupos de defesa do consumidor, movimentos populares, pesquisadores e o setor privado. (BRASIL, 2005)

Portanto, dentro das ações do programa “Mais Saúde” estão os seguintes objetivos:

- a) aumentar o consumo de frutas, vegetais, oleaginosas e grãos,
- b) incentivar a prática de atividade física diária de intensidade moderada,
- c) trocar gordura animal saturada por gorduras vegetais insaturadas,
- d) diminuir a quantidade de alimentos gordurosos, salgados e doces, e estimular a manutenção do peso corporal adequado,
- e) desestimular o consumo de tabaco,
- f) controlar o consumo de bebidas alcoólicas.

Outra referência utilizada pelo programa “Mais Saúde” é o uso da nova pirâmide alimentar da Harvard School of Public Health dos Estados Unidos adaptada pelo programa “Mais Saúde”. (Anexo 2)

Essa pirâmide foi escolhida devido a estudos referentes a ela demonstrarem que a sua utilização previne as doenças crônicas não transmissíveis, o que complementa as ações da “Estratégia Global da OMS para uma alimentação saudável, atividade física e saúde”.

Conforme pesquisa da *Scientific American Brasil* embora a pirâmide alimentar do USDA que é normalmente utilizada como guia alimentar tenha se tornado um ícone da nutrição na década passada, até recentemente nenhum estudo avaliou a saúde das pessoas que adotaram suas diretrizes. É provável que tenha alguns benefícios, principalmente por causa do consumo elevado de frutas, legumes e verduras. E a redução do consumo total de gordura tende a diminuir a ingestão de gorduras saturadas e gorduras hidrogenadas. Mas essa pirâmide também pode levar as pessoas a consumir menos gorduras insaturadas saudáveis e mais amidos

refinados, de modo que os benefícios seriam anulados pelos prejuízos. (WILLET, STANPFER, 2007)

Já os efeitos das recomendações da nova pirâmide alimentar de *Harvard* sobre a saúde foram avaliados e analisados por meio de um estudo dos índices de doenças presentes entre 67.271 mulheres do “Estudo sobre a Saúde das Enfermeiras” e entre 38.615 homens do “Estudo de Acompanhamento dos Profissionais de Saúde”. O resultado desses estudos demonstrou que as mulheres e os homens cujos 20% da alimentação era baseado nas orientações da nova pirâmide tiveram índices significativamente menores de doenças cardiovasculares do que os 20% mais distantes das recomendações da nova pirâmide. (WILLET, STANPFER, 2007)

Deste modo medidas adotadas pelo programa “Mais Saúde” contribuem para atingir os objetivos do desenvolvimento do milênio das Nações Unidas e levam a dispor de um grande potencial para obter benefícios de saúde pública em todo o mundo.

### 2.6.3 Campanhas

O “Mais Saúde” elabora um procedimento para a realização de suas campanhas, que devem ocorrer simultaneamente em todos os restaurantes da Puras. Ela divulga informações em detrimento do tema e como deverá ser as tarefas para a execução de cada campanha padronizando, assim o tipo de ação que ocorrerá em todos os restaurantes que a Puras presta serviço no Brasil (anexo 3).

Para realizar mais eficientemente a educação nutricional de seus clientes as campanhas do “Mais Saúde” são constituídas pelos seguintes materiais e métodos educativos:

- a) ambientação do restaurante: para torná-lo mais atrativo, é utilizado uniforme específico nesse dia pelas cozinheiras, atendentes e responsável pela unidade de alimentação;
- b) impressos para Display em Acrílico: para uso nas mesas dos restaurantes (Anexo 4);
- b) cartaz A3: para exposição em painel contido dentro dos restaurantes que a Puras presta serviço (Anexo 5);
- c) folder: para distribuição aos clientes (Anexo 6);

d) intranet: para divulgação do tema ao cliente (Anexo 7);

e) ambiente decorado com presença do responsável técnico pelo restaurante para orientar e informar a respeito do tema que se esta propondo transmitir. (Anexo 8)

As campanhas realizadas no período de junho de 2006 até maio de 2007 com seus respectivos temas e conteúdos estão denominadas abaixo:

- Obesidade: realizada no dia 28 de junho de 2006, a campanha traz orientações para a prevenção da doença.
- Aprendendo a comer: realizada no dia 19 de julho de 2006, esta campanha orienta as pessoas para a prática de bons hábitos alimentares.
- Maus hábitos alimentares: realizada no dia 8 de agosto de 2006, neste tema há orientação para o correto entendimento e uso da pirâmide alimentar como instrumento para educação alimentar e superação de maus hábitos.
- Temperos saudáveis: realizada no dia 19 de setembro de 2006, a orientação deste evento é focada no excesso de sal na alimentação, uma das principais causas da hipertensão, e no uso de temperos alternativos e mais saudáveis.
- Dia mundial da alimentação: realizada no dia 16 de outubro de 2006, com orientação para que se evitem excessos alimentares e busque-se uma melhor qualidade de vida.
- Colesterol: realizada no dia 22 de novembro de 2006, nessa campanha as diferenças entre o bom e o mau colesterol são apresentadas para a compreensão e a prevenção dos males ocasionados pelos valores inadequados destes.
- Colesterol dieta: realizada no dia 13 de dezembro de 2006, reforçando a campanha anterior, porem aprofundando mais o assunto, mostra as fontes de colesterol e as possíveis substituições que podem ser realizadas em detrimento de uma alimentação mais saudável.
- Atividade física: realizada no dia 24 de janeiro de 2007, esse evento mostra que o melhor acompanhamento para uma dieta saudável é a atividade física regular, fundamentais para manter a qualidade de vida sempre alta.
- Alimentos funcionais: realizada no dia 14 de fevereiro de 2007, essa campanha informa quais são os alimentos funcionais e as vantagens que apresentam para a saúde.

- Alimentos funcionais, quais são eles: realizada no dia 14 de março de 2007, vem a reforçar a campanha anterior dando um maior aprofundamento no tema.
- Alimentos X humor: realizada no dia 11 de abril 2007, essa campanha relata sobre os alimentos que influenciam o nosso humor de acordo com as substâncias que possuem.
- Segurança alimentar em casa: realizada no dia 9 de maio de 2007, essa é a ultima campanha, ela alerta sobre o perigo das pequenas negligências de higiene no preparo da comida, a lida com os alimentos e suas conseqüências.

#### 2.6.4 Dicas Nutricionais

As dicas nutricionais são um serviço prestado pela Puras em que é encaminhado um material por meio eletrônico através de e-mails com temas pertinentes as campanhas que serão implantadas ao longo do ano e temas sobre nutrição com destaque na mídia, com a intenção de dar informações corretas, com veracidade e manter o cliente sempre informado a respeito da nutrição no seu aspecto mais amplo. (Anexo 9)

As dicas são encaminhadas semanalmente para os restaurantes da Puras, onde elas são impressas e expostas em painéis para visualização do cliente e encaminhadas também para o e-mail pessoal de todos os clientes que a Pura presta serviço.

Abaixo estão relacionados alguns conteúdos abordados nas dicas no período de 2006/2007:

- Hidratação;
- Energia antes do carnaval;
- Energia depois do carnaval;
- Alimentos naturais x industrializados;
- Lanches rápidos e saudáveis;
- Dia mundial da saúde (7 de abril);
- Saúde até na casca dos alimentos;
- Pirâmide dos alimentos;
- Colesterol;
- Porque comer fibras;
- Fique de olho nas gorduras trans;



- Brasileiros abusam do sal;
- Chá verde;
- Compare os óleos
- Fritos, assados, grelhados ou cozidos;
- 10 dicas: para melhorar sua qualidade de vida;
- Dupla dinâmica arroz e feijão;
- Pró-bióticos;
- Você sabe o que são alimentos orgânicos;
- Aprenda como a uva pode ajudar o seu coração;
- Deixe suas receitas menos calóricas;
- Vantagens de comer peixe;
- Alimentos que podem melhorar o seu humor;
- Alimentos integrais;
- Carne vermelha;
- Índice glicêmico;
- Diferença entre diet e light;
- A importância do lanche da tarde;
- Varie sua alimentação;
- Tudo sobre o Zinco.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo geral**

Avaliar a influência da educação nutricional no conhecimento e comportamento alimentar de clientes da empresa de refeições coletivas terceirizadas Puras do Brasil Sociedade Anônima que possui em sua gestão um programa de educação nutricional denominado “Mais Saúde”.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- a) avaliar o conhecimento nutricional dos clientes após 12 campanhas educativas em nutrição efetuadas pelo programa “Mais Saúde;
- b) avaliar o comportamento alimentar relatado dos clientes frente às atividades realizadas em educação nutricional;
- c) comparar o conhecimento adquirido com o comportamento alimentar que é relatado como praticado pelos clientes.

## **4 METODOLOGIA**

### **4.1 Delineamento geral**

Essa pesquisa foi individualizada, a posição do pesquisador foi observacional. Quanto a sua temporalidade a pesquisa é prospectiva e transversal. A análise dos resultados foi descritiva.

### **4.2 População**

A pesquisa foi realizada com clientes da empresa de refeições coletivas terceirizadas Puras do Brasil Sociedade Anônima que possui sua matriz localizada em Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

### **4.3 Amostra**

O grupo analisado neste estudo foi constituído de cento e vinte participantes de ambos os sexos da faixa etária adulta (19 a 50 anos) que trabalham em duas das vinte e cinco empresas que a Puras presta serviço em Porto Alegre, RS.

### **4.4 Critérios de inclusão**

Foram incluídos na pesquisa:

- trabalhadores das duas empresas sorteadas aleatoriamente que a Puras do Brasil Sociedade Anônima presta serviços;

- trabalhadores que concordaram em participar da pesquisa e que aceitaram responder voluntariamente o instrumento para coleta das informações proposto neste estudo.

#### **4.5 Critérios de exclusão**

Foram excluídas dessa pesquisa:

- trabalhadores que não se encontravam na faixa etária classificada como adulto; (19 a 50 anos);
- aqueles que não responderam a todas as questões do instrumento de coleta de dados;
- trabalhadores que tiveram menos que 1 ano e 5 meses de trabalho na empresa. Devido a não terem presenciado todas as campanhas do programa Mais Saúde.

#### **4.6 Variáveis que serão analisadas**

##### **4.6.1 Instrumentos**

Para avaliar o conhecimento adquirido referente a conceitos nutricionais fiéis e assuntos relacionados a uma alimentação equilibrada foi elaborado um questionário com 10 perguntas objetivas referentes a temas previamente abordados pelo programa educacional “Mais Saúde” em suas 12 campanhas realizadas no período de junho de 2006 até maio de 2007. (Apêndice A).

As respostas foram classificadas como corretas ou incorretas de acordo com as informações referenciadas pelo programa “Mais Saúde” ao longo de sua existência. (Apêndice B)

Para avaliar a influência do programa “Mais Saúde” no comportamento alimentar dos clientes da empresa Puras foi elaborado como instrumento um questionário contendo 11 perguntas objetivas. (Apêndice C). Essas questões foram baseadas no instrumento de referência usado pelo “Mais Saúde” para demonstrar o consumo alimentar adequado em termos de nutrientes, quantidades e qualidade de alimentos que é a nova *Pirâmide Alimentar de Harvard*.

Foi atribuído pontos as respostas dessas questões, sendo que cada resposta correta valeu 1 ponto e cada resposta errada 0 pontos. A avaliação da dieta em

termos de adequação frente às recomendações da *Pirâmide de Harvard* foi classificada de acordo com a somatória desses pontos. (Apêndice D). Sendo que quanto mais alto o valor atingido, encontrava-se mais próximo das recomendações preconizadas.

#### 4.6.2 Procedimentos

Realizou-se um sorteio aleatório de duas empresas dentre as quais a Puras presta serviço em Porto Alegre, RS e foi encaminhada a elas uma carta explicando a pesquisa com todas as informações pertinentes. (Apêndice E)

Posteriormente a adesão dessas empresas à pesquisa, no horário de almoço ocorreu a seleção de sessenta trabalhadores de cada uma delas que almoçavam nos respectivos restaurante da Puras dentro de seus espaços físicos conforme ordem de chegada ao local.

Foi fornecido explicações e informações referentes à pesquisa. Após esclarecimentos foi entregue simultaneamente os dois questionários referentes ao conhecimento adquirido pelo programa educacional “Mais Saúde” e o questionário de consumo alimentar para que eles respondessem as questões. Após o preenchimento foram recolhidos os questionários.

#### 4.7 Ética

Para as empresas sorteadas foi encaminhado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido solicitando a autorização para o desenvolvimento dessa pesquisa, bem como a participação dos funcionários. (Apêndice F)

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi aplicada com 120 clientes (colaboradores) da Puras do Brasil Sociedade Anônima, onde 8 foram excluídos pelos critérios de seleção. Tendo, portanto, a amostra para a pesquisa um total de 113 clientes representados por 40% sendo do sexo feminino e 60% do sexo masculino tendo como idade média  $31 \pm 8,87$  anos. A renda salarial média da população foi de 3 a 4 salários mínimos e o tempo médio de trabalho na empresa foi de 5 anos.

Para analisar e avaliar o conhecimento adquirido pelo programa “Mais Saúde” a amostra foi dividida em dois grupos, demonstrando assim a influência que a educação nutricional exerceu no conhecimento fidedigno sobre nutrição e alimentação saudável. Os grupos estão representados no gráfico 1.

A) grupo de clientes que acertaram mais da metade do questionário;

B) grupo de clientes que erraram mais da metade do questionário.

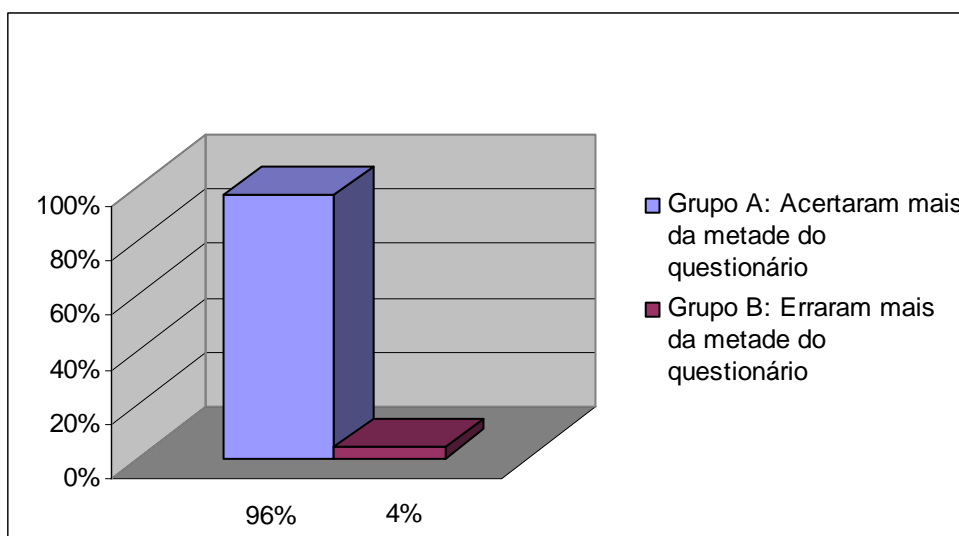


Gráfico 1 - Percentual de acertos do questionário de conhecimento adquirido sobre as campanhas do “Mais Saúde”.

Fonte: Autoria própria, 2007.

No grupo A, 53% dos participantes tiveram no mínimo 5 questões corretas tendo como fonte de informação para a resolução da questão apenas o Mais saúde e 23% tiveram no mínimo 5 questões corretas tendo como fontes o Mais Saúde e outra (simultaneamente). O programa “Mais Saúde” foi relatado por contribuir com um total de 76% de participação nas fontes de informações fornecendo subsídio para as respostas corretas.

Nesse mesmo grupo apenas 10% dos participantes tiveram no mínimo 5 questões corretas e relataram que tiveram como fonte outra que não o “Mais Saúde” e 14% deles acertaram menos que 5 questões da mesma fonte como mostra o gráfico 2.

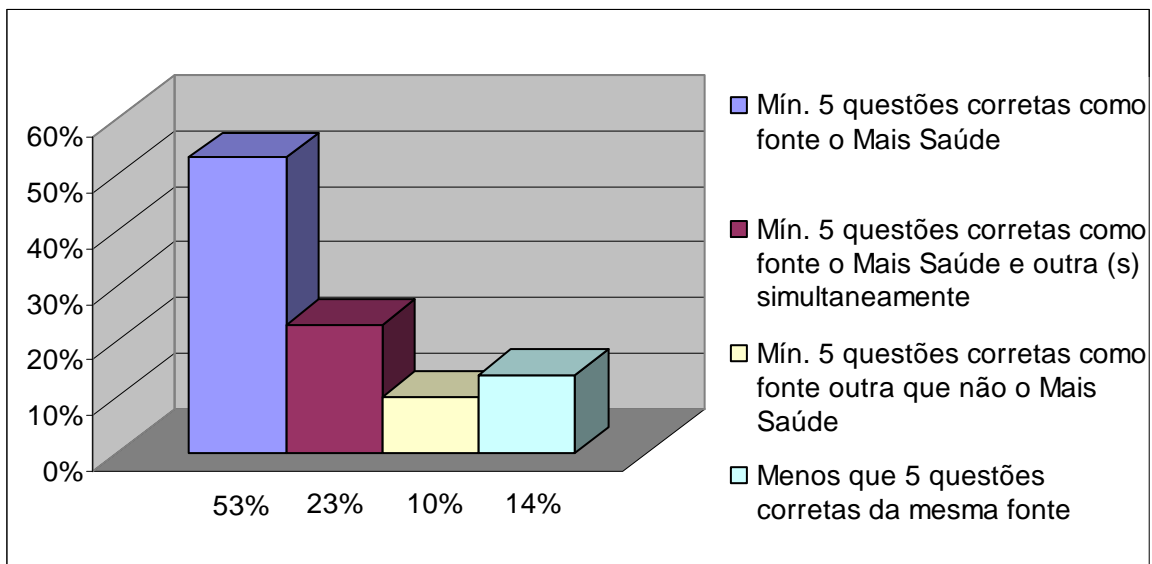


Gráfico 2 - Fonte citada de informação dos participantes que acertaram mais da metade do questionário.

Fonte: Autoria própria.

No grupo B os participantes que tiveram mais de 5 questões erradas como fonte o “Mais Saúde” representaram 0%, assim como aqueles que tiveram no mínimo 5 questões erradas como fonte o “Mais Saúde” e outra fonte (simultaneamente). Essa análise pode indicar que o “Mais Saúde” não influenciou significativamente nas respostas erradas relatadas pelos clientes da Puras tendo outras fontes de informações como a TV, livros, revistas entre outros um total de 100% de participação pelas no mínimo 5 questões erradas respondidas pelos participantes. Este dado encontra-se no gráfico 3.

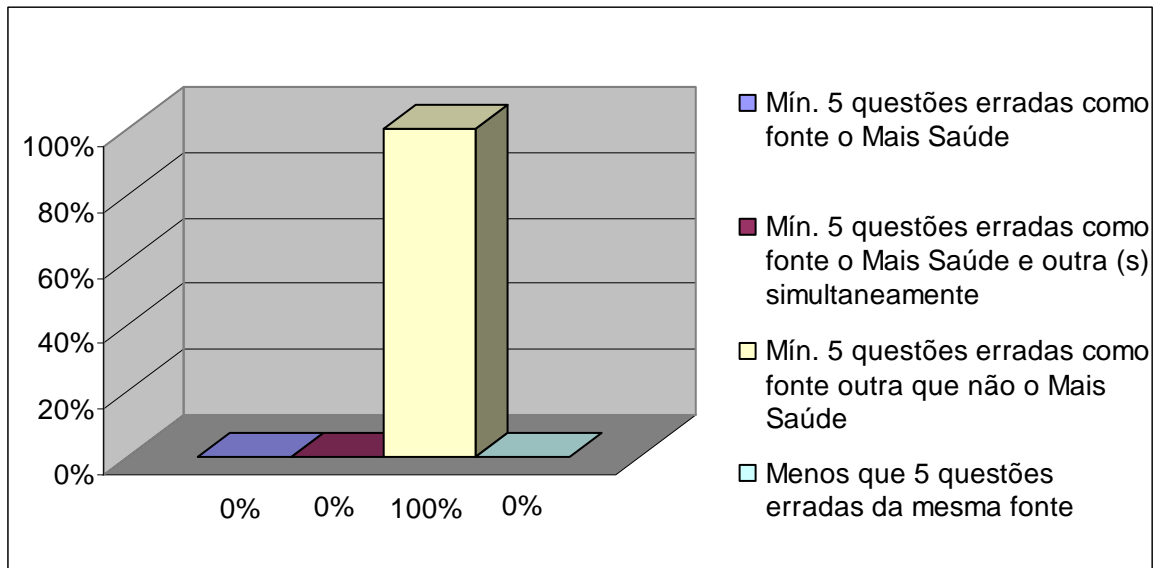


Gráfico 3 - Fonte citada de informação dos participantes que erraram mais da metade do questionário.

Fonte: Autoria própria.

Em relação às campanhas nutricionais abordadas no questionário sobre o programa “Mais Saúde” pode-se verificar que a questão que obteve mais acertos foi a de número 5 referente ao conteúdo da campanha “Abraça uma vida saudável” que se refere às orientações sobre uma dieta com moderação, variedade e equilíbrio indicando quais as porções dos diferentes grupos de alimentos devem ser consumidos e exemplos de cada um deles. Chegando a 99% de acerto com essa questão.

A questão de número 3 que se refere à campanha “Maus hábitos alimentares” também obteve um percentual significativo de acertos representados por 97%. Essa campanha aborda alguns dos principais hábitos errados que a população costuma praticar e mostra outros saudáveis que devemos incorporar em nosso dia a dia, como evitar o consumo exagerado de sal e açúcar e consumir mais verduras, cereais integrais, legumes e frutas.

A campanha que obteve menor índice de acerto foi a “Aprendendo a comer” com 43% representada na questão de número 2, que aborda assuntos referentes ao tipo de alimentação que devemos consumir para evitar certas patologias, dando ênfase na adequação dos nutrientes para garantir o consumo de todos que necessitamos para o organismo funcionar adequadamente como carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, sais minerais, água e não somente calorias como foi questionado nessa questão.



Outra questão que obteve pouco acerto foi a de número 9 da campanha “Alimentos X humor” com 68%. Foi transmitida nessa campanha a informação de que certos alimentos apresentam propriedades que podem tanto nos fazer melhorar o humor como é o caso dos alimentos funcionais e integrais ou nos provocar mau humor como no caso de uma alimentação restrita em carboidratos.

Todas as questões do questionário sobre o conhecimento adquirido pelas 12 campanhas do “Mais Saúde” tiveram como fonte mais citada o programa educacional “Mais Saúde”, demonstrando que ele teve influência educativa em termos nutricionais, inclusive sendo o mais citado entre aqueles que acertaram mais da metade do questionário, já a televisão foi a fonte mais citada entre aqueles que erraram mais da metade do questionário. Estes dados podem ser observados na tabela 1.

Tabela 1- Questões sobre as campanhas do “Mais Saúde”.

<b>Questão</b>	<b>Acertos</b>	<b>Erros</b>	<b>Fonte Mais citada de informação</b>
1	94%	6%	Mais Saúde
2	43%	57%	Mais Saúde
3	97%	3%	Mais Saúde
4	87%	13%	Mais Saúde
5	99%	1%	Mais Saúde
6	89%	12%	Mais Saúde
7	85%	15%	Mais Saúde
8	74%	26%	Mais Saúde
9	68%	32%	Mais Saúde
10	93%	7%	Mais Saúde

Fonte: Autoria própria, 2007.

A alimentação e a nutrição na mídia muitas vezes assumem conotações charlatanistas, não fornecendo informações corretas ou são conduzidas somente por interesses econômicos não levando em consideração os aspectos como saúde e qualidade de vida. A alimentação com intermédio da globalização está se tornando cada vez mais contextualizada, onde o mercado de consumo de massa tem produtos fabricados e comercializados através de técnicas de marketing com investimentos publicitários que fazem o público pensar que esses produtos são nutricionalmente adequados, informação essa que pode não ser totalmente verdadeira. (CHAUD, MARCHIONI, 2004)

Essa constatação a respeito de informações não fiéis a respeito de nutrição pode também ser observada por essa pesquisa que teve um índice alto de

informações oriundas da televisão, livros ou revistas erroneamente ditas como verdadeiras.

Quanto ao resultado encontrado quando se comparou o conhecimento adquirido pelo programa “Mais Saúde” com o comportamento alimentar relatado, que foi analisado através do questionário de consumo alimentar, verificou-se que: aqueles que acertaram mais da metade do questionário sobre o programa “Mais saúde” obtiveram a média de adequação da alimentação com as recomendações da *Pirâmide Alimentar de Harvard* bem superiores, com um percentual de 60% de adequação, quando comparados com aqueles que erraram mais da metade do questionário que tiveram um percentual de apenas 36% de adequação.

Em estudo feito por Cervato, sobre a avaliação de uma intervenção de educação nutricional desenvolvida para alunos de quatro Universidades Abertas à Terceira Idade realizada com 44 indivíduos, mostrou que após a intervenção nutricional, assim como nessa pesquisa encontrada, a promoção de saúde do grupo foi melhor em termos de adequação da alimentação quando esses obtiveram um maior conhecimento sobre nutrição. (CERVATO, 1999)

A média geral em termos de adequação alimentar com a *Pirâmide Alimentar de Harvard* de toda a população pesquisada foi de 59%, sendo que apenas 4 pessoas das 113 atingiram a adequação total 100% e apenas 1 pessoa atingiu o percentual mais baixo que ficou em 18%. Os maiores índices de adequação foram encontrados entre aqueles que tinham acertado mais da metade do questionário tendo como fonte o “Mais Saúde” e o índice menor entre aqueles que erraram mais da metade do questionário e tiveram como fonte de informação outras que não o programa educacional da Puras.

A questão que obteve maior unanimidade de resposta na avaliação do consumo alimentar foi a de número 4 que se referia ao consumo de gordura. Ela demonstrou que 95% da população estudada utilizam óleo vegetal no preparo das refeições ao invés de outros tipos, como a gordura hidrogenada, banha de porco e a manteiga.

Segundo mostra a pesquisa de Neumann et al que realizou inquérito epidemiológico entre funcionários de sedes de secretarias estaduais do município de São Paulo, com 4665 indivíduos de ambos os sexos a utilização de óleo vegetal no preparo dos alimentos foi relatada por 80% dessa população confirmando a

tendência constatada nessa pesquisa de maior consumo de óleos de origem vegetal do que os de origem animal. (NEUMANM et al 2006)

O fato da gordura saturada ter tido menores índices de consumo pela pesquisa é importante, pois está ocorrendo no último século um crescente aumento na incidência de doenças cardiovasculares e a gordura saturada é a principal causa alimentar da elevação do colesterol plasmático, sendo esses os lipídios que mais contribuem para o aumento do LDL colesterol, que é responsável por algumas dessas patologias cardíacas. (RIQUE, 2002)

Essa questão veio seguida da de número 7 em termos de unanimidade, tendo um percentual de 86%, demonstrando que o consumo de leguminosas que era a questão abordada esta bem próxima do que é recomendado pela *Pirâmide de Harvard* que é de 1 a 3 vezes ao dia.

A maioria das empresas de refeições coletivas tem a leguminosa presente em seu cardápio diário, fato que pode justificar o alto consumo dela demonstrado na questão 7 dessa pesquisa, mas que se contrapõem a algumas publicações onde são ressaltadas a baixa ingestão da leguminosa no Brasil.

Outro ponto destacado no questionário de consumo alimentar foi o fato da boa adequação do consumo de leite e derivados representados pela questão de número 9 que alcançou um percentual de 81% de adequação.

A necessidade de uma dieta rica em cálcio permanece mesmo depois que paramos de crescer, pois o mineral cálcio é perdido diariamente pelo nosso corpo em quantidades consideráveis e necessitamos repor essas perdas, consumindo através dos alimentos a quantia perdida. Caso não haja essa reposição nosso corpo rompe unidades de estrutura óssea no intuito de prover cálcio para circulação. (HENEY apud BENDANI, ROSSI 2005).

Mostra-se com isso que os clientes da Puras analisados estão atentos e podem com está atitude estar se protegendo de algumas patologias como é o caso da osteoporose que ocorre dentre vários fatores devido ao baixo consumo das principais fontes de cálcio que são o leite e seus derivados.

Pode-se verificar ainda nesse questionário de consumo alimentar que ocorre alto consumo de cereais refinados entre os participantes da pesquisa, pois foi baixo o índice de adequação da questão de número 3 ficando apenas 34% de acordo com as recomendações. Os participantes relataram ter maior consumo de cereal refinado

como arroz branco, pão branco e bolacha refinada, sendo que o ideal é utilizar com maior frequência os cereais integrais.

Verifica-se que enquanto nos países ricos e industrializados procura-se incentivar por razões de saúde a população a consumir mais cereais integrais e fibras vegetais, nos países em desenvolvimento a melhoria do rendimento per capita mostra-se no aumento do consumo de carboidratos refinados. Nas áreas mais desenvolvidas a população que possui mais condições intelectuais e acesso a informação tem diminuído a ingestão destes produtos enquanto que nas regiões mais pobres, onde a população dispõe de menos informação, presencia-se um aumento no consumo de carboidratos simples e açúcares. (VIANA 2002)

Segundo *Walter C. Willet e Meir J. Stampfer* pesquisadores da *Pirâmide Alimentar de Harvard* estudos epidemiológicos, mostram que o consumo muito grande de amido derivado de cereais refinados está associado ao risco muito grande de diabetes do tipo 2 e doenças coronarianas. Inversamente, o consumo maior de fibras está relacionado ao risco menor dessas doenças. (WILLET, STAMPFER, 2007) Demonstrando assim a necessidade de maiores incentivos no consumo desses alimentos por intermédio das campanhas nutricionais.

Esse novo perfil adotado pela população, com baixo consumo de cereais integrais e por conseqüências de fibras, contribui para uma maior exposição às doenças crônicas, pois conforme mostra as informações publicadas pela Organização Pan-Americana da Saúde em 2003, cerca de 2,7 milhões de óbitos podem ser atribuídas à reduzida ingestão de frutas e verduras, principais fontes de fibras da alimentação. (OPAS apud OMETTO, 2006)

Essa questão de baixo índice de fibras oriunda dos alimentos integrais preocupa, pois as frutas também obtiveram um percentual bem baixo de adequação de 36% como pode ser verificado na questão de número 6, evidenciando o seu pouco consumo, visto que a recomendação é de apenas mais de 2 frutas ao dia.

Segundo o estudo de Mattos e Martins o consumo de fibras pela população adulta em São Paulo realizado com 559 indivíduos mostrou resultado semelhante ao encontrada nessa pesquisa, pois no seu estudo o percentual de pessoas que consumia frutas ficou em apenas 11,3%. (MATTOS, MARTINS, 2000)

A questão sobre as frutas foi acompanhada em termos de baixo percentual de adequação pela de número 8 que se refere ao consumo de carnes que alcançou um

percentual de apenas 37% de adequação mostrando que a carne vermelha é a mais utilizada na hora da escolha alimentar.

Essa questão se contrapõe aos resultados encontrados na pergunta de número 4 que constatou o consumo maior de gorduras de origem vegetal ao invés das saturadas, pois a carne vermelha é uma fonte rica de gordura saturada sendo, portanto, o seu consumo exagerado fator de risco para doenças cardiovasculares.

No Rio Grande do Sul, o hábito da escolha de carnes vermelhas como primeira opção é comum e faz parte da cultura local, porém, mesmo assim, evidencia-se que esse tema necessita ser mais abordado nas campanhas do programa “Mais Saúde” para que o consumo de carne branca seja estimulado e o consumo da carne vermelha seja moderado.

Abaixo segue tabela 2 demonstrando a adequação do consumo alimentar relatado pelos participantes da pesquisa no questionário de consumo alimentar comparado as recomendações que a *Pirâmide Alimentar de Harvard* determina.

Tabela 2 – Consumo alimentar relatado e recomendações da *Pirâmide de Harvard*.

<b>Questão</b>	<b>% adequação com as recomendações</b>	<b>% de inadequação com as recomendações</b>
1	48%	52%
2	70%	30%
3	34%	66%
4	95%	5%
5	58%	42%
6	36%	64%
7	86%	14%
8	37%	63%
9	81%	19%
10	46%	54%
11	56%	44%

Fonte: Autoria própria.

Em relação ao conhecimento adquirido pelas campanhas do “Mais Saúde” e o comportamento alimentar relatado pelos clientes da Puras observa-se que a pratica desse programa educacional está atuando como um instrumento de educação muito eficaz e que além disso está de acordo com as novas leis preconizadas no Programa de Alimentação ao Trabalhador (PAT).

Conforme a Portaria Interministerial Nº. 66, de 25 de agosto de 2006 as novas leis PAT estabelecem que todos os estabelecimentos vinculados a eles deverão promover educação nutricional em seus ambientes de trabalho, inclusive mediante a disponibilização, em local visível ao público, de sugestão de cardápio saudável aos trabalhadores. Além disso, as empresas beneficiárias deverão fornecer aos seus trabalhadores portadores de alguma patologia relacionada à alimentação e nutrição, devidamente diagnosticadas, uma refeição adequada dentro das condições amoldadas ao PAT, para tratamento de suas patologias. (Brasil, 2006)

Através desse decreto pode-se observar a importância da educação nutricional dentro das UAN's que através dos ministros de Estado do Trabalho e Emprego, da Fazenda, da Saúde, da Previdência Social e do Desenvolvimento Social e Combate a Fome conseguiram constatar essa lacuna na alimentação do trabalhador e através do decreto regulamentaram atividades de educação nutricionais para promover a saúde no ambiente de trabalho.

Analisando todos os resultados aqui encontrados, tanto no questionário sobre o conhecimento referente a temas nutricionais, quanto ao do questionário de consumo alimentar, constata-se que iniciativas como as do programa de educação nutricional "Mais Saúde" além de estarem ajudando seus clientes a ter uma alimentação mais saudável estão adequados em termos legais no que tange a legislação do PAT que se relaciona intimamente com as empresas de refeições coletivas.

Essa pratica de atividades educacionais além da importância para a saúde demonstrada pelos achados aqui descritos possui mais um relevante que é a pouca divulgação de temas nessa área tendo iniciativas com as da empresa Puras um destaque por inovar em programas educacionais antes mesmo que esse fosse obrigatório pelas legislações como as do PAT.

Tendo, portanto a continuidade dessas atividades educacionais pela Puras uma grande importância na obtenção de conhecimento e informações a respeito de nutrição, bem como na influência do comportamento alimentar de seus clientes. Possibilitando, assim com essa pesquisa garantir cada vez mais a saúde de seus clientes e através dos resultados referidos avaliar quais são os pontos positivos encontrados, estimulando seu enriquecimento, e manter a avaliação dos pontos negativos, possibilitando assim seu constante aperfeiçoamento.

## **CONCLUSÃO**

Analisando os resultados dessa pesquisa, em relação ao conhecimento adquirido pelos funcionários da empresa Puras do Brasil Sociedade Anônima frente às 12 campanhas do programa educacional “Mais Saúde” pode-se constatar que ela exerce forte influência sobre o grau de conhecimento em detrimento a assuntos de nutrição. Sendo, portanto uma ferramenta importante na busca por uma alimentação mais saudável e que proporcione mais qualidade de vida para essa população.

Outro aspecto relevante é seu impacto no consumo alimentar que pode ser detectado quando se comparou o grau de conhecimento sobre nutrição e o consumo alimentar praticado pelos clientes da Puras. O percentual de adequação da dieta foi muito maior entre aqueles que detinham graus maiores de informações nutricionais das quais o “Mais Saúde” foi a fonte mais citada de subsídio.

Dentre as novas necessidades em que o mundo moderno esta apresentando evidenciado e demonstrado pelo contexto atual da necessidade por uma mudança nos hábitos alimentares errados, à educação nutricional é apontada como uma estratégia de ação a ser adotada para conter o avanço da prevalência das doenças crônico degenerativas e ser uma fonte pautada em princípios científicos e éticos de informação, tendo iniciativas com as da Puras vital importância para que essas mudanças nutricionais não acarretem em futuros problemas de saúde.

Por isso faz-se necessário a constante tarefa de educar em nutrição para que conceitos corretos sejam estabelecidos, ensinados, repetidos como forma de utilizar a educação nutricional como instrumento para a melhoria de vida.

A adoção de uma abordagem nutricional, onde os vários aspectos nutricionais da alimentação possam ser trabalhados, tornam-se necessários de modo a permitir o

correto processo de educação nutricional. A Puras com seu programa educacional dentro das UAN's consegue atingir um percentual grande de pessoas e influenciar positivamente suas vidas. Atividades educativas promovidas na Puras devem ser mantidas e repetidas por outros estabelecimentos, inclusive em virtude das poucas publicações na área de alimentação Institucional. Portanto é necessário que sejam realizados mais estudos nesta linha de pesquisa para maiores aprofundamentos e conhecimentos pertinentes a esse tema.



## REFERÊNCIAS

ANSALONI, J. A. Situação de Trabalho dos Nutricionistas em Empresas de Refeições Coletivas de Minas Gerais: trabalho técnico, supervisão ou gerência? **Revista de Nutrição**, Campinas, v.12, n.3, p.241-260, set./dez., 1999.

ASSIS, Maria Alice Altenburg; NAHAS, Markus Vinícius. Aspectos motivacionais em programas de mudança de comportamento alimentar. **Revista de Nutrição** Campinas. v.12, n.1, p. 33-41, jan/abr 1999.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS. **História, Objetivos e Mercado**, 2007. Disponível em: <<http://www.aberc.com.br/base.asp?id=2>>. Acessado em: 21 set. 2007.

BARRETO, Sérgio Augusto Jábali; CYRILLO, Denise Cavallini. Análise da composição dos gastos com alimentação no Município de São Paulo (Brasil) na década de 1990. **Revista de Saúde Pública**, v. 35, n.1, p.9-52, 2001.

BENDANI, Raquel; ROSSI, Elizeu Antonio. O consumo de cálcio e a osteoporose. **Revista de Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v.26, n.1, p.3-14, jan./jun. 2005.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Orientação da educação alimentar**. Brasília, DF, 1999.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF: 2005.

BRASIL. Portaria Interministerial n.66, de 25 de agosto de 2006. **Diário Oficial da Republica Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 28 de ago. 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Relatório da oficina de Trabalho do I Seminário sobre Política Nacional de Promoção da Saúde: Estratégias de promoção da alimentação saudável para o nível local**. Brasília, DF, p.1-18, 2007.

BOOG, Maria Cristina F. Educação nutricional: passado, presente e futuro. **Revista de nutrição**, Campinas, v.10, n.1, p.5-17, jan/jun. 1997.

BOOG, Maria Cristina F. Educação nutricional: porque e para que? **Jornal da UNICAMP**, Campinas, p.2, 2 a 8/ago. 2004.

CASTELL, Gema Salvador; SAGNIER, Lucia Bultó. **Larouse da dieta e da nutrição**. São Paulo: Larouse do Brasil, 2004.

CERVATO, Ana Maria; VIEIRA, Viviane Laudelino. Índices dietéticos na avaliação da qualidade global da dieta. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.16, n.3, p.347-355, jul./set., 2003.

CERVATO, Ana Maria. **Intervenção nutricional educativa**: promovendo a saúde de adultos idosos em universidades abertas à terceira idade. 1999. 213f. Tese Doutorado - Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública, Departamento de Nutrição.

CHAUD, Daniela Maria Alves; MARCHIONI, Dirce Maria Lobo. Nutrição e mídia: uma combinação às vezes indigesta. **Revista Higiene Alimentar**, v.18, p.116-117, jan/fev. 2004.

CUNHA, D. T. O. Alimentação do trabalhador – PAT: enfoque técnico. In: JORNADA GOIANA DE NUTRIÇÃO, 5º SEMINÁRIO DA FACULDADE FEDERAL DE NUTRIÇÃO- UFG, 4, 2000, Goiânia. **Anais** Goiânia: Universidade Federal de Goiás e Faculdade de Nutrição, 2000. p.89-92.

EDUCAÇÃO nutricional: colocando a ciência na prática. *Revista nutrição em Pauta*, p.14-20, mai./jun. 1999

ESTRATÉGIA global em alimentação saudável, atividade física e saúde. Im: ASSEMBLÉIA MUNDIAL DE SAÚDE, 57. **Anais**. Brasil, 22 de mai., 2004.

GARCIA, Rosa Wanda Diez. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n.4, p.483-492, out./dez., 2003.

GRUPO PRATO FEITO. 2007. Disponível em: <<http://www.grupopratofeito.com.br/BemEstar/dicas.aspx>>. Acesso em: 21 de set. 2007.

LINDEN, Sônia. **Educação nutricional algumas ferramentas de ensino**. São Paulo: Varela, 2005.

MATTOS, Lúcia Leal; MARTINS, Ignez Salas. Consumo de fibras alimentares em população adulta. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.34, n.1, p.50-55, 2000.

MATOS, C. H; ANTONINI, B. O. Educação nutricional: uma experiência no restaurante escola Oficina do Sabor. In: Congresso Brasileiro de Nutrição, 16. 2001, Salvador. **Anais** ... Salvador: ASBRAN, 2001.

MNEME, Dixis Figueroa Pedraza. Padrões Alimentares: da teoria à prática – o caso do Brasil. **Revista Virtual de Humanidades**, v.3, n.9, jan./mar, 2004. Disponível em: <<http://www.seol.com.br/mneme>>. Acesso em 16 jun. 2007

NATURAS. 2007. Disponível em: <<http://www.naturas.com.br/default.asp>>. Acesso em: 21 set. 2007

NEUMANM, Africa Isabel de la Cruz Perez et al. Consumo de alimentos de risco e proteção para doenças cardiovasculares entre funcionários públicos. **Revista de Nutrição**. Campinas, v.19, p.1-11, jan. 2006.

ONETTO, Simone. **A educação nutricional e sua prática em grupo**: um estudo de caso. 2006. 113f. Mestrado - Escola superior de Agricultura Luiz de Queiroz. SP, Piracicaba.

PRASS, Francine Sarturi; MOREIRA, Thaís Rodrigues; OLIVEIRA, Viviani Ruffo. Contribuição do programa nacional de alimentação escolar na nutrição de crianças em idade escolar. **Revista Higiene Alimentar**, São Paulo, SP, v.21, n.149, 2007.

RAMALHO, Rejane Andréa; SAUNDERS, Cláudia. O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. **Revista de nutrição**, Campinas, v.13, n.1, p. 11-16, jan./abr. 2000.

REVISTA GRSA. Ano 3 Nº 9, 2007, p.8. Disponível em : <<http://www.grsa.com.br/imgul/revistaGRSA9.pdf>>. Acesso em: 22 set. 2007.

RIQUE, Ana Beatriz Ribeiro et al. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.4, p.244-254, nov/dez. 2002.

RODRIGUES, Érika Marafon, SOARES, Fernanda Pardo de Toledo Piza; BOOG, Maria Cristina Faber. Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional. **Revista de Nutrição**, Campinas. v.8, n.1, p.119-128, jan/fev, 2005.

SANDHI, Maria Barreto et al. Análise da Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde, da Organização Mundial da Saúde. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v.14, n.1, p.4-68, 2005.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de nutrição**, Campinas, v.18, n.5, p.681-692, set./out. 2005.

SAPORE. 2007. Disponível em: <<http://www.sapore.com.br/index.asp?idarea=6>>. Acesso em: 21 de set. 2007.

SOUZA, Maria Djiliah C. A.; HARDT, Priscilla Primi. Evolução dos hábitos alimentares no Brasil Parte II. **Brasil Alimentos**, v.17, p.20-23, nov/dez. 2002.

TORAL, Natacha. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Revista Ciência e Saúde Coletiva para a Sociedade Abrasco**. Universidade de São Paulo, v.26, 2007.

VEIROS, Marcela Boros. **Análise das condições de trabalho do nutricionista na atuação como promotor de saúde em uma unidade de alimentação e nutrição**: um estudo de caso. 2002. 211f. Mestrado – Universidade Federal de Santa Catarina, Curso de Pós-Graduação em Engenharia de Produção.

VIANA, Victor. Contributo para o estudo do comportamento alimentar- análise psicológica. **Revista de Psicologia, Saúde e Nutrição**, São Paulo, v.4, p.611-624, 2002.

WILLET, Walter; STANPFER, Meier J. Rebuilding the food pyramid, **Scientific American Brasil**, 2003. Disponível em [http://www2.uol.com.br/sciam/reportagens/bases da piramide alimentar imprimir.html](http://www2.uol.com.br/sciam/reportagens/bases_da_piramide_alimentar_imprimir.html)>. Acesso em 5 de out. 2007.

APÊNDICE A: Questionário sobre o programa “Mais Saúde”.

<p><b>Idade:</b> _____</p> <p><b>Sexo:</b> Feminino ( ) Masculino ( )</p> <p><b>Renda: quantos salários mínimos ganha.</b> Até 1 ( ) De 1 a 2 ( ) De 3 a 4 ( ) Mais que 5 ( )</p> <p>Trabalha na empresa há quanto tempo: _____</p>
---

**Questionário sobre o Programa Mais Saúde**

**Marque com um X: a resposta que você julgar correta e não esqueça de informar a(s) fonte(s) de onde obteve essa informação ou se desconhece a resposta.**

**Campanha Obesidade**

**01)** Pessoas com excesso de gordura abdominal têm maior risco de desenvolver:

- 1 ( ) Problemas cardiovasculares  
2 ( ) Problemas ósseos  
3 ( ) Desconheço a resposta

Obteve essa informação através de que fonte (s):

- ( ) Campanhas do Mais Saúde  
( ) Televisão  
( ) Livro ou revista  
( ) Outro

**Campanha Aprendendo a Comer**

**02)** Para termos uma dieta adequada basta controlar as calorias das refeições?

- 1 ( ) Sim  
2 ( ) Não  
3 ( ) Desconheço a resposta

Obteve essa informação através de que fonte (s):

- ( ) Campanhas do Mais Saúde  
( ) Televisão  
( ) Livro ou revista  
( ) Outro

**Campanha Maus Hábitos Alimentares**

**03)** Qual das opções abaixo são hábitos saudáveis:

- 1 ( ) Evitar alimentos gordurosos e reduzir o consumo de açúcar.  
2 ( ) Reduzir o consumo de cereais integrais e o consumo de frutas.  
3 ( ) Desconheço a resposta

Obteve essa informação através de que fonte (s):

- ( ) Campanhas do Mais Saúde  
( ) Televisão  
( ) Livro ou revista  
( ) Outro

**Campanha Temperos Saudáveis**

**04)** Utilizar temperos como alho, orégano, pimenta, salsa são uma boa opção para substituir o sal de cozinha e prevenir qual doença?

- 1 ( ) Obesidade  
2 ( ) Hipertensão  
3 ( ) Desconheço a resposta

Obteve essa informação através de que fonte (s):

- ( ) Campanhas do Mais Saúde  
( ) Televisão  
( ) Livro ou revista  
( ) Outro

**Campanha Abrace uma vida Saudável**

**05)** Incluir alimentos integrais, vegetais e leguminosas na alimentação ajuda a tornar a refeição mais saudável?

- 1 ( ) Sim  
2 ( ) Não  
3 ( ) Desconheço a resposta

Obteve essa informação através de que fonte (s):

- ( ) Campanhas do Mais Saúde  
( ) Televisão  
( ) Livro ou revista  
( ) Outro



## APÊNDICE B: Respostas corretas do questionário sobre o “Mais Saúde”.

Questão	Resposta Correta
1	1
2	2
3	1
4	2
5	1
6	1
7	2
8	1
9	2
10	1

## APÊNDICE C: Questionário do consumo alimentar.

<b>Questionário</b>
---------------------

**Marque com um X a resposta que mais represente o seu hábito de vida.**

**01)** Pratica atividade física regularmente?

1. ( ) Sim  
2. ( ) Não

**02)** Procura manter seu peso ideal e tem atitudes que levem a esse objetivo?

1. ( ) Sim  
2. ( ) Não

**03)** Consome com maior frequência que tipo de cereal?

1. ( ) Integral (arroz integral, pão integral, bolachas integrais, farinhas integrais etc..).  
2. ( ) Refinado (arroz branco, pão branco, bolacha refinada, farinha branca etc..).

**04)** Costuma utilizar que tipo de gordura no preparo das refeições?

1. ( ) Banha de porco, manteiga, gordura hidrogenada.  
2. ( ) Óleos vegetais (soja, canola, milho, girassol, azeite de oliva).

**05)** Costuma comer verduras e legumes 2 a 3 vezes ao dia?

1. ( ) Sim  
2. ( ) Não

**06)** Come mais que 2 frutas ao dia?

1. ( ) Sim  
2. ( ) Não

**07)** Ingere leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico, ervilha seca) de 1 a 3 vezes ao dia?

1. ( ) Sim  
2. ( ) Não

**08)** Qual tipo de carne consome com mais frequência?

1. ( ) Carne vermelha (boi).  
2. ( ) Carne branca (frango, peixe).

**09)** Consome leite e/ou seus derivados (queijos, iogurtes, requeijão) 1 a 2 vezes ao dia?

1. ( ) Sim  
2. ( ) Não

**10)** Consome doces mais que 3 vezes na semana?

1. ( ) Sim  
2. ( ) Não

**11)** Costuma ingerir mais que 8 copos de água por dia?

1. ( ) Sim  
2. ( ) Não



## APÊNDICE D: Pontuação do questionário do consumo alimentar.

Questão	Opção 1	Opção 2
1	1 ponto	0 ponto
2	1 ponto	0 ponto
3	1 ponto	0 ponto
4	0 ponto	1 ponto
5	1 ponto	0 ponto
6	1 ponto	0 ponto
7	1 ponto	0 ponto
8	0 ponto	1 ponto
9	1 ponto	0 ponto
10	0 ponto	1 ponto
11	1 ponto	0 ponto

## APÊNDICE E: Carta de apresentação da pesquisa.

Canoas, 3 de outubro de 2007.

Venho por meio desta informar aos Srs. que pretendo realizar uma pesquisa intitulada de “A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO CONHECIMENTO E COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE CLIENTES DE UMA EMPRESA SUBMETIDOS A UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL”.

Essa pesquisa não terá oneração, sendo apenas para fins acadêmicos e se pretende realiza-la nas empresas em que a Puras do Brasil Sociedade Anônima presta serviço em Porto Alegre RS.

Esta pesquisa tem como objetivo avaliar a influência da educação nutricional no conhecimento e comportamento alimentar de clientes para qual a empresa Puras presta serviço, tendo como assunto referente o programa educacional “Mais Saúde”.

A pesquisa será individualizada e ocorrerá a aplicação de dois questionários simultaneamente aos funcionários das empresas que a Puras presta serviço, sem identificação de nome ou cargo. Serão realizadas análises dos dados avaliados pelos questionários contendo informações sobre o grau de conhecimento adquirido sobre nutrição e o comportamento alimentar habitual relatado, levando em consideração os temas abordados pelo programa educacional “Mais Saúde” no período de junho de 2006 a maio de 2007.

Esta pesquisa será de grande importância, pois visa estudar o impacto da educação nutricional na população, podendo com estes dados detectar possíveis falhas e aperfeiçoar aspectos positivos, atingindo assim como resultado uma melhor qualidade de vida.

Hoje as mudanças que vêm ocorrendo nos padrões do consumo alimentar têm levado pesquisadores e profissionais a indicar a necessidade de intervenções imediatas nesse quadro, sendo a educação nutricional então uma estratégia a ser considerada para reverter desequilíbrios alimentares que podem influenciar no desenvolvimento de doenças.

Portanto solicito a autorização de vossa Senhoria para que essa pesquisa possa ser realizada em sua empresa.

Atenciosamente pesquisadora e acadêmica de nutrição do Centro Universitário La Salle - Unilasalle.

Joice de Menezes Soares.

---

## APÊNDICE F: Termo de Esclarecimento Livre e Esclarecido



**UNILASALLE**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO LA SALLE



### Termo de Esclarecimento Livre e Esclarecido

Esta pesquisa tem como objetivo avaliar o conhecimento e comportamento alimentar referentes ao conteúdo informado pelo programa educacional “Mais Saúde” aos clientes das empresas que a Puras do Brasil Sociedade Anônima presta serviço em Porto alegre RS.

A pesquisa será individualizada e ocorrerá a aplicação de dois questionários simultaneamente onde não serão identificados os participantes. Serão realizadas análises dos dados avaliados pelos questionários contendo informações sobre o grau de conhecimento adquirido sobre nutrição e o comportamento alimentar habitual relatado, levando em consideração os temas abordados pelo programa educacional “Mais Saúde” no ano de junho de 2006 a maio de 2007.

O participante terá todo o direito a qualquer pergunta e/ou esclarecimentos mais específicos dos procedimentos realizados nesta pesquisa.

Após ter recebido todas as informações pertinentes relacionadas a pesquisa eu, \_\_\_\_\_  
portador do RG \_\_\_\_\_ concordo que essa pesquisa seja realizada \_\_\_\_\_ na \_\_\_\_\_ empresa \_\_\_\_\_ e que os dados obtidos neste estudo sejam documentados (armazenados) e utilizados, para fins de pesquisa acadêmica.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

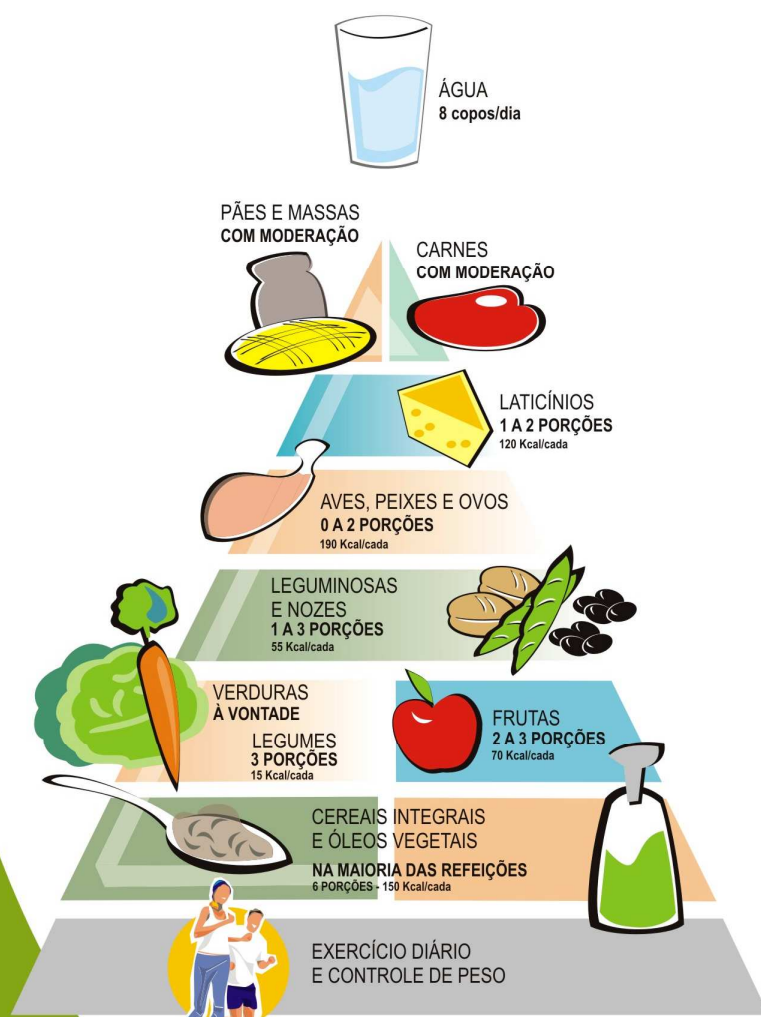
ANEXO 1: Folder da empresa Gran Sapore.



## ANEXO 2: Pirâmide alimentar de Harvard utilizada pelo “Mais Saúde”

## Quem busca uma vida saudável fica de olho na Pirâmide!

A nova pirâmide alimentar ajuda você a fazer refeições equilibradas e garantir muito mais saúde no seu dia-a-dia.



Valor calórico total - 2.000 Kcal/dia

Mais Saúde  
by PURAS  
O prazer de sentir-se bem

## ANEXO 3: Procedimentos das campanhas do “Mais Saúde”

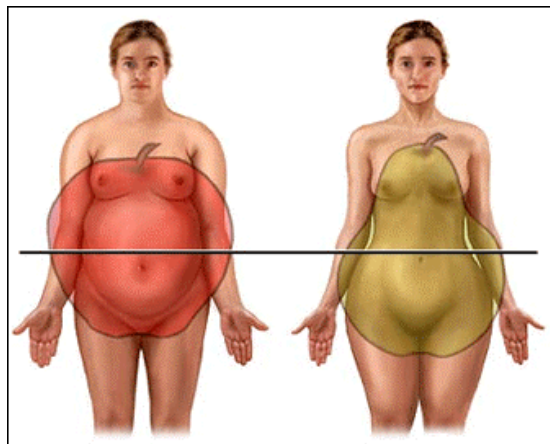
**PROCEDIMENTO CAMPANHA**  
**MAIS SAÚDE 2006/2007 – PARTE 1**  
**OBESIDADE**

No dia **28/06/2006**, será realizada a primeira parte da campanha do programa *Mais Saúde*, que abordará o tema **Obesidade**.

A obesidade é uma doença crônica, que diminui a qualidade e expectativa de vida. Conheça as diferentes formas de acumular gordura:

**Andróide** (forma de maçã) – Maior deposição de gordura na barriga. Maior risco para diabetes, pressão arterial elevada, doenças cardiovasculares e colesterol alto.

**Ginecóide** (forma de pêra) – A deposição de gordura predomina no quadril e está associada a um maior risco de artrose e varizes.



**Ambientação:**

- Disponibilizar uma mesa e dividi-la em dois espaços, um com alimentos pobres em gorduras como frutas da estação e verduras e de outro lado alimentos ricos em gorduras como margarina, óleo, frituras e/ou molho branco (conforme o custo de sua Unidade). Orientar os clientes a lembrar sempre o lado mais saudável da mesa na

hora de servir suas refeições. Nesta mesa poderão constar, além dos alimentos, os folhetos sobre a campanha que deverão ser distribuídos aos clientes.

- Use sua criatividade para encantar o cliente! Para decorar o restaurante você poderá utilizar balões, papel crepom, uma toalha diferente para a mesa do espaço *Mais Saúde*, dentre outros (sempre respeitando o custo de sua unidade).

### **Ação no Espaço *Mais Saúde***

Ao lado da mesa decorada, o APE poderá optar por uma das ações abaixo:

- Medir a circunferência (através de fita métrica) da cintura dos clientes, para verificar se há excesso de gordura abdominal.

**Como medir:** Posicione a fita métrica na menor curvatura localizada entre a última costela e a crista ilíaca

Os riscos para desenvolver problemas relacionados à obesidade aumentam quando o resultado for:

HOMENS – acima de 95cm

MULHERES – acima de 80cm

- Calcular (através de uma calculadora) o Índice de Massa Corporal (IMC) dos clientes. Para o cálculo é necessário saber o peso e a altura do cliente, por isso poderá ser utilizada uma balança antropométrica para a coleta desses dados.

O cálculo do IMC é simples, basta dividir o peso atual pela altura ao quadrado da pessoa.

#### **Exemplo:**

Peso = 60Kg

Altura = 1,70m

$IMC = 60 \div (1,70 \times 1,70)$

$IMC = 60 \div 2,89 = 20,7$

#### **Confira o resultado abaixo:**

Abaixo de **18,5**: Baixo peso

**Entre 18,5 e 25**: **Peso adequado**

Entre **25-30**: Sobrepeso

Entre **30-35**: Obesidade grau I

Entre **35-40**: Obesidade grau II

Acima de **40**: Obesidade grau III

**PROCEDIMENTO CAMPANHA**  
**MAIS SAÚDE 2006/2007 – PARTE 2**  
**APRENDENDO A COMER**

No dia **19/07/2006** será realizada a segunda parte da campanha do Programa MAIS SAÚDE, que abordará o tema **Aprendendo a comer**.

Sabe-se que a dieta é um dos fatores mais importantes para o desenvolvimento de obesidade, porém pode ser modificável. Por isso, o objetivo desta campanha é dar continuidade ao tema “Obesidade” por meio de orientação sobre bons hábitos alimentares com o uso da Pirâmide Alimentar.

A Pirâmide Alimentar mostra de forma clara e objetiva como alcançar as necessidades de calorias e nutrientes da população, utilizando seus alimentos habituais. Suas principais metas são: obter o consumo variado de alimentos, ingestão menor de gorduras saturadas e colesterol, maior consumo de frutas, verduras, legumes e grãos.

### **Ambientação**

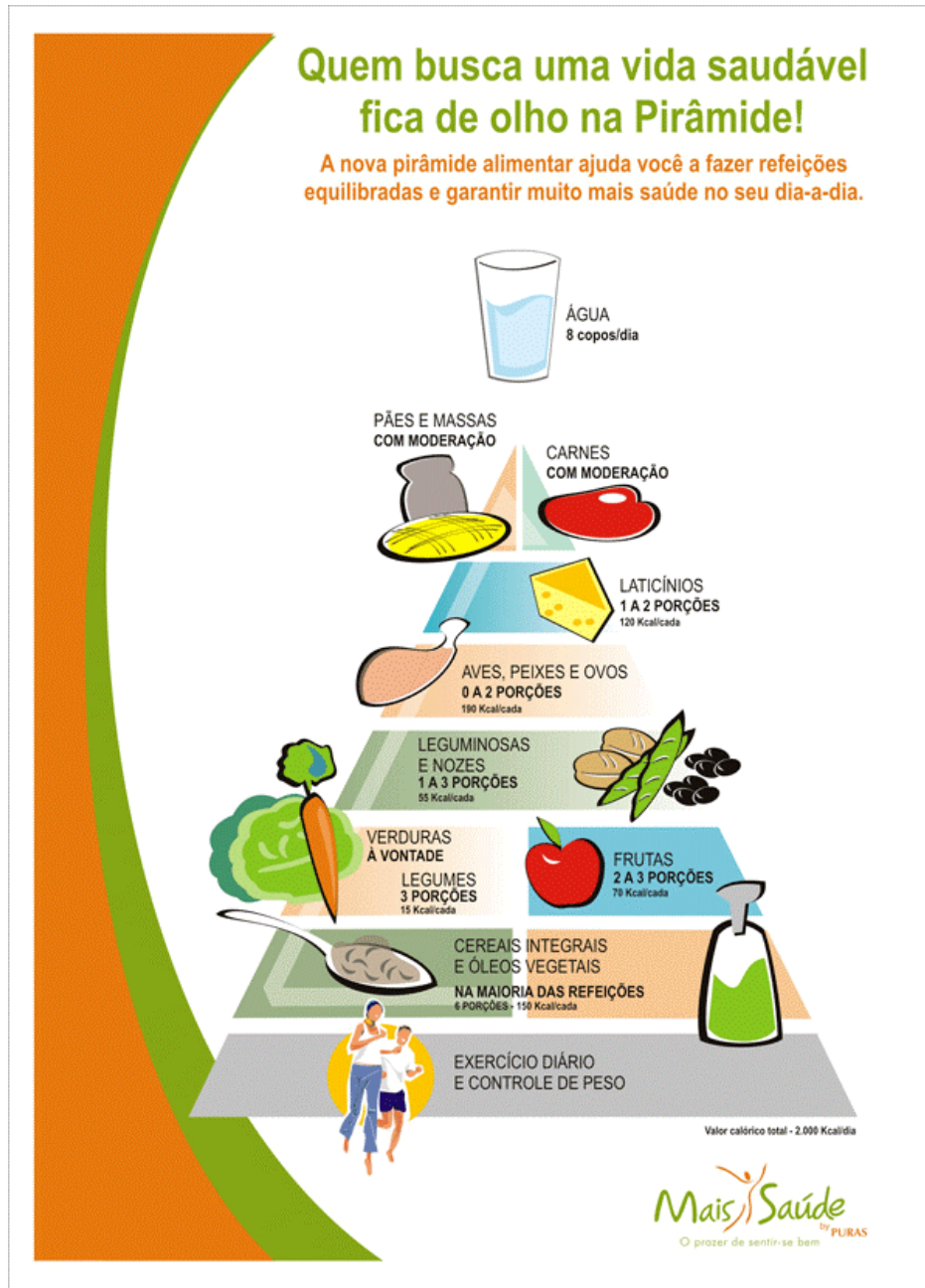
O restaurante poderá ser decorado com balões, fitas ou outros adornos, de preferência com as cores do MAIS SAÚDE.

Um cardápio com a salada bem colorida, sem frituras, sem molhos gordurosos (ex: molhos brancos) e com uma sobremesa menos calórica também podem fazer parte da ambientação.

### **Ação no espaço Mais Saúde**

Orientar aos clientes uma alimentação saudável utilizando o cartaz da Pirâmide Alimentar e a descrição abaixo:





Os alimentos foram distribuídos de acordo com a sua necessidade de ingestão, ou seja, aqueles que precisam ser consumidos numa quantidade maior estão na base da pirâmide e os que precisam ser consumidos em menor quantidade estão no topo da pirâmide.

**BASE DA PIRÂMIDE** - Como base para ter uma vida saudável é fundamental a prática de exercícios físicos. Este hábito ajuda a eliminar a gordura corporal, prevenindo assim doenças como obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares. Além disso, a aparência física é beneficiada. Para pessoas que não possuem a

indicação de um profissional especializado do exercício ideal, recomenda-se caminhadas por no mínimo 3x/semana.

**2º DEGRAU** – Acima da base da pirâmide estão os cereais integrais e os óleos vegetais. Os cereais integrais contêm vitaminas, minerais e grande quantidade de fibras em sua composição, e por isso auxiliam na função intestinal. Além disso, liberam glicose aos pouquinhos na corrente sanguínea, mantendo o corpo saciado por mais tempo. Já os óleos vegetais como os de canola, girassol, soja, milho, arroz e azeite de oliva que são fontes do colesterol bom e combatem o mau colesterol. Porém, é preciso ter cuidado na hora de preparar os alimentos com esses tipos de gorduras, pois quando utilizadas para preparar alimentos fritos perdem seus benefícios nutricionais.

**3º DEGRAU** – Bem no meio da pirâmide encontramos frutas, verduras e legumes, importantes fontes de vitaminas, fibras e minerais.

**4º DEGRAU** - Na próxima etapa estão as frutas oleaginosas e as leguminosas, importantes fontes de vitaminas, minerais e proteínas. As oleaginosas exercem poder antioxidante, capaz de reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

**5º DEGRAU** - No próximo degrau estão peixe e frango, carnes brancas que constituem fonte de proteínas de alto valor biológico. As proteínas são cruciais para o crescimento e reparação de unhas, ossos, pele e órgãos internos. O ovo também marca presença já que é considerado alimento importante para evitar a anemia.

**6º DEGRAU** – Quase no topo encontramos o grupo do leite, a mais importante fonte de cálcio (responsável pelo fortalecimento de dentes e ossos e prevenção de osteoporose). É recomendável a utilização do leite e derivados com o mínimo de gordura possível (para evitar o aumento do colesterol ruim), como por exemplo: leite desnatado, iogurte light, queijos brancos.

**TOPO DA PIRÂMIDE** - No topo, estão os alimentos que devemos consumir moderadamente, como os refinados: arroz, macarrão, batata e pão branco, que sofrem o processo de refinação, perdendo nutrientes importantes.

Além disso, possuem grande quantidade de açúcares simples, responsáveis pelo ganho de peso e obesidade.

Junto com os refinados estão ainda: a manteiga e a carne vermelha, que são alimentos de difícil digestão, ricos em gordura saturada e por isso aumentam os níveis de colesterol e gordura elevando os riscos de problemas cardíacos.

► Não podemos esquecer da água, um dos principais elementos para a boa saúde. Mais de 60% do nosso corpo é constituído de água e uma pessoa requer de pelo menos 2 litros/ dia para evitar problemas de saúde como desidratação e mau funcionamento dos rins. Abaixo segue algumas vantagens de incluir a água no dia a dia:

- A água é o único alimento que contém zero calorias e que faz bem ao organismo, possuindo nutrientes indispensáveis;
- Beber bastante água ajuda a controlar o apetite. No corpo mau hidratado, a temperatura interna sobe e estimula a região do cérebro responsável pela sensação de fome;
- Protege o sistema imunológico de intoxicações;
- Beber oito copos de água por dia mantém o intestino funcionando regularmente. Os alimentos fibrosos ajudam, mas fibras secas não fazem nada;
- Todas as proteínas e vitaminas que você está tendo o cuidado de ingerir não serão tão bem aproveitadas se não forem acompanhadas por uma quantidade adequada de água.

**OBS:** Utilize a pirâmide para verificar a quantidade diária recomendada para cada grupo de alimentos.

**PROCEDIMENTO CAMPANHA**  
**MAIS SAÚDE 2006/2007 – PARTE 3**  
**MAUS HÁBITOS ALIMENTARES**

Em **08/08/2006**, em que é comemorado o dia nacional do Controle de Colesterol, será realizada a terceira parte da campanha do Programa MAIS SAÚDE, que abordará o tema **MAUS HÁBITOS ALIMENTARES**.

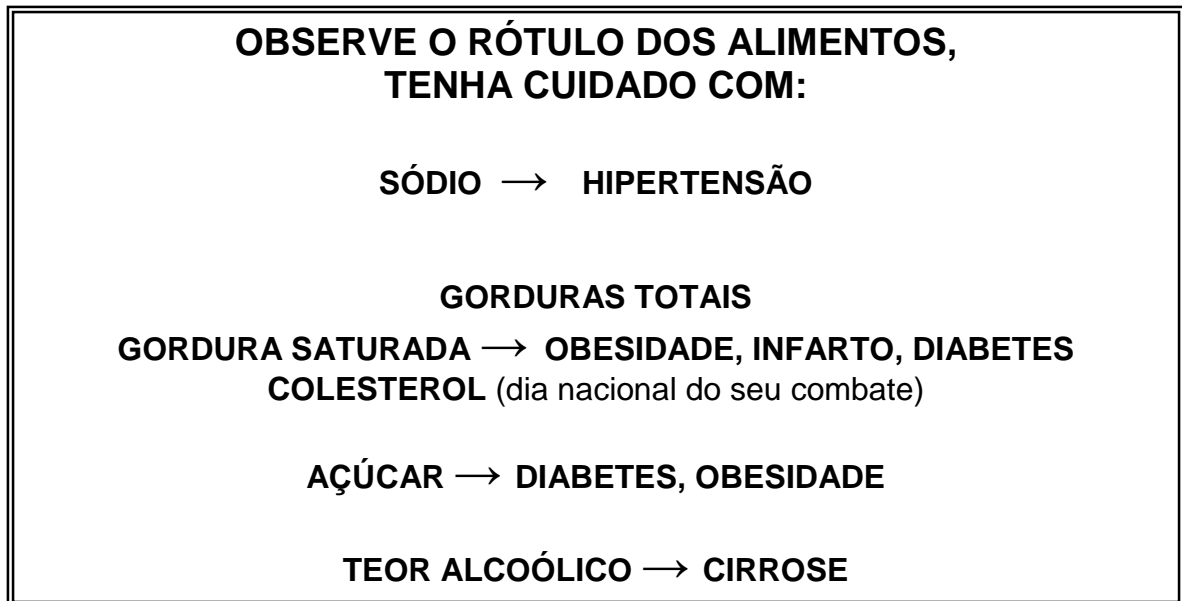
Hábitos alimentares inadequados estão associados ao alto consumo de sódio (presente em grande quantidade no sal de cozinha), açúcar, gorduras saturadas e bebidas alcoólicas. O consumo desses nutrientes em excesso pode acarretar doenças graves como diabetes, hipertensão, obesidade, derrame e cirrose.

É comum ver pessoas que querem aderir a uma dieta mais equilibrada, mas acabam cometendo um erro ao ingerir alimentos que julgam ser saudáveis sem saber os principais nutrientes que os compõem. Por essa razão o objetivo desta campanha é indicar os MAUS HÁBITOS ALIMENTARES e seus malefícios à saúde, além de orientar a leitura do rótulo dos alimentos embalados para verificação de seus principais componentes.

### **Ambientação**

Disponibilizar uma mesa do restaurante e colocar alguns rótulos de alimentos embalados para demonstração (ex: leite integral, leite desnatado, manteiga, achocolatado, leite condensado, creme de leite, bolacha recheada, molho de tomate pronto, massa miojo, caixinha de caldo de carne, maionese, dentre outros). Se houver disponibilidade, colocar rótulos de alimentos em versão diet e light (maionese light, creme de leite light, geléia de frutas diet, chocolate diet, iogurte light, dentre outros).

Poderá ser feito também um painel indicando a relação de alguns nutrientes com algumas doenças, conforme o exemplo a seguir:



### **Ação no espaço Mais Saúde**

Informar ao cliente que a rotulagem nutricional nos alimentos embalados é obrigatória (Resolução ANVISA RDC 360/03 – REGULAMENTO TÉCNICO SOBRE ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS EMBALADOS).

Mostrar que podemos selecionar melhor o que compramos se lermos o rótulo destes alimentos. **Podem ser dados alguns exemplos como:**

**Molhos de tomate prontos ou temperos prontos** → Contêm muito sódio → Podem elevar a pressão arterial.

**Chocolate ao leite** → Contém grande quantidade de açúcar e gorduras e calorias → Aumentam o peso podendo ocasionar obesidade, diabetes, problemas cardiovasculares e derrames → Não pode ser utilizado por pessoas com Diabetes, pois contém açúcar. Para as pessoas que não possuem Diabetes, este produto deve ser consumido com moderação.

**Chocolate ao leite diet** → Não contém açúcar e contém menos calorias que o produto original (diferença pequena), porém possui uma maior quantidade de gorduras → Aumentando o colesterol ruim podendo acarretar em problemas

cardiovasculares. → pode ser consumidos por diabéticos, porém não é recomendável o consumo para quem quer emagrecer ou possui o colesterol alto.

### **Informações Úteis para sua Apresentação:**

#### Diferenças entre produtos DIET x LIGHT

- Um alimento é considerado **DIET** quando um determinado ingrediente é **totalmente** retirado de sua composição. Este ingrediente ausente pode ser açúcar, sal, gordura, colesterol, etc.
- Um alimento é **LIGHT** quando algum de seus componentes tem a **quantidade reduzida** (ele deve garantir ao consumidor que pelo menos 25% de determinado ingrediente foi retirado do alimento comparando com a versão tradicional). Este componente reduzido pode ser açúcar, sal, gordura, colesterol, etc.

**PROCEDIMENTO CAMPANHA**  
**MAIS SAÚDE 2006/2007 – PARTE 4**  
**TEMPEROS SAUDÁVEIS**

Em **19/09/2006** será realizada a quarta parte da campanha do Programa MAIS SAÚDE, que abordará o tema **Temperos Saudáveis**.

Normalmente as pessoas ingerem quantidades bem maiores de sal do que é o recomendado, e na maioria das vezes nem percebem esse excesso. Pesquisas mostram que os brasileiros consomem 3 vezes mais sal do que deveriam consumir, segundo as recomendações das novas diretrizes que são de 6g diárias. Este excesso pode causar hipertensão, provocar edema (retenção de líquidos) e outros malefícios à saúde, tornando importante campanhas de prevenção para o controle de consumo de sal.

Além do excesso de sal, a nossa campanha mostra alternativas saudáveis para hidratar o organismo, além da água, que é o caso dos chás que hidratam e trazem em sua composição nutrientes funcionais.

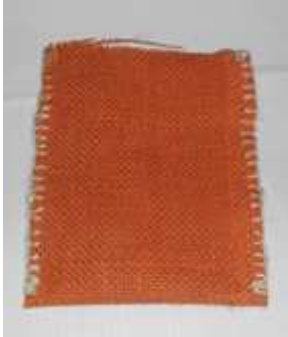
Por essa razão o objetivo desta campanha é recomendar que se dê preferência a Temperos Saudáveis como alternativa ao uso do sal de cozinha. Ex: alho, cebola, salsa, cebolinha, orégano, salsão, alecrim entre outros, e ao uso de **chás naturais** como uma opção de bebida saudável.

### **Ambientação**

Decore o ambiente com balões na cores do MAIS SAÚDE (laranja e verde), além de preparar uma mesa do restaurante, onde você deve fazer um espaço do chá, colocando em exposição chás como: camomila, carqueja, boldo, funcho, chá verde, poejo, erva-doce, pata de vaca e erva-cidreira. Também prepare no mínimo 4 tipos de chás para degustação dos CLIENTES. Você ainda pode fazer óleo aromático, conforme indicado nas próximas instruções.

### Modo de preparo de saquinhos para colocar os chás em exposição:

1º Faça saquinhos de juta, medindo aproximadamente 10 x 12cm.



2º Faça folhas informativas de cada tipo de chá, imprimindo o material informativo colocando-os embaixo dos saquinhos (as informações sobre os chás serão enviadas em anexo, juntamente com este procedimento).

3º Coloque aproximadamente 3 colheres de sopa ou folhas dos chás dentro de cada saquinho de juta e identifique com as informações.



### Modo de preparo do óleo aromático:

Colocar em um vidro médio 100ml de azeite de oliva (ou óleo de canola ou milho ou girassol ou soja) e acrescentar 4 folhas de manjerona ou manjericão, 5 folhas de sálvia, 1 colher de chá de orégano, 2 ramos de alecrim, 2 folhas de louro, 2 pimentas, 6 dentes de alho picados, e ½ cebola pequena picada. Deixar essa mistura repousar na geladeira por 2 dias. Depois disso ele poderá ficar fora da geladeira para o uso. (Fonte: Hospital de Clínicas de Porto Alegre)



Indicação de uso: o óleo aromático pode ser usado como substituto do sal de cozinha, sendo aplicado na preparação de refeições onde seriam utilizados óleo e sal. Ex. para molhos, temperar e grelhar carnes, massas, fazer arroz e feijão.



### **Ação no Espaço MAIS SAÚDE**

Informar ao CLIENTE que podemos ter uma alimentação saudável e saborosa sem utilizar sal em demasia, utilizando bebidas saudáveis como os chás. Lembre-os que além das vantagens aromáticas eles possuem baixo custo e proporcionam vários benefícios à saúde.

Mostrar que apesar da pequena quantidade de temperos e chás utilizados, eles atuam realçando o sabor dos alimentos, ativando a ação das glândulas salivares, que iniciam o processo digestivo. Além disso, cada tipo de tempero e chá apresenta em sua composição princípios ativos que são capazes de agir no organismo, tornando nossa vida mais saudável.

## **Informações Úteis para sua Apresentação**

### **Como os temperos podem ajudar na sua digestão:**

O aroma gerado pelo uso dos temperos na preparação das refeições ativa as células nervosas das narinas, que transmitem o estímulo ao nosso cérebro com uma mensagem de que “o alimento está a caminho”. O cérebro, por sua vez, passa a mensagem para as glândulas salivares, avisando-as que devem elevar a produção de saliva. O resultado é que aumenta a presença de uma enzima que ajuda a digerir os carboidratos, como batatas e massas em geral (pães, massas, pizzas, etc).

Outra mensagem é enviada ao estômago, para que aumente a quantidade de ácido clorídrico (principal elemento do suco gástrico que é responsável pela digestão dos alimentos). Enquanto isso, no intestino é estimulada a secreção de uma substância hormonal que ativa o pâncreas e o fígado, colocando-os em alerta para o início do processo digestivo.

### **Alguns métodos para preparar diferentes tipos de chás:**

**Infusão:** coloque a erva em um recipiente de vidro, despeje água fervente, abafe e deixe repousar; coe e beba. A infusão é recomendada para o preparo de folhas, flores e frutos.

**Decocção:** coloque a erva em um recipiente com água, tampe e deixe ferver de 5 a 10 minutos. Deixe repousar, coe e beba. Recomendado para as sementes, cascas e pedaços.

**Tisana:** coloca-se a água para ferver e quando estiver fervendo, acrescenta-se a erva. Tampe o recipiente e deixe ferver mais ou menos por 3 minutos. Deixe repousar, coe e beba.

**Anexo:** fichas dos chás

## **Carqueja**

*É um tônico amargo que exerce ação benéfica no fígado e intestino.*

*O amargo da carqueja é responsável pelo estímulo de glândulas salivares e hepáticas.*

*O chá se prepara a partir dos ramos desidratados, inteiros ou esmigalhados.  
(Infusão)*

## **Camomila**

*Possui propriedades antiinflamatórias e calmantes.*

*A camomila é um sedativo suave usada contra a insônia e nas debilidades estomacais e intestinais.*

*O chá se prepara utilizando a flor da planta. (Infusão)*

## **Boldo**

*Além de atuar nas dores de cabeça, o boldo tem grandes propriedades medicinais, por exemplo, em casos de afecções e cálculos do fígado, digestão difícil e hiperacidez.*

*O chá é feito utilizando a folha do boldo.  
(Infusão)*

## **Funcho**

*Atua no aparelho digestivo, diminuindo dores, gases e cólicas, inclusive as menstruais.*

*O potássio nele contido confere a esta erva propriedades diuréticas.*

*O chá é feito utilizando na maioria das vezes a folha, mas também se usa a raiz ou a semente.  
(Decocção)*

## **Chá verde**

*É feito da erva **Camellia Sinensis**.*

*É rico em antioxidantes, que evitam a ação destrutiva das moléculas de radicais livres, possui tanino que diminui as taxas do LDL (mau colesterol) e fortalece as artérias.*

*Possui bioflavonóides e catequinas que bloqueiam as alterações elulares.(Infusão)*

## **Poejo**

*Tem os nomes populares de menta selvagem e erva de São Lourenço. Atua como digestivo, expectorante e antiespasmódico. Em uso tópico é bom cicatrizante e antiséptico, devido ao seu óleo essencial e taninos, além da carvona, pulegona e mentol.*

## **Erva-doce**

*Possue também os nomes populares de Anis e Anis Verde.*

*Combate os gases do estômago e intestino, tem bons resultados contra diarreia e contra cólicas de ventre favorecendo a ação digestiva.*

*Para fazer o chá se utiliza as flores e folhas.(Infusão)*

## **Erva-cidreira**

*Tem o nome popular de capim santo, chá-de-estrada, capim cheiroso, capim-cidrilho, capim cidreira, falsa cidreira e capim cidrão.*

*É bom para insônia e tônico depurativo em estados gripais febris, contra gases intestinais e dores musculares.  
(Infusão)*

## **Pata de Vaca**

*Tem os nomes populares de bauína, capa-bode, casca de vaca, unha de anta e ceroula de homem. Conhecida como insulina vegetal por auxiliar no tratamento da diabetes. Contribui p/ diminuir a glicemia e o colesterol e tem propriedades diuréticas.  
(Infusão ou decocção)*

## **Jasmim**

*Este chá é famoso em todo o Extremo-Oriente e, antigamente, na China Imperial, era usado somente pelos nobres da corte. Ele é calmante, diurético e também estimulante de funções cardíacas, além de ser um excelente aromatizador. (infusão)*

## **Hortelã**

*Ela atua como calmante, além de combater cólicas e gases. E é muito boa para um chá digestivo depois da refeição.  
Modo de preparo:  
1 colher de chá das folhas para 1 xícara de chá de água fervente, deixar em infusão por 5 minutos, coar e servir.*

## PROCEDIMENTO CAMPANHA MAIS SAÚDE 2006 / 2007 – PARTE 5 ABRACE UMA VIDA SAUDÁVEL

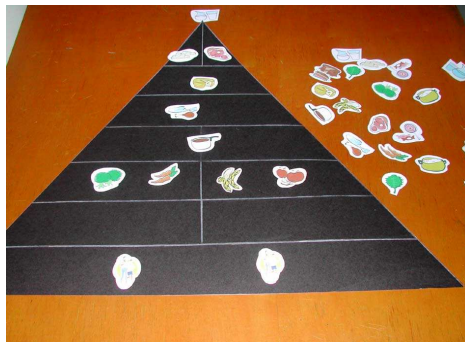
No dia **16/10/2006** (segunda-feira) comemoramos o Dia Mundial da Alimentação. Para marcar esta data, vamos realizar mais uma campanha do Programa MAIS SAÚDE, que abordará o tema **Abrace uma Vida Saudável**.

- O **Dia Mundial da Alimentação** comemora a criação da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO). O objetivo desse dia é conscientizar e informar as pessoas sobre a desnutrição e a obesidade, promovendo em todo o mundo a reflexão e a participação da população para a prevenção destes problemas.
- Portanto, no Dia Mundial da Alimentação, a campanha “**Abrace uma Vida Saudável**” vem reforçar os conceitos de qualidade de vida, orientando para que se evitem excessos alimentares e que ocorra uma conscientização a respeito de padrões alimentares adequados.

### Ações no espaço MAIS SAÚDE

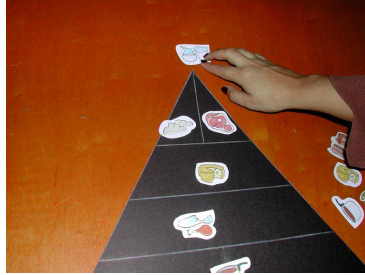
- Decore o ambiente com balões nas cores do Programa MAIS SAÚDE (laranja e verde).
- No espaço MAIS SAÚDE faça um desenho da pirâmide em uma cartolina e deixe sobre a mesa (veja foto 1). Depois coloque as figuras dos alimentos ao lado (enviados em arquivo anexo).

Foto 1:



- Estimule a participação de seus CLIENTES, convidando-os para colocar os alimentos no lugar correto (veja foto 2). Aproveite o momento para apresentar a nova pirâmide alimentar, relatando seus benefícios quando comparados aos da antiga pirâmide. Informe ao CLIENTE que seguindo as orientações da nova pirâmide alimentar conseguiremos padrões alimentares melhores e, por consequência, melhor qualidade de vida.

Foto 2:



- Para estimular ainda mais a participação dos CLIENTES, você deve montar e sortear uma cesta com produtos naturais. Por isso mesmo, todo CLIENTE participante deve anotar seu nome em um papel e colocá-lo num recipiente para o sorteio.

***Sugestão para a montagem da cesta com custo médio de R\$ 18,00.***

- 1 cesta pequena
- 1 pacote pequeno de granola
- 1 pacote pequeno de aveia em flocos
- 1 pacote pequeno de gérmen de trigo
- 1 pacote pequeno de linhaça
- 1 pacote pequeno de açúcar mascavo
- 1 pacote pequeno de castanha do Pará
- 1 pacote de uva passas

**Informações Úteis para sua Apresentação**

O Guia da Pirâmide Alimentar, que até o momento é utilizado pela maioria dos nutricionistas, foi apresentada em 1992 pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Este guia recomendava às pessoas que evitassem gorduras, mas comessem bastante alimentos ricos em carboidratos, como pão, cereais em flocos,

arroz e massas. O objetivo era reduzir o consumo total de gordura saturada, que eleva os níveis de colesterol.

Embora essa pirâmide alimentar tenha se tornado um ícone da nutrição na década passada, até recentemente nenhum estudo avaliou a saúde das pessoas que adotaram suas diretrizes. É provável que tenha alguns benefícios, principalmente por causa do consumo elevado de frutas, legumes e verduras. E a redução total de gordura tende a diminuir a ingestão de gorduras saturadas e gorduras hidrogenadas. Mas essa pirâmide também pode levar as pessoas a consumirem menos gorduras insaturadas saudáveis e mais amidos refinados, de modo que os benefícios seriam anulados pela possibilidade de originar diabetes e obesidade.

Baseado nessas lacunas da antiga Pirâmide Alimentar, Walter Willet, da Universidade de Harvard, nos EUA, realizou estudos sobre a melhor representação das cotas dietéticas e sua forma de representá-las, criando uma nova Pirâmide Alimentar.

Este novo modelo, sugerido por Harvard, tem boa repercussão entre os profissionais da área, principalmente pelo fato de que os exercícios físicos e o controle de peso ganharam importância, ocupando a base de tudo no novo desenho.

**Veja abaixo como explicar para seus CLIENTES essa nova pirâmide alimentar:**

▪ **Base da Pirâmide:**

Têm em sua base exercícios diários. Atividade física saudável é aquela feita com prazer, sem exageros, realizada pelo menos 3 vezes por semana, como uma boa caminhada e a prática de natação, ciclismo e esportes em geral.

▪ **A próxima parte da Pirâmide divide-se em duas:**

- A primeira consiste em cereais integrais, que são ricos em fibras, além de promoverem um melhor trabalho intestinal, facilitando o processo de digestão.



- A segunda parte consiste em óleos vegetais, que seriam óleo de soja, de milho, de canola e azeite de oliva, que são fontes de gordura insaturada, capazes de aumentar o HDL (colesterol bom) e combater o LDL (colesterol ruim).

▪ **Passando para o meio da Pirâmide:**

Encontramos as verduras, legumes e frutas, importantes fontes de vitaminas, minerais e fibras. Dê preferência para as saladas cruas e frutas in natura.

▪ **Na próxima etapa estão:**

Nozes, castanhas e as leguminosas, que são fontes de vitaminas, minerais e proteínas. As oleaginosas (nozes, castanhas) exercem poder antioxidante, capaz de reduzir os radicais livres e o risco de doenças cardiovasculares.

## Anexo: Alimentos para colocar na pirâmide dos alimentos



## **PROCEDIMENTO CAMPANHA MAIS SAÚDE 2006/2007 – PARTE 6 COLESTEROL**

Em **22/11/2006** será realizada a sexta parte da campanha do Programa MAIS SAÚDE, que abordará o tema **Colesterol**.

O colesterol é uma substância química gordurosa, presente no plasma sanguíneo e em alimentos de origem animal. O colesterol cumpre funções importantes no corpo, como a produção de hormônios, a fabricação de vitamina D e o transporte de gorduras do intestino para o fígado, músculos e tecido adiposo. Entretanto, quando em excesso, o colesterol pode causar muitos problemas a saúde como: entupimento das artérias, ataque cardíaco e derrame (AVC).

Por essa razão o objetivo desta campanha é dar subsídios para a correta compreensão dos tipos de colesterol existentes (LDL e HDL), seus valores desejáveis no organismo, os malefícios a saúde que ele pode causar e como reduzir seus níveis no organismo. Tendo, portanto como finalidade dessa campanha uma alimentação saudável e equilibrada reforçando as campanhas anteriores.

### **Ambientação**

Decore o ambiente com balões na cores do MAIS SAÚDE (laranja e verde) e prepare uma mesa do restaurante onde você deve realizar um jogo educativo de verdadeiro ou falso sobre colesterol.

Você também pode oferecer aos seus clientes o sorteio de uma cesta de frutas para aqueles que participarem do evento. Lembre-se que no dia do evento o seu cardápio deve contar alimentos com poucas gorduras, frituras e você deve dar a opção ao seu cliente de escolher como sobremesa uma fruta.

**1º elaboração do jogo:** Imprima o jogo que esta em anexo e cole em uma cartolina. Imprima, recorte e cole em uma cartolina os quadrinhos com as letras **V** e **F** que também estão em anexo.



**Exemplo:**

**Colesterol: Veja o quanto você conhece sobre o assunto**

**Verdadeiro ou falso**

- ( ) Todos os alimentos sem exceção possuem colesterol.
- ( ) O LDL é o chamado colesterol ruim.
- ( ) O HDL é o chamado colesterol bom.
- ( ) A clara do ovo possui grande quantidade de colesterol.
- ( ) As fibras presentes nas frutas e verduras ajudam a diminuir o colesterol.
- ( ) Praticar exercícios físicos contribui para diminuir os valores de colesterol.

**2º como jogar:** peça ao seu cliente que complete os espaços em branco de cada pergunta com as letras **V** (verdadeiro) se ele achar que aquela frase esta correta e **F** (falso) se achar que a frase esta errada. O gabarito com as respostas corretas está em anexo.

**Ação no Espaço MAIS SAÚDE**

Informar ao cliente de um modo dinâmico e divertido o que é colesterol, onde podem ser encontrado, os tipos de colesterol existentes os seus valores desejáveis, os possíveis problemas de saúde que o excesso de colesterol pode causar e como preveni-lo.

A cada resposta certa que o cliente der você pode reforçar a frase do jogo complementando com alguma informação adicional sobre o assunto e caso ele erre você informa qual a resposta correta e o porquê dela estar certa.

**Informações Úteis para sua Apresentação**

O colesterol é uma substância gordurosa que está presente em todas as células do nosso corpo. Ele trafega em nosso sangue através de partículas chamadas de lipoproteínas:

- lipoproteínas de baixa densidade LDL (chamado de colesterol ruim)
- lipoproteínas de alta densidade HDL (chamado de colesterol bom)
- lipoproteínas de muita baixa densidade VLDL

Estudos médicos têm mostrado que níveis elevados de colesterol LDL estão associados com um risco aumentado de desenvolver placas nas artérias coronárias, enquanto que níveis elevados de colesterol HDL reduzem esse risco.

#### **Funções do colesterol no organismo:**

- Produzir hormônios sexuais (estrogênios, testosterona e progesterona) e hormônios das glândulas supra-renais (aldosterona)
- Constituir as membranas celulares
- Ser precursor da forma inativa da vitamina D (que é ativada pela ação dos raios solares)
- Sintetizar a bile (que facilita digestão das gorduras)

#### **Valores no organismo:**

A quantidade máxima de colesterol que o organismo deve receber por dia é 300 mg. Quando esse limite é ultrapassado, aumentam as chances dos níveis sanguíneos ficarem acima dos valores recomendados, o que seria um fator de risco para doenças cardiovasculares no futuro.

- Os níveis seguros de colesterol total do sangue devem estar abaixo de 200 mg/dL
- Os níveis de LDL devem ser menores que 100 mg/dL
- Os níveis de HDL devem estar acima de 40 mg/dL.

#### **Fontes de colesterol:**

O colesterol apresenta duas fontes:

1. Proveniente do nosso próprio corpo (que produz 70% do colesterol do organismo)
2. Proveniente de fontes alimentares de origem animal (responsável por 30% do colesterol no organismo)

Fontes alimentares: Vísceras (fígado, coração, rim), frutos do mar (camarão, lagosta, ostra, marisco), carnes bovina e suína com gordura aparente, aves com pele, peixes gordurosos, bacon, toucinho, embutidos (lingüiça, salsicha, salame), ovo, leite integral, queijos gordurosos (provolone, catupiry, mussarela), manteiga, creme de leite e chantilly.

**Maneiras de prevenir e manter níveis de colesterol desejáveis:**

- Substituir os ácidos graxos saturados por ácidos graxos poliinsaturados que reduzem o colesterol total e o colesterol LDL. As novas recomendações indicam que os ácidos graxos poliinsaturados devem participar em até 10% das calorias totais diárias. Fontes de ácidos graxos poliinsaturados ômega-3 (peixes de águas profundas e frias) e ômega-6 (óleo de canola e de soja).
- Aumentar a ingestão de fibras na dieta. Para uma dieta saudável recomenda-se a ingestão de 20 a 30 gramas de fibras. Com
- Praticar atividade física regularmente, pois elas ajudam a elevar os níveis do HDL (colesterol bom).

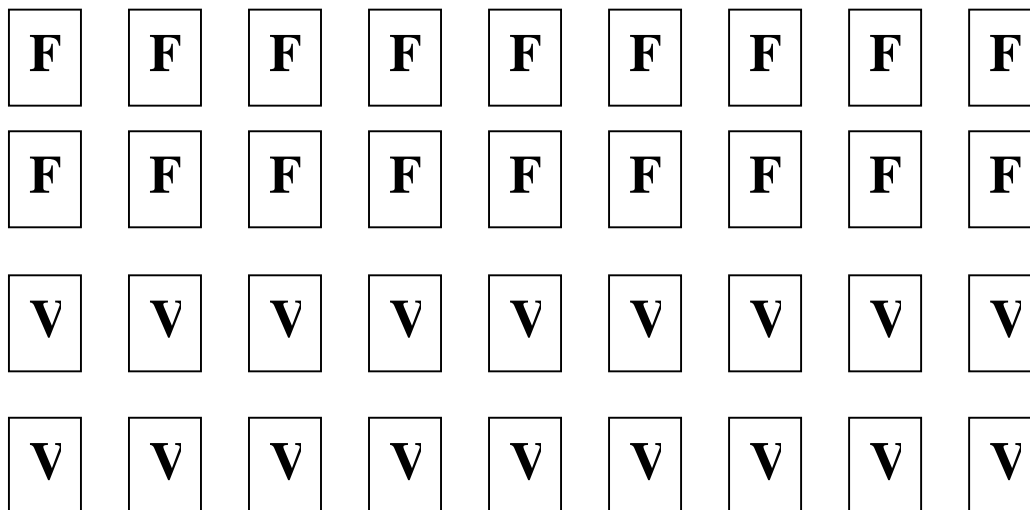
Anexo: jogo do colesterol

## Colesterol: Veja o quanto você conhece sobre o assunto:

### Verdadeiro ou falso:

- Todos os alimentos sem exceção possuem colesterol.
- O LDL é o chamado colesterol ruim.
- O HDL é o chamado colesterol bom.
- A clara do ovo possui grande quantidade de colesterol.
- As fibras presentes nas frutas e verduras ajudam a diminuir o colesterol.
- Praticar exercícios físicos contribui para diminuir os valores de colesterol.
- Os alimentos integrais são uma boa opção para ajudar a diminuir o colesterol do organismo.
- O azeite de oliva aumenta os níveis de colesterol.
- As gorduras poliinsaturadas encontradas vegetais verde escuros, salmão e atum diminuem o nível de colesterol total.
- O “colesterol bom” estando em níveis altos significa perigo para saúde.
- Ovos, carne, salame, pele de frango, creme de leite e embutidos são alimentos ricos em colesterol.

Recorte e cole em uma cartolina para facilitar o manuseio na hora de aplicar o jogo:



**Gabarito do jogo**

(F)  
(V)  
(V)  
(F)  
(V)  
(V)  
(V)  
(F)  
(V)  
(F)  
(V)



## **PROCEDIMENTO CAMPANHA**

### **MAIS SAÚDE 2006/2007 – PARTE 7**

### **COLESTEROL DIETA**

No dia **13/12/2006** (quarta-feira) será realizada a sétima campanha do Programa MAIS SAÚDE, que abordará **Colesterol Dieta**. Tema que reforça a campanha anterior, quando abordamos o que era colesterol e a compreensão dos seus tipos (LDL e HDL).

Muitos fatores podem contribuir para o aumento do colesterol, como tendências genéticas ou hereditárias, obesidade e atividade física reduzida, porém, um dos fatores mais comuns é a dieta. O colesterol presente nos alimentos, quando consumido em excesso, pode ser responsável por várias doenças como ataque cardíaco e derrame (AVC). Por esse motivo é de extrema importância conhecer práticas alimentares saudáveis para a prevenção dos males que uma alimentação com altos valores de colesterol pode causar no organismo.

Nesta campanha buscamos informar quais os alimentos ricos em colesterol e os alimentos que podem nos ajudar a diminuir o nível de colesterol do nosso organismo. Portanto, como uma medida de prevenção, os alimentos que ajudam a reduzir as taxas de colesterol no sangue devem ser consumidos em maior quantidade e aqueles que elevam o colesterol do organismo devem ser evitados, principalmente por aquelas pessoas com risco de doenças cardíacas.

#### **Ambientação**

- Decore o ambiente com balões nas cores do MAIS SAÚDE (laranja e verde) e monte uma mesa no restaurante com toalha branca.
  
- No espaço MAIS SAÚDE:
  - Utilize recortes de revistas com fotos de alimentos que possuam altos níveis de colesterol e cole-os numa cartolina. Exemplos: gema de ovo, bacon, pele de frango,

carnes gordas, embutidos, vísceras, banha, queijos amarelados, leite e iogurtes integrais.

- Também recorte e cole numa cartolina as opções de alimentos saudáveis que podem ser substituídos pelos alimentos ricos em colesterol como: clara de ovo, carnes magras, queijos brancos, pão integral, arroz integral, aveia, azeite de oliva, frutas, verduras, leite e iogurtes desnatados.

- Você ainda pode mostra embalagens de alimentos industrializados que sejam ricos em colesterol para advertir seus CLIENTES das quantidades exageradas desse tipo de gordura. Os alimentos industrializados estão a cada dia tendo o seu consumo aumentado, portanto é importante que olhemos as informações nutricionais daqueles produtos que estamos consumidos.

- Sugestão: você pode fazer um óleo aromático para sortear entre aqueles clientes que participarem do evento. Em anexo mandaremos a receita para o preparo dele.

## **Ação no espaço MAIS SAÚDE**

Utilize os impressos desta campanha e o material que você preparou (cartolinas e embalagens) para mostrar aos CLIENTES como identificar alimentos que possuem alta quantidade de colesterol, bem como aqueles que ajudam a diminuir o colesterol, proporcionando uma vida mais saudável.

Procure adaptar o cardápio do dia, evitando preparações fritas e alimentos com altos teores de colesterol. Invista nas saladas e procure dar ao seu CLIENTE a opção de escolher uma fruta como sobremesa.

## **Informações Úteis para sua Apresentação**

- As fibras solúveis e insolúveis encontradas em frutas, verduras, aveia, sementes e grãos, ajudam a baixar a taxa de colesterol. O ideal é consumir de 20 a 30g por dia.

- O uso de azeite de oliva reduz o colesterol e ajuda a prevenir as doenças cardiovasculares. Isso devido ao seu alto teor de ácidos monoinsaturados. Além

disso, ele é uma fonte rica em Vitamina E, que protege contra o câncer e as doenças do coração. Como o azeite de oliva é extraído da fruta da oliveira, ele é especialmente rico em antioxidantes que ajudam a retardar o processo de envelhecimento celular.

- A aveia é um cereal que possui muitos nutrientes para o nosso organismo como: cálcio, ferro, proteínas, além de vitaminas, carboidratos e fibras. Estudos demonstram que o consumo de aveia em diferentes quantidades pode estar associado à manutenção e diminuição do colesterol sanguíneo.

- A fibra solúvel presente na aveia é chamada de  $\beta$ -glucana (beta-glucana). Ela é a responsável pela diminuição do colesterol no sangue. Esse efeito se deve ao fato dela estar ligada à absorção de ácidos biliares, que são excretados pelas fezes, diminuindo a absorção de colesterol, ou também pela ação dos ácidos graxos de cadeia curta, produzidos pela ação das fibras presentes no cólon que inibem a síntese de colesterol no fígado. O tipo de aveia que possui maior quantidade de  $\beta$ -glucanas é o farelo de aveia, seguido dos flocos e da farinha de aveia.

**PROCEDIMENTO CAMPANHA**  
**MAIS SAÚDE 2006/2007 – PARTE 8**  
**ATIVIDADE FÍSICA**

No dia **24/01/2007** (quarta-feira) será realizada a oitava campanha do Programa MAIS SAÚDE, que abordará o assunto referente à **Atividade Física**.

Atividade física pode ser definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica, envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mental e social, de modo que terá como resultados benefícios à saúde.

No Brasil, o sedentarismo é um problema que vem preocupando muito. As pesquisas mostram que a população atual gasta bem menos calorias por dia, comparando-se com o que gastava há 100 anos. Isto explica porque o sedentarismo afetaria aproximadamente 70% da população brasileira, mais do que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, o diabetes e o colesterol alto. O estilo de vida atual pode ser responsabilizado por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral, as principais causas de morte em nosso país. Assim, vemos como a atividade física é assunto de saúde pública.

Estudos recentes demonstraram que o hábito de exercitar-se, bem como um estilo de vida ativo, é capaz de diminuir todos os fatores de risco à saúde. É fato que indivíduos que praticam atividades vivem mais e melhor. Uma vida ativa e com exercícios regulares torna-se uma vida com muito mais qualidade, mesmo para aquelas pessoas que não têm tempo para nada, há sempre uma forma de exercitar-se: deixando de usar o elevador para usar as escadas, procurando falar pessoalmente ao invés de usar o telefone etc.

Aliados às ações recomendadas pela “Estratégia Mundial da OMS sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde” esta campanha do programa MAIS SAÚDE tem como objetivo incentivar a prática regular de atividade física, buscando

a redução dos fatores de risco e das taxas de morbidade e mortalidade da população, que tem sido acometida por enfermidades crônicas relacionadas com a alimentação e a atividade física.

## **Ambientação**

- Decore o ambiente com balões nas cores do MAIS SAÚDE (laranja e verde) e monte uma mesa no restaurante com toalha branca.

*No espaço MAIS SAÚDE:*

- Imprima a Pirâmide do Exercício (que será enviada em anexo) e cole-a numa cartolina. Se preferir, você também pode reproduzir essa pirâmide em tamanho maior em uma cartolina.

## **Ação no espaço MAIS SAÚDE**

- Sugestão 1: você pode oferecer uma massagem do estilo Quick para os CLIENTES que participarem da ação no restaurante. A "Quick Massage" ou traduzindo para o português, Massagem Rápida é uma técnica de massagem que é realizada numa cadeira especialmente projetada, onde o paciente fica numa posição muito confortável e relaxante, o que permite que o massagista possa trabalhar de maneira fácil e com ótimos resultados a região cervical, ombros, membros superiores e região dorsal. Para esta atividade, você deve procurar parcerias com academias ou buscar os serviços de um profissional ou empresa dedicada à ginástica laboral.



- Sugestão 2: você pode sortear juntamente com a massagem, ou ao invés dela, um brinde como os sugeridos abaixo:

- 1 kit para jogar frescobol de praia (1 bolinha de borracha e 2 raquetes)
- 1 bola de futebol ou vôlei
- 1 corda de pular
- 1 garrafa para água (squeeze)

- Utilize também os impressos desta campanha e o material que você preparou (pirâmide do exercício) para mostrar aos CLIENTES quais as atividades físicas que ele pode praticar, a intensidade que devemos realizar de cada tipo de atividade e seus benefícios à saúde (utilize as informações que estão no final do procedimento no item “informações úteis para a sua apresentação”).

- No cardápio do dia, evite preparações fritas, ricas em gorduras e açúcares, e invista nas saladas.

## **Informações Úteis para sua Apresentação**

A prática regular de exercícios físicos proporciona uma série de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos no organismo.

- Emocionalmente ocorre uma melhora, pois ocorre a liberação de serotonina durante a atividade física, que proporciona a sensação de bem-estar.
- O exercício físico melhora o fluxo sanguíneo, levando mais oxigênio e nutrientes para todas as regiões do corpo, além de reduzir o risco de desenvolver doença cardíaca.
- Reduz o risco de ter um segundo ataque cardíaco em pessoas que já tiveram.
- Ajuda na manutenção do peso corporal ideal, pois aumenta o metabolismo basal.
- Para os hipertensos a prática de atividade física aumenta a rede de capilares em seus músculos, fazendo com que o sangue consiga difundir-se com maior facilidade, reduzindo a pressão arterial.
- O exercício físico fortalece o músculo e aumenta o metabolismo de cálcio, fortalecendo os ossos e prevenindo a osteoporose.
- Quando nos exercitamos regularmente, nossos músculos usam proporcionalmente mais gordura que glicose, e isto mantém os níveis de glicose

sanguínea (glicemia) mais estáveis, ajudando na prevenção da diabetes não insulino dependente.

- A prática regular de atividade física ajuda a elevar o HDL (colesterol bom) e também a diminuir o LDL (colesterol ruim), assim como diminuir os triglicerídeos.
- Ajuda as pessoas mais velhas a ficarem mais fortes e serem mais capazes de moverem-se sem cair ou ficar excessivamente cansadas.

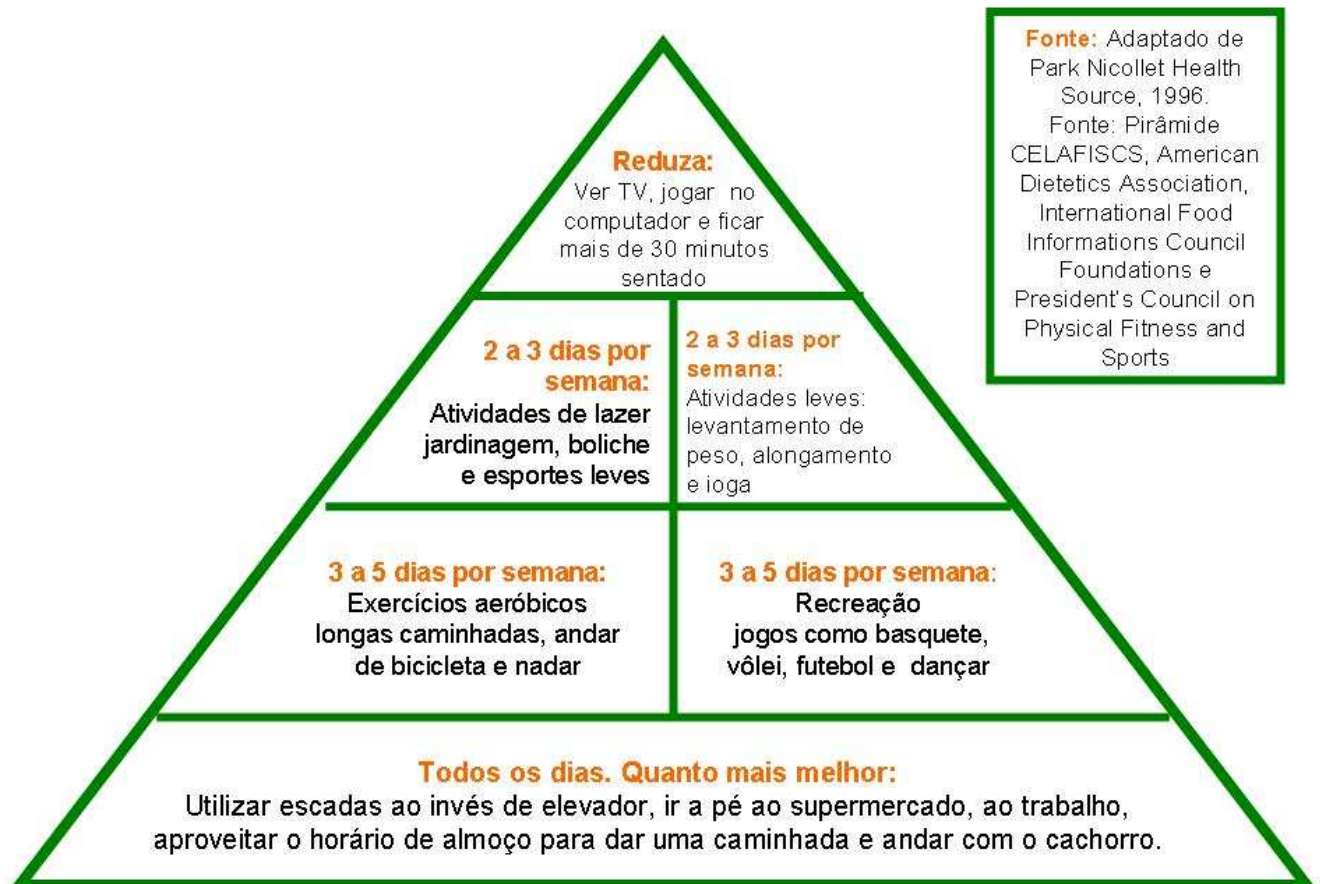
A atividade física não visa apenas os benefícios citados acima, através dela podem ser desenvolvidos programas de promoção de saúde, muito utilizados por empresas de médio e grande porte, contendo departamentos de atividades para o combate ao estresse; redução de peso; tabagismo; hipertensão; diabetes; câncer; melhoria do ambiente interno, entre outros.

Os efeitos do exercício têm-se mostrados benéficos para o controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose, artrite, dor crônica e desordens mentais ou psicológicas.

Mas lembre-se de que a prática de atividade física deve ser sempre indicada e acompanhada por profissional qualificado, incluindo médicos, fisioterapeutas e profissionais de educação física. Caso sinta algo diferente ao se exercitar informe ao responsável.

Outro ponto importante, que não deve ser esquecido, é a adoção de uma alimentação saudável, rica em frutas, legumes, verduras e fibras. Prefira o consumo de carnes grelhadas ou preparadas com pouca gordura. Evite o consumo excessivo de doces, comidas congeladas e os lanches estilo "fast-foods". E não esqueça de beber muito líquido (de preferência água e sucos naturais). Anexo da pirâmide

## Anexo da pirâmide





**PROCEDIMENTO CAMPANHA**  
**MAIS SAÚDE 2006/2007 – PARTE 9**  
**ALIMENTOS FUNCIONAIS**

No dia **14/02/2007** (quarta-feira) será realizada a nona campanha do Programa MAIS SAÚDE, que abordará o assunto **Alimentos Funcionais**.

Seguindo uma tendência mundial, vem aumentando a procura e o interesse no Brasil por este conceito de nutrição, segundo o qual os alimentos não servem apenas para matar a fome e fornecer energia, mas sim contribuem para melhorar a saúde das pessoas. Esses são os chamados alimentos funcionais, em cuja composição entram substâncias capazes de reduzir os riscos de doenças e alterar funções do corpo humano.

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), alimentos funcionais são aqueles que produzem efeitos metabólicos ou fisiológicos através da atuação de um nutriente ou não nutriente no crescimento, desenvolvimento, manutenção e em outras funções normais do organismo humano. O alimento ou ingrediente que alegar propriedades funcionais, além de atuar em funções nutricionais básicas, irá desencadear efeitos benéficos à saúde e deverá ser também seguro para o consumo sem supervisão médica.

Devido à grande importância para a nossa saúde, os alimentos funcionais devem estar presentes no nosso dia-a-dia, tornando nossa alimentação mais equilibrada e protetora. Para tanto precisamos conhecer os alimentos funcionais e como eles podem nos auxiliar para uma melhor qualidade de vida.

Assim, a campanha busca orientar sobre os compostos funcionais, suas fontes alimentares e o tipo de benefício que eles proporcionam ao nosso organismo.

### **Ambientação**

Decore o ambiente com balões nas cores do MAIS SAÚDE (laranja e verde) e monte uma mesa no restaurante com toalha branca.

## Ação no Espaço MAIS SAÚDE

Imprima o material que será enviado em anexo sobre os compostos funcionais, recorte, cole em cartolina fazendo com que eles fiquem em formato de placas informativas.

Logo abaixo, ou ao lado dessas placas, você deverá fazer uma demonstração das fontes alimentares desses tipos de compostos: recortando figuras de alimentos ou utilizando eles in natura. Exemplo:

**Betacaroteno**

Ele é um carotenóide, pigmento natural, precursor da vitamina A, sendo também um antioxidante que inibe os radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce, o risco de câncer e doenças cardiovasculares.

Vários estudos constataram que o consumo de carotenos está associado com um baixo incidente de câncer do pulmão e doença do coração.



**Sugestão:** sortear entre os CLIENTES que participarem da ação da campanha do MAIS SAÚDE uma cesta de produtos funcionais ou uma cesta de frutas.

Lembrando sempre de evitar preparações fritas, ricas em gorduras, açúcares e procurar investir nas saladas para o cardápio do dia.

## Informações Úteis para sua Apresentação

Conheça um pouco mais sobre os Alimentos Funcionais:

### **Betacaroteno:**

- Ele é um pigmento carotenóide natural, é um precursor da vitamina A (capaz de se transformar em vitamina A no organismo sempre que ele precisar), e é um

antioxidante que inibe radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce, o risco de câncer e de doenças cardiovasculares.

- Vários estudos de observação descobriram que um grande consumo de alimentos ricos em carotenos está associado com um baixo incidente de câncer do pulmão, outros tipos de câncer e doença do coração.

### **Licopeno:**

- É uma substância carotenóide que dá a cor avermelhada aos alimentos, ele é um antioxidante que quando absorvido pelo organismo, ajuda a impedir e reparar os danos causados pelos radicais livres (quanto mais intensa for a cor vermelha do alimento mais rico em antioxidante ele será).

- Por ser um carotenóide, o licopeno é melhor absorvido na presença de gorduras saudáveis. A adição de uma dose moderada de gordura monoinsaturada facilita o transporte, a absorção e a ação do licopeno no organismo.

- O licopeno confere um alto grau de proteção contra a oxidação do colesterol, um processo que pode influenciar, por exemplo no câncer de próstata. Os produtos da oxidação do colesterol sugerem que ele é um dos produtos do estresse oxidativo tendo efeito cancerígeno.

- Outro ponto a favor do licopeno é o fato dele fortalecer o sistema imunológico, aumentando a resistência do organismo e dando-lhe mais condições de combater as células malignas.

### **Fibras:**

- De origem vegetal, a fibra não é absorvida pelo organismo e ela não contribui para o valor calórico dos alimentos ou refeições (as fibras alimentares não fornecem nutrientes para o organismo, mas são essenciais à saúde).

- Elas são eliminadas nas fezes ainda intactas ou dissolvidas, o que colabora na manutenção do ritmo intestinal, evitando assim a constipação (dificuldades de evacuação). Na prevenção do câncer de cólon no intestino, a fibra atua diminuindo a presença de substâncias tóxicas na luz intestinal e pela maior eliminação fecal.

- Elas retardam o processo de absorção dos alimentos no estômago, ajudando a regular as funções intestinais e a reduzir o colesterol. As fibras podem unir-se aos ácidos biliares e desse modo protegê-las contra as bactérias, aumentando sua

eliminação pelas fezes, conseqüentemente o aumento da síntese hepática de ácidos biliares pelo colesterol pode reduzir a concentração plasmática do colesterol sérico.

- Nos diabéticos, as fibras podem retardar a absorção de açúcar pelo organismo, pois elas diminuem a absorção de carboidratos, e o mecanismo sugerido seria a formação de um gel, produto da interação do muco intestinal e as fibras solúveis, que diminuiria de forma sensível a absorção de glicose.

### **Flavonóides:**

- Flavonóides são um grande grupo de compostos polifenólicos encontrados em frutas, vegetais, chocolate, café, chá, vinho e suco de uva.

- Os flavonóides funcionam no nosso corpo como antioxidantes. Eles neutralizam os radicais livres que apressam o envelhecimento e podem provocar câncer.

- Eles podem reduzir o risco de doenças cardiovasculares. Pesquisas mostram que o principal mecanismo protetor se dá através da diminuição na oxidação das moléculas de LDL (colesterol ruim), melhorando o perfil de gorduras circulantes no sangue e devido a mecanismos que envolvem a redução de processos de inflamação, aumentando o HDL (colesterol bom) e a redução na agregação plaquetária, juntamente com vaso dilatação, o que reduziria os riscos de doenças cardiovasculares.

### **Isoflavona:**

- As isoflavonas são substâncias presentes principalmente na soja e em seus derivados, denominadas de fitoestrógenos por apresentarem semelhança estrutural com os hormônios estrogênicos, encontrados em maior concentração nas mulheres.

- A soja, por exemplo, pode atuar na prevenção de doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose, no alívio dos sintomas da menopausa e alguns de seus componentes são responsáveis pela redução de colesterol. Diferentes análises observam que o consumo diário de 20-50g de proteína de soja isolada pode resultar em redução de 20-30% do risco de doença coronariana.

### **Ômega 3:**

- Ômega 3 é uma gordura poliinsaturada extraída de peixes de água frias e óleos de canola, soja ou através das castanhas. Nós não podemos sintetizá-los e precisamos obtê-los através dos alimentos.

- Essa gordura ajuda a reduzir os níveis de colesterol no sangue e controlar a pressão arterial, que são os principais fatores de risco para as doenças do coração.
- Ela baixa os triglicerídeos e o LDL (colesterol ruim), que predisõem a aterosclerose; e elevam o HDL (colesterol bom), que contraria o desenvolvimento desta doença;
- Têm um efeito anti-agregante, isto é, diminuem a adesão de células ou fragmentos de células (plaquetas, monócitos e células musculares) na formação da placa de gordura que é a característica típica da aterosclerose.

**Pró-bióticos:**

- O termo pró-biótico designa leveduras ou bactérias que quando ingeridas são capazes de promover o equilíbrio da flora intestinal, recuperando-a nas diarreias, diminuindo a absorção de colesterol e a redução do risco de câncer. Eles podem ser componentes de alimentos industrializados presentes no mercado, como leites fermentados, iogurtes ou podem ser encontrados na forma de pó ou cápsulas.
- Os mais conhecidos pró-bióticos são as bactérias *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*, em especial *Lactobacillus acidophilus*. Elas agem produzindo compostos como as citoquinas e o ácido butírico que são antimicrobianos e antibacterianos, ou seja, favorecem a presença de bactérias benéficas ao organismo e diminuem a concentração de bactérias e microorganismos indesejáveis.
- Os probióticos aumentam de maneira significativa o valor nutritivo e terapêutico dos alimentos porque há um aumento dos níveis de vitaminas do complexo B e aminoácidos. Absorção acrescida de cálcio e ferro.
- Eles fortalecem o sistema imunológico através de uma maior produção de células protetoras.
- Eles têm particular importância para os indivíduos com intolerância à lactose, devido ao aumento de uma enzima que facilita a digestão da lactose.

**Pré-bióticos:**

- Os pré-bióticos são alguns tipos de fibras alimentares (oligossacarídeos), ou seja, carboidratos não digeríveis pelo nosso corpo. Eles possuem uma configuração molecular que os torna resistentes à ação de enzimas fermentáveis e cuja função é mudar a atividade e a composição da microbiota intestinal, com a perspectiva de promover a saúde do hospedeiro.

- Os prebióticos estimulam o crescimento dos grupos endógenos de população microbiana, tais como as *Bifidobactérias* e os *Lactobacillos*, que são benéficos para a saúde. Os prebióticos mais eficientes podem até diminuir a atividade de organismos potencialmente patogênicos.
- Eles ajudam na manutenção da flora intestinal, estimula a motilidade intestinal (trânsito intestinal) e contribui com a consistência normal das fezes, prevenindo assim a diarreia e a constipação intestinal por alterarem a microflora colônica por uma microflora saudável.

## Anexo: fichas dos alimentos funcionais

**BETACAROTENO**

Ele é um carotenóide, pigmento natural, precursor da vitamina A, sendo também um antioxidante que inibe os radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce, o risco de câncer e doenças cardiovasculares.

Vários estudos constataram que o consumo de carotenos está associado com um baixo incidente de câncer do pulmão e doença do coração.

**LICOPENO**

Substância responsável por dar a cor vermelha aos alimentos, também fortalece o sistema imunológico, reduz os níveis de colesterol e protege contra alguns tipos de câncer, especialmente o de próstata.

Fonte: frutas vermelhas e roxas 2 unidades com casca ou 2 copos de suco por dia (uva, melancia, goiaba, morango) tomate 2 vezes por semana, no molho.

**FIBRAS**

Solúveis e Insolúveis.  
Encontradas em leguminosas (soja, feijão, ervilha), além de hortaliças com talos e frutas com casca, melhoram o trânsito intestinal e previnem câncer de intestino e cólon.

E mais: controlam a glicemia (níveis de glicose no sangue) e a obesidade (dão maior saciedade). Fonte: cereais integrais, verduras, frutas.

**FLAVONÓIDE**

Substâncias com ação anti-câncer, vasodilatadora, antiinflamatória e antioxidante.

Estão presentes na soja, tomate, pimentão, alcachofra, cereja e salsa. E também em frutas cítricas, dose mínima 2 frutas com bagaço ou 1 copo de suco natural diariamente.

### ISOFLAVONA

É um fito-hormônio com ação estrogênica, capaz de amenizar os sintomas da menopausa e prevenir a osteoporose. Também age como anti-câncerígeno.

As proteínas de soja reduzem os níveis de colesterol, afastando os riscos de doenças cardíacas.

Fonte: Soja e derivados (tofu, leite, farinha, proteína)  
Recomendação 2 xícaras de chá.

### ÔMEGA 3

Um tipo especial de gordura que, além de atuar como antiinflamatório, reduz o mau colesterol (LDL), prevenindo infarto e derrame. Estudos sugerem ainda uma proteção natural às células cerebrais. Também ajuda na formação do cérebro e da retina dos recém-nascidos.

Fonte: Peixes marinhos (sardinha, atum, salmão, anchova, arenque, etc)  
recomendação 2 vezes por semana

### PRÓ-BIÓTICO

São leveduras ou bactérias que quando ingeridas promovem o equilíbrio da flora intestinal, diminui a absorção de colesterol e reduz o risco de câncer.

Aumenta uma enzima que facilita a digestão da lactose (açúcar do leite) o que ajuda os indivíduos com intolerância à lactose.

Fonte: Leite fermentado ou iogurte com microorganismos vivos.

### PRÉ-BIÓTICO

São alguns tipos de fibras alimentares, ou seja, carboidratos não digeríveis pelo nosso corpo.

Eles ajudam na manutenção da flora intestinal, estimulam o trânsito intestinal e contribuem com a consistência normal das fezes. Prevenindo assim a diarreia e a constipação intestinal por alterarem a microflora colônica por uma microflora saudável.



**PROCEDIMENTO CAMPANHA**  
**MAIS SAÚDE 2006/2007 – PARTE 10**  
**ALIMENTOS FUNCIONAIS – QUAIS SÃO ELES**

No dia **14/03/2007** (quarta-feira) será realizada a décima campanha do Programa MAIS SAÚDE, que abordará o assunto **Alimentos Funcionais – Quais são eles.**

Na campanha anterior abordamos o tema de alimentos funcionais, explicamos seus compostos e ação no organismo com exemplos; dando continuidade ao assunto, agora vamos reforçar esse conhecimento, mostrando como os alimentos funcionais podem ser utilizados em nosso cotidiano.

Não basta apenas sabermos quais as propriedades constituintes dos alimentos ou o que eles podem nos proporcionar, devemos colocar em prática esse conhecimento e transformá-lo em rotina.

Inserir hábitos saudáveis na nossa vida e ter uma alimentação equilibrada pode prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida. Portanto, aproveite essas receitas de sucos funcionais, que estamos encaminhando em anexo, para mostrar aos seus CLIENTES maneiras novas de combinar os alimentos e obter uma nutritiva e gostosa receita.

### **Ambientação**

Decore o ambiente com balões nas cores do MAIS SAÚDE (laranja e verde) e monte uma mesa no restaurante com toalha branca.

### **Ação no Espaço MAIS SAÚDE**

Faça as receitas de sucos funcionais que será enviada no anexo e disponibilize copos para degustação de seus CLIENTES.

Imprima as receitas dos sucos funcionais e deixe-as ao lado, ou logo abaixo deles, para visualização de seus CLIENTES. Você também pode imprimi-las em tamanho menor para serem distribuídas as CLIENTES que participarem da ação do Mais Saúde.

## **Informações Úteis para sua Apresentação**

### **Vantagens de consumir sucos de frutas com verduras:**

- Os sucos de frutas com legumes e verduras são bebidas ricas em vitaminas e sais minerais, e ainda conservam todas as propriedades do alimento natural, com a vantagem de serem de fácil digestão.
- Com o verão vem o calor, o suor, e se você não ingerir líquidos na quantidade adequada pode ficar desidratado. Os sucos são ótimos aliados nessa hora, pois além de manter o corpo hidratado ele é rico em nutrientes essenciais para seu corpo.
- Os sucos de frutas e de verduras podem ser uma excelente forma para evitar os problemas de saúde como o Alzheimer segundo um estudo publicado na revista "The American Journal of Medicine".

### **Veja propriedades de alguns sucos:**

- Suco de laranja: segundo pesquisa da Universidade Estadual Paulista (Unesp), a mistura de vitamina C, ácido fólico e flavonóides presentes na laranja ajuda no relaxamento dos vasos sanguíneos fazendo com que sua pressão arterial se mantenha em valores mais baixos. Além dessa qualidade a laranja fortalece as defesas naturais do corpo, também em virtude vitamina C, e possui efeito anti-hemorrágico.
- Suco de frutas vermelhas (cereja, morango, amora): segundo estudos da Universidade Cornell dos Estados Unidos, essas frutas atenuam as dores

musculares graças aos compostos antiinflamatórios contidos neles. Essas frutas ainda contêm licopeno que possui ação antioxidante (combate os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento e pela desregulação do organismo), além de reduzir a pressão arterial e os níveis de LDL (colesterol ruim).

- Suco de uva: possui antioxidantes, ajuda a reduzir o colesterol e devido aos flavonóides presentes na uva ajuda na circulação sanguínea, podendo evitar problemas cardíacos.
- Suco de cenoura: ele é rico em vitaminas e antioxidantes, importantes na prevenção do câncer. É excelente fonte de betacaroteno (precursor da vitamina A), que ajuda no processo de bronzeamento, além de ser rico em fibras que ajudam o seu intestino a funcionar regularmente.

Anexo: receitas dos sucos funcionais

### **Sucos Funcionais**

#### ■ **Suco de couve com limão**

**Ingredientes:**

- 4 limões com casca bem lavados
- 2 folhas de couve bem lavadas
- 1 litro de água gelada
- Açúcar a gosto

**Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Passe por uma peneira e sirva gelado.  
Rendimento: 1 litro

#### ■ **Suco de tomate**

**Ingredientes:**

- 6 tomates grandes, maduros, sem pele e sem sementes
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de folhas de erva-doce
- sal e pimenta-do-reino a gosto

**Modo de preparo:**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Acrescente um pouco de água se ficar muito grosso. Sirva com cubos de gelo.  
Rendimento: 1 litro.

#### ■ **Suco de laranja com cenoura**

**Ingredientes:**

- Suco de 8 laranjas
- 2 cenouras médias raladas
- 100ml de água gelada
- Açúcar a gosto

**Modo de preparo:**

Bata no liquidificador o suco das laranjas com a cenoura. Beba bem gelado.  
Rendimento: 1 litro

#### ■ **Suco de uva com morangos**

**Ingredientes:**

- 3 xícaras de morangos
- 3 xícaras de uvas brancas
- 2 xícaras de uva rubi
- 200ml de água gelada
- Açúcar a gosto

**Modo de Preparo:**

Bata todos os ingredientes em um liquidificador, coe e sirva imediatamente.  
Rendimento: 1 litro

**PROCEDIMENTO CAMPANHA**  
**MAIS SAÚDE 2006/2007 – PARTE 11**  
**ALIMENTOS X HUMOR**

No dia **11/04/2007** (quarta-feira) será realizada a décima primeira campanha do Programa MAIS SAÚDE, que abordará o assunto **Alimentos x Humor**.

Esse tema foi escolhido, levando em conta estudos e pesquisas científicos que descobriram e provaram que a composição nutricional dos alimentos afeta o funcionamento do nosso cérebro, interferindo no humor, na qualidade do sono, no desempenho de nossos trabalhos, enfim na nossa vida em geral.

Em tempos em que nossa paciência e tolerância são menores para os atributos da vida moderna, manter e ter um bom humor se torna vital. Alguns alimentos possuem nutrientes e substâncias que participam da produção dos neurotransmissores, que são os mensageiros químicos do nosso cérebro, que favorecem a comunicação entre as células do Sistema Nervoso. É através desse mecanismo que a alimentação pode interferir no nosso humor.

Portanto é muito importante que tenhamos uma alimentação equilibrada, com as quantidades adequadas de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais.

Essa campanha tem a intenção de incentivar o consumo de alimentos que favorecem o bom humor e incentivar uma qualidade de vida melhor.

### **Ambientação**

Decore o ambiente com balões nas cores do MAIS SAÚDE (laranja e verde) e monte uma mesa no restaurante com toalha branca.

## Ação no Espaço MAIS SAÚDE

Imprima e cole numa cartolina o tabuleiro (enviado em anexo) para utilizar na apresentação do evento, além de disponibilizar um dado.

A proposta é fazer um jogo onde os CLIENTES deverão jogar o dado e ver o número que cai. Na seqüência, você deve ler o texto referente ao número que deu no dado e pedir para o CLIENTE realizar a tarefa que está escrita.

**Exemplo:** CLIENTE jogou o dado e tirou o número 3. Você deve ler o que está escrito no tabuleiro no quadrado de número 3. Nesse caso para concorrer ao brinde ele deve dar uma gargalhada.

### Número 3:

**O ácido fólico é uma substância presente nos alimentos que pode interferir no humor e sua deficiência tem sido associada à depressão. Então para não ficar tristonho coma: espinafre, feijão branco, laranja, aspargo, couve de Bruxelas, maçã e soja. Para concorrer ao brinde você deve dar uma gargalhada com vontade.**

**Sugestão de brinde:** você pode sortear uma cesta de frutas ou 1 ingresso pra assistir uma comédia no cinema mais próximo de sua unidade ou, ainda, kit de alimentos que melhoram o humor (pão integral, biscoito integral, soja, nozes, castanhas, laranja, morango, chocolate etc..).

## Informações Úteis para sua Apresentação

Dos vários neurotransmissores, a **serotonina** exerce grande influência no estado de humor. Os níveis cerebrais de serotonina são dependentes da ingestão de alimentos fontes de **triptofano** (aminoácido precursor da serotonina) e de **carboidratos**.

A serotonina é uma substância presente naturalmente no cérebro. Age como um neurotransmissor, isto é, permite a comunicação entre as células nervosas do

cérebro, chamadas neurônios. Esta comunicação é fundamental para a percepção do ambiente e para a capacidade de resposta aos seus estímulos.

A ingestão de carboidratos leva ao aumento nos níveis de insulina, que auxiliam na "limpeza" dos aminoácidos circulantes no sangue. Nessa limpeza de aminoácidos só sobra o triptofano na barreira hemato-encefálica.

O triptofano, uma vez no cérebro, aumenta a produção de serotonina que é o neurotransmissor capaz de melhorar o humor, reduzir a sensação de dor, diminuir o apetite, relaxar e até induzir e melhorar o sono.

Uma alimentação pobre em carboidratos, por vários dias, pode levar a alterações de humor e depressão, assim como uma alimentação com excesso de proteínas.

Veja algumas **fontes alimentares de triptofano**: carnes magras, peixes, leite e iogurte desnatados, queijos brancos e magros, nozes e leguminosas. E também de **fontes de carboidratos**: pães, cereais integrais, biscoitos integrais, massas integrais, arroz integral e selvagem, frutas, legumes.

Outra substância presente nos alimentos que pode interferir no humor é o **ácido fólico**, onde sua deficiência tem sido associada à depressão em alguns estudos, por levar à queda nos níveis de serotonina no cérebro.

Veja **fontes de ácido fólico**: espinafre, feijão branco, laranja, aspargo, couve de Bruxelas, maçã e soja.

## Anexo: tabuleiro do jogo do Humor

### Número 1

A Serotonina é uma espécie de comunicador com o cérebro e ela exerce grande influência no estado do nosso humor. Ela regula a liberação de alguns hormônios responsáveis pelo humor, sono e saciedade. Podemos nos abastecer dessa substância comendo alimentos fontes de carboidratos e triptofano.

**Para concorrer ao brinde você deve dar um belo sorriso.**



### Número 2:

Uma alimentação pobre em carboidratos, por vários dias, pode levar a alterações de humor e depressão, pois ficamos com um estoque muito baixo de serotonina (que esta associada ao controle das emoções). Portanto não deixe de consumir estes alimentos, mas dê preferência aos integrais. Exemplo: pães, cereais, biscoitos, massas, arroz, frutas e legumes. **Para concorrer ao brinde você deve fazer um elogio a um colega que esteja próximo.**



### Número 3:

O ácido fólico é uma substância presente nos alimentos que pode interferir no humor. Sua deficiência tem sido associada à depressão. Então para não ficar triste coma: espinafre, feijão branco, laranja, aspargo, couve de Bruxelas, maçã e soja. **Para concorrer ao brinde você deve dar uma gargalhada com vontade.**



**Número 4:**

O selênio, substância presente nos alimentos, tem uma grande participação no estado de humor. Pessoas que tem carência de selênio são mais depressivas, irritadas e ansiosas. Então não deixe de consumir castanha do Pará, nozes, amêndoas, atum, semente de girassol, trigo integral e peixes. **Para concorrer ao brinde você deve fazer um colega próximo sorrir.**

**Número 5:**

O chocolate, além de saboroso, pode ajudar a melhorar o seu humor, pois possui na sua composição um precursor da serotonina, que nos proporciona sensações de bem-estar. Mas lembre-se que tudo em exagero faz mal, então não abuse dos chocolates, pois eles tem uma grande quantidade de açúcares e gorduras. **Para concorrer ao brinde você deve fazer uma careta.**

**Número 6:**

O triptofano é um precursor da serotonina, que é a responsável por deixar nosso humor melhor. Para termos uma boa quantidade dessa substância devemos consumir os seguintes alimentos: carnes, peixes, leite e derivados, nozes e leguminosas.

**Para concorrer ao brinde você deve falar uma qualidade do colega que está ao seu lado.**

**PROCEDIMENTO CAMPANHA**  
**MAIS SAÚDE 2006/2007 – PARTE 12**  
**SEGURANÇA ALIMENTAR EM CASA**

No dia **09/05/2007** (quarta-feira) será realizada a décima segunda campanha do Programa MAIS SAÚDE, que abordará o assunto **Segurança Alimentar em Casa**.

A segurança alimentar existe quando todas as pessoas, em todo os momentos, têm acesso físico e econômico a uma alimentação que seja suficiente, segura, nutritiva e que atenda a necessidades nutricionais, de modo a propiciar vida ativa e saudável (FAO, 1997). Em termos conceituais, segurança alimentar e nutricional significa a segurança individual e coletiva em obter de modo permanente um alimento de qualidade.

A higiene e a segurança alimentar constituem um componente prioritário do dia-a-dia de cada um e de empresas como a PURAS (que garante a qualidade de suas refeições seguindo o Manual de Boas Práticas).

Essas atitudes que garantem a integridade nutricional, sensorial, física e química dos alimentos e das refeições são de extrema importância para garantir a saúde da população.

Qualquer alimento pode ser contaminado com microorganismos durante a sua produção, preparação, armazenamento, exposição e venda. Os microorganismos que contaminam os alimentos podem provocar alterações superficiais ou profundas dos produtos, diminuindo a sua qualidade e o seu tempo de conservação.

No caso dos microrganismos patogênicos, podem provocar alterações na saúde dos consumidores e manipuladores de alimentos, transmitindo doenças graves, como as intoxicações e infecções alimentares.

A higiene é fundamental, para prevenir uma grande quantidade de doenças que podem ser transmitidas através dos alimentos e que constitui um dos principais problemas de saúde pública na maioria dos países.

Portanto, o MAIS SAÚDE vem com essa campanha informar e chamar a atenção para atitudes e práticas de cuidados em relação à higiene alimentar, que quando aplicadas corretamente proporcionam o consumo de alimentos com a segurança e a qualidade necessária, garantindo saúde em todos os detalhes.

## **Ambientação**

Decore o ambiente com balões nas cores do MAIS SAÚDE (laranja e verde) e monte uma mesa no restaurante com toalha branca.

## **Ação no Espaço MAIS SAÚDE**

Imprima e cole em uma cartolina o material informativo sobre Segurança Alimentar (que está sendo enviado em anexo).

Utilize esse material para informar a seus CLIENTES a importância de cuidados básicos na hora de higienizar, manipular e preparar os alimentos. Além de mostrar a eles que a PURAS adota essa e outras práticas de segurança alimentar para garantir o consumo de alimentos seguros, saudáveis e nutritivos para o seu dia-a-dia.

Convide um Profissional PURAS da sua unidade para acompanhá-la(o) na hora do evento para auxiliar na explicação sobre o tema de segurança alimentar (ex: oficial de cozinha, oficial de serviço, etc ).

Esse Profissional pode contribuir na explicação, mostrando que as ações do Manual de Boas Práticas adotado pela PURAS não estão apenas no papel, e que todos os Profissionais as conhecem e as colocam em prática. Ele poderá ficar ao seu lado durante todo o evento, assim você mostrar ao seu CLIENTE que toda a sua

equipe conhece as práticas seguras de higiene alimentar, além de estar integrando e valorizando o seu Profissional.

**Sugestão de brinde:** você pode sortear entre os CLIENTES que participarem do evento do Mais Saúde potes para guardar mantimentos (plástico, vidro, acrílico etc..) Essa sugestão de brinde vem com a intenção de incentivar a organização da cozinha de seus CLIENTES.

## **Informações Úteis para sua Apresentação**

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a higiene dos alimentos compreende "todas as medidas necessárias para garantir a inocuidade sanitária dos alimentos, mantendo as qualidades que lhes são próprias e com especial atenção para o conteúdo nutricional".

Então podemos dizer que higiene alimentar é um conjunto de regras, medidas e condições que permitem garantir a segurança e salubridade dos alimentos, em todas as etapas da cadeia alimentar, produção, preparação, embalagem, transporte, distribuição e venda, permitindo assim, preservar a saúde do consumidor.

Também podemos dizer que segurança alimentar é um conjunto de regras que permitem obter alimentos que não causarão danos ao consumidor, quando preparados ou ingeridos de acordo com a utilização prevista.

Conheça a diferença entre **intoxicações e infecções** de origem alimentar:

- Quando o organismo infectante necessita se multiplicar ao nível do intestino, o período de incubação, desde a ingestão até ao aparecimento de sintomas, é longo e essas são as chamadas infecções alimentares.
- Porém, quando os microorganismos se multiplicam nos próprios alimentos e produzem toxinas, o período de incubação é de poucas horas. A toxina pré-formada é ingerida com o alimento e atua no nível do estômago, causando rápido aparecimento de vômitos, essas são as intoxicações alimentares.

Nem todos os alimentos são contaminados com a mesma facilidade. Alguns oferecem um meio excelente para a proliferação de microorganismos por serem

alimentos mais perigosos do ponto de vista da higiene alimentar. Veja abaixo alguns fatores que determinam a capacidade de proliferação de microorganismos em determinados alimentos:

- **O meio nutritivo:** É preciso que os microorganismos disponham de nutrientes para se desenvolverem. Por exemplo, há mais possibilidades de desenvolvimento bacteriano no leite que possui muito mais nutrientes que o suco de laranja.
- **Umidade:** Quanto mais água disponível contiver um alimento, mais facilmente será contaminado. Por exemplo, os queijos mais duros, ao terem menor conteúdo de água podem ser conservados fora da geladeira, enquanto os queijos brancos, de massa mole, que possuem maior quantidade de água, estragam muito facilmente.
- **Tempo:** A multiplicação das bactérias é muito rápida, sobretudo quando o alimento está numa faixa de temperatura favorável a sua reprodução, ou seja, mais de 4°C e menos de 60°C.
- **PH:** O pH de um alimento determina qual classe de microorganismos pode se desenvolver. Por exemplo, as frutas geralmente ácidas, favorecem o desenvolvimento de fungos, enquanto os peixes que são menos ácidos são meios favoráveis para as bactérias.
- **Necessidade de oxigênio:** Alguns organismos necessitam da presença de oxigênio e outros não, por isso alguns podem se desenvolver em conservas com óleo onde o oxigênio não penetra, como por exemplo, o clostrídio do botulismo.

**Na hora da compra:**

<b>Na sua casa</b>	<b>Na PURAS</b>
<p>Verifique a procedência dos alimentos que você está adquirindo.</p>	<p>Nós temos rígidos padrões para escolher nossos fornecedores (fazemos visitas freqüentes e avaliações para verificar seus produtos)</p>
<p>Cuide para que as embalagens dos produtos não estejam enferrujadas, amassadas, trincadas, rasgadas, furadas ou estufadas.</p>	<p>Os Profissionais da PURAS são treinados para verificar esses detalhes na hora de receber as mercadorias, recusando as que estiverem inadequadas.</p>
<p>Verifique se os alimentos não estão em contato com papel inadequado (papelão, jornal, plástico reciclado etc)</p>	<p>Recebemos os produtos dos fornecedores e acondicionamos nos seus devidos lugares, evitando que caixas de madeira ou papelão entrem em nossos restaurantes, reduzindo o risco de contaminação e a entrada de pragas.</p>
<p>Olhe a validade do produto que você está comprando. Acostume-se a ler os rótulos dos alimentos.</p>	<p>Nossos estoques são arrumados para que os produtos que vençam primeiro estejam na frente das prateleiras, fazendo com que eles saiam primeiro.</p>
<p>Observe se os alimentos perecíveis estão com cor, aparência, odor e temperatura adequada.</p>	<p>Nossos profissionais estão sempre de olho na qualidade dos produtos para garantir sua integridade.</p>



**Na hora de armazenar:**

Na sua casa	Na PURAS
Assim que chegar das compras, guarde primeiro os alimentos que precisão de refrigeração.	Nós temos planilhas de controle de temperatura das mercadorias e dos equipamentos (refrigerador, freezer) para garantir a qualidade de nossas refeições.
Lave frutas, verduras e legumes antes de guardá-los.	Fazemos a higienização e desinfecção, utilizando soluções cloradas próprias para alimentos.
<div data-bbox="260 853 866 1167" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           Restaurante: _____            Produto: _____            Fornecedor: _____ Lote: _____            Recebido em : __/__/__ Fabricado em: __/__/__            Data de abertura: __/__/__ Validade da embalagem: __/__/__            Validade após aberto: __/__/__            Data Preparo: __/__/__ Data distribuição: __/__/__         </div> <p style="text-align: center;">vidro.</p>	desse cuidado nós etiquetamos essas embalagens:
Guarde os ovos na prateleira interna da geladeira ao invés da porta, pois ela apresenta muita variação de temperatura, o que pode estragá-los.	Assim que chegam no restaurante os ovos são retirados de suas caixas de papelão, acondicionados em caixas plásticas e postos na geladeira.
Não misture materiais de limpeza junto com os alimentos, pois pode ocorrer contaminação entre eles.	<div data-bbox="683 1697 858 1921" style="text-align: center;"> </div> <p>Nossos depósitos de materiais de limpeza são separados daqueles que armazenam os alimentos.</p>

**Na hora de preparar os alimentos:**

<b>Na sua casa</b>	<b>Na PURAS</b>
Lave as mãos antes e após preparar os alimentos, e ao mudar de atividade também.	Nossos (as) gerentes estão sempre de olho na higiene dos Profissionais e de suas tarefas.
Lave e desinfete os alimentos antes de utilizá-los.	Temos um padrão rigoroso na hora de higienizar os alimentos, assim garantimos sua qualidade.
Na hora de cortar ou mexer, use utensílios diferentes para comidas cruas e para as cozidas, pois uma pode contaminar a outra.	Nossos Profissionais são instruídos para não misturar os utensílios do pré-preparo com os do preparo dos alimentos.
Não mantenha alimentos prontos ou perecíveis por mais de 30 minutos à temperatura ambiente.	Nós controlamos a temperatura dos alimentos desde a sua produção até a hora de servi-los para você no buffet.
<p>Não utilize utensílios de madeira na cozinha, pois eles são difíceis de limpar e favorecem o aparecimento de mofo.</p>	<div data-bbox="724 1379 922 1574" data-label="Image"> </div> <p>Devido ao risco de contaminação, só utilizamos materiais de plástico atileno que é mais higiênico.</p>



# Obesidade

Sua saúde não merece esse peso

Cod. 38437



PURAS

Não há necessidade de repetir o seu prato. Apenas coma devagar e mastigue bem os alimentos para ter a sensação de saciedade.

Lembre-se: não existem alimentos bons ou ruins, a quantidade e a frequência com que são consumidos é o mais importante para o seu organismo. Então, evite exageros nas suas refeições e fique sempre de bem com a vida.

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br




Mais Saúde  
O prazer de sentir-se bem.

# Aprendendo a Comer

Uma lição saudável para seu dia-a-dia



PURAS

A quantidade diária de alimentos a ser consumida varia de acordo com o sexo, o peso, a idade e a atividade física de cada pessoa.

Cod. 39502


Veja o exemplo:

João tem 70 kg e mais de 50 anos, portanto deve se alimentar diariamente com um média de 2100 kcal.

O filho de João também tem 70 kg, mas está com 26 anos e uma rotina de atividades intensas, o que exige uma média de 2500 a 3000 kcal por dia.

Consulte uma Nutricionista Clínica e descubra qual o consumo ideal para você.

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br



Mais Saúde  
O prazer de sentir-se bem.

# Maus Hábitos Alimentares

Prefira uma saúde bem comportada

Cod. 38438



PURAS

Na sociedade moderna, o excesso de comida nas refeições, associado a uma vida sedentária, provoca:

Obesidade  
Aterosclerose Hipertensão  
Diabetes Alguns tipos de câncer  
Doenças cardiovasculares  
Doenças cerebrovasculares

É por isso que comer bem não é comer muito, mas sim, alimentar-se de forma inteligente e saudável.

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br



Mais Saúde  
O prazer de sentir-se bem.

## Temperos Saudáveis

Para deixar sua vida ainda mais gostosa.



**Mais Saúde**  
PURAS  
Fale conosco: 0800 541 2243  
www.puras.com.br

O consumo de sal no Brasil é considerado abusivo e perigoso, alcançando a média per capita de 12 gramas diários por pessoa, quando o ideal é não exceder a 2 gramas.



O excesso de sal no organismo causa a retenção de líquido, aumento do volume de sangue nas artérias e elevação da pressão arterial (Hipertensão).

Como alternativa ao sal, utilize temperos mais saudáveis, como: alho, cebola, canela, sálvia, orégano, coentro, gengibre, limão, manjeriça, hortelã, alecrim, louro, salsinha, vinagre e azeite entre outros.

**Mais Saúde**

abraçe uma vida saudável

Vive melhor quem se alimenta com moderação, variedade e equilíbrio.

**Mais Saúde**  
PURAS  
Fale conosco: 0800 541 2243 - www.puras.com.br

## Dicas Práticas

Evitar excessos, consumir pratos variados e buscar o melhor equilíbrio nutricional são atitudes que ajudam a prevenir doenças e a fornecer a energia necessária para nossas atividades diárias.

Mastigar bem os alimentos auxilia na digestão e dá a sensação de saciedade. Quando estamos agitados, mastigamos de forma rápida e engolimos muito ar, provocando gases e desconforto abdominal.

**Mais Saúde**

## Colesterol

Prevenir faz muito bem para o seu coração.



**Mais Saúde**  
PURAS

### Tome cuidado com o excesso de colesterol. Sua vida agradece!

O colesterol é uma gordura indispensável na composição de todas as células de nosso organismo. 30% provém da ingestão de alimentos de origem animal (carnes, ovos, leite e derivados) e 70% é fabricado pelo nosso próprio corpo.

**HDL é o bom colesterol**  
Evita ataques cardíacos, retirando o colesterol depositado na parede das artérias.  
Nível ideal: acima de 40mg

**LDL é o mau colesterol**  
O excesso facilita a formação de placas de gordura nas artérias, favorecendo doenças do coração.  
Nível ideal: abaixo de 100mg

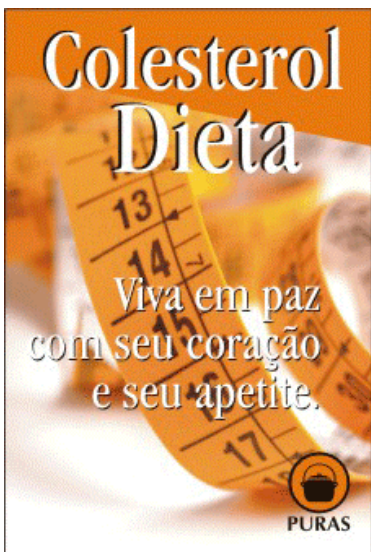



Fale conosco: 0800 541 2243  
www.puras.com.br

**Mais Saúde**  
PURAS

# Colesterol Dieta

Viva em paz  
com seu coração  
e seu apetite.

## Diga não ao mau colesterol! Fique ligado no que é bom para você!

Na hora de escolher alimentos menos gordurosos, faça as seguintes perguntas:

**A gordura é o principal ingrediente do produto?**  
Leia o rótulo para evitar produtos com quantidades elevadas de gordura saturada e colesterol como ovos, banha animal ou vegetal, queijos, miúdos e manteiga.

**Existe mais de um ingrediente gorduroso no produto?**  
Ao ler o rótulo, confira se os ingredientes são muito gordurosos.

**O tamanho da porção é apropriado?**  
Verifique se o índice de gordura do produto é relativo à porção que você irá consumir.



Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br



# Atividade Física

Mexa-se  
e fique de bem  
com a vida




Atividade física saudável é aquela feita com prazer, sem exageros, realizada pelo menos três vezes por semana, como uma boa caminhada e a prática de natação, ciclismo e esportes em geral.



A combinação de exercícios físicos, alimentação equilibrada, descanso e lazer é a melhor forma para controlar e evitar o estresse e a ansiedade gerada pelas correrias do dia-a-dia.

Toda atividade física é essencial para o bom funcionamento do organismo, pois baixa os níveis do mau colesterol (LDL) e aumenta a produção do bom colesterol (HDL), o que faz muito bem para o coração.


Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br



Cód. 38414 - Validade: 1º Trimestre / 2007

# Alimentos Funcionais

A forma  
mais gostosa  
de prevenir  
e combater  
doenças




Cada vez mais pessoas comprovam que alimentos naturais e atividades físicas regulares ajudam a manter a saúde, fazendo frente aos exageros e estresses da vida moderna.



**Refeições equilibradas com alimentos funcionais previnem doenças do coração, câncer e aterosclerose, e ainda deixam o humor em alta contra depressões, angústias e irritações.**

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br




Cód. 38200 - Validade: 1º Trimestre / 2007

# Alimentos Funcionais

## Quais são eles

Descubra o que é bom para sua vida



Chá Verde é rico em polifenóis, elementos que ajudam a prevenir o câncer e as doenças do coração.



Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br




# Alimentos X Humor


Comer é coisa séria para quem vive de bom humor



Alimentos integrais como arroz, pães, biscoitos e massas, além de cereais e frutas, todos ricos em carboidratos e outros nutrientes, são essenciais para manter o bom humor e a tranquilidade.




Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br



# Segurança Alimentar em Casa

Saúde em todos os detalhes



Mantenha sua cozinha limpa e organizada para evitar a presença de insetos e microorganismos transmissores de doenças.



Lave sempre as mãos antes de manipular os alimentos e ao mudar de atividade.

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br



# Obesidade

**Sua saúde não merece esse peso**



**SIGA AS CORES E MONTE SEU PRATO PARA TER UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA**



- Até 150 Kcal / porção
- De 150 a 250 Kcal / porção
- Acima de 250 Kcal / porção

MaisSaúde  
PURAS  
Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

# Aprendendo a Comer

**Uma lição saudável para seu dia-a-dia**



**SIGA AS CORES E MONTE SEU PRATO PARA TER UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA**



- Até 150 Kcal / porção
- De 150 a 250 Kcal / porção
- Acima de 250 Kcal / porção

MaisSaúde  
PURAS  
Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

# Maus Hábitos Alimentares

**Prefira uma saúde bem comportada**



**SIGA AS CORES E MONTE SEU PRATO PARA TER UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA**



- Até 150 Kcal / porção
- De 150 a 250 Kcal / porção
- Acima de 250 Kcal / porção

MaisSaúde  
PURAS  
Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

# Temperos Saudáveis

**Para deixar sua vida ainda mais gostosa.**



**SIGA AS CORES E MONTE SEU PRATO PARA TER UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA**



- Até 150 Kcal / porção
- De 150 a 250 Kcal / porção
- Acima de 250 Kcal / porção

MaisSaúde  
PURAS  
Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

**abraçe  
uma vida  
saudável**

**Vive melhor  
quem se alimenta  
com moderação,  
variedade e equilíbrio.**

SIGA AS CORES E MONTE  
SEU PRATO PARA TER UMA  
REFEIÇÃO EQUILIBRADA

Até 150 Kcal / porção  
De 150 a 250 Kcal / porção  
Acima de 250 Kcal / porção

Mais Saúde PURAS

Fale conosco: 0800 5412243 - www.puras.com.br

# Colesterol

**Prevenir faz  
muito bem para  
o seu coração**

SIGA AS CORES E MONTE  
SEU PRATO PARA TER UMA  
REFEIÇÃO EQUILIBRADA

Até 150 Kcal / porção  
De 150 a 250 Kcal / porção  
Acima de 250 Kcal / porção

Mais Saúde PURAS

Fale conosco: 0800 5412243 - www.puras.com.br

# Colesterol Dieta

**Viva em paz  
com seu coração  
e seu apetite**

SIGA AS CORES E MONTE  
SEU PRATO PARA TER UMA  
REFEIÇÃO EQUILIBRADA

Até 150 Kcal / porção  
De 150 a 250 Kcal / porção  
Acima de 250 Kcal / porção

Mais Saúde PURAS

Fale conosco: 0800 5412243 - www.puras.com.br

# Atividade Física

**Mexa-se  
e fique de bem  
com a vida**

SIGA AS CORES E MONTE  
SEU PRATO PARA TER UMA  
REFEIÇÃO EQUILIBRADA

CONSUMA E MONTE  
CONSUMA E MONTE  
CONSUMA E MONTE

Até 150 Kcal / porção  
De 150 a 250 Kcal / porção  
Acima de 250 Kcal / porção

Mais Saúde PURAS

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

# Alimentos Funcionais

A forma mais gostosa de prevenir e combater doenças



SIGA AS CORES E MONTE SEU PRATO PARA TER UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA



Até 150 Kcal / porção  
De 150 a 250 Kcal / porção  
Acima de 250 Kcal / porção

Mais Saúde



Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

# Alimentos Funcionais

## Quais são eles

Descubra o que é bom para sua vida



SIGA AS CORES E MONTE SEU PRATO PARA TER UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA



Até 100 Kcal / porção  
De 150 a 250 Kcal / porção  
Acima de 250 Kcal / porção

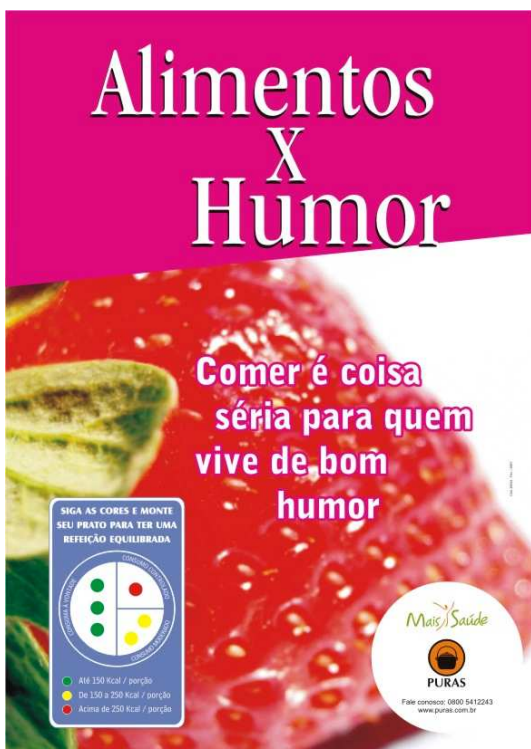
Mais Saúde




Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

# Alimentos X Humor

Comer é coisa séria para quem vive de bom humor




SIGA AS CORES E MONTE SEU PRATO PARA TER UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA



Até 150 Kcal / porção  
De 150 a 250 Kcal / porção  
Acima de 250 Kcal / porção

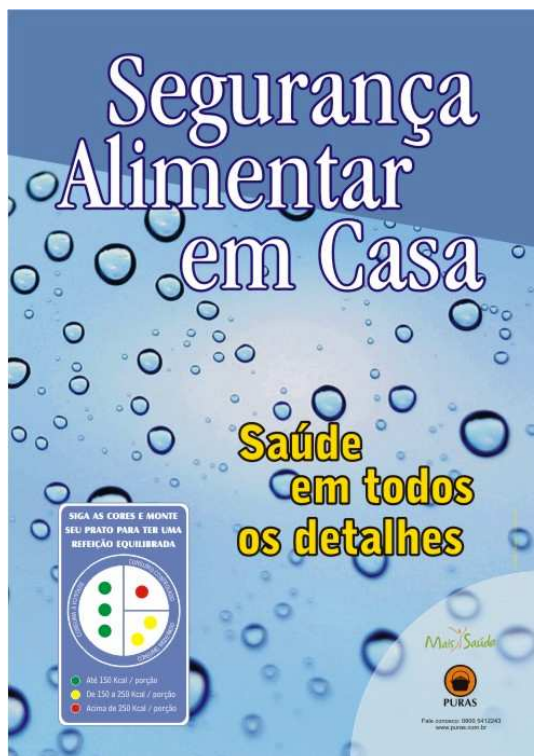
Mais Saúde




Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

# Segurança Alimentar em Casa

Saúde em todos os detalhes




SIGA AS CORES E MONTE SEU PRATO PARA TER UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA



Até 150 Kcal / porção  
De 150 a 250 Kcal / porção  
Acima de 250 Kcal / porção

Mais Saúde



Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

# Obesidade

Sua saúde  
não merece  
esse peso



Descubra se você tem excesso de gordura abdominal

A medida da cintura pode indicar se você possui excesso de gordura em seu abdômen, ou seja, maior risco para desenvolver problemas cardiovasculares entre outras doenças. Confira os números da sua cintura, posicionando a fita métrica na menor curvatura do seu abdômen (veja a indicação no desenho).



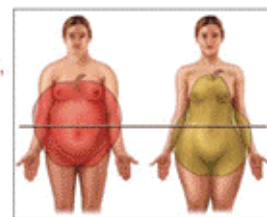
Os riscos aumentam para quem tem as seguintes medidas:

**HOMENS - acima de 94cm**  
**MULHERES - acima de 80cm**

**Conheça as diferentes formas de quem acumula gordura**

**Andróide** (forma de "maçã") maior deposição de gordura na barriga. Aumenta o risco para diabetes, pressão arterial elevada, doenças cardiovasculares e colesterol alto.

**Ginecóide** (forma de "pêra") a deposição de gordura predomina no quadril e está associada a um risco maior de artrose e varizes.



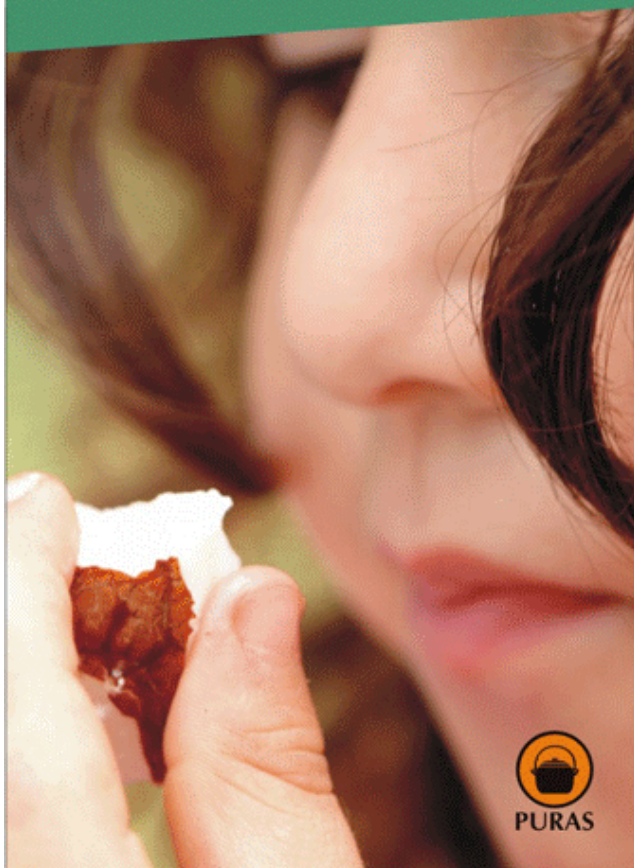
Fale conosco: 0800 5412243  
[www.puras.com.br](http://www.puras.com.br)

Mais Saúde  
O prazer de sentir-se bem  
PURAS



# Aprendendo a Comer

Uma lição saudável  
para seu dia-a-dia



Aprenda com nossas dicas!



- A escolha dos alimentos é um fator que favorece a longevidade. Então, fique atento à qualidade e à quantidade de produtos que você consome diariamente.
- A boa alimentação é fundamental para a nossa vida, pois é ela que gera a energia necessária para a manutenção do organismo humano.
- Dieta adequada é aquela que garante o consumo equilibrado de açúcares, gorduras, proteínas, vitaminas e sais minerais, além de água.
- Os alimentos ideais para uma dieta adequada são aqueles que contêm leite ou seus derivados, além de carnes magras, frutas, hortaliças e cereais integrais.
- Dieta inadequada oferece o risco de muitas doenças, entre elas: a aterosclerose, a hipertensão arterial, o câncer e o cálculo renal.

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

Mais Saúde  
O prazer de sentir-se bem

PURAS

# Maus Hábitos Alimentares

Prefira  
uma saúde bem  
comportada



## Siga nossas dicas de hábitos saudáveis



### Reduza o sal

O excesso de sal nas refeições facilita o aparecimento de hipertensão arterial, além de contribuir para a falta de ar (dispnéia) e para os edemas (inchaço das pernas ou do abdômen) de quem possui doenças do coração. Prefira temperos naturais como hortelã, coentro, noz moscada, mostarda, limão, pimenta entre outros.

### Evite bebidas alcoólicas

O álcool também ajuda a elevar a tensão arterial e favorece o surgimento do câncer de esôfago e da orofaringe, além de contribuir para a obesidade e causar cirrose no fígado.

### Coma mais verduras, cereais integrais, legumes e frutas

Os alimentos vegetais são ricos em vitaminas e sais minerais, são menos calóricos, melhoram as funções intestinais e reduzem parcialmente a absorção do mau colesterol (LDL).

### Reduza o consumo de alimentos gordurosos

Evite carnes gordas e alimentos fritos, que além de provocarem a obesidade, também geram hipertensão e problemas para o coração, pois aumentam o nível do colesterol. Prefira sempre alimentos cozidos ou assados.

### Valorize o consumo de leite e seus derivados

O leite, o iogurte e o queijo possuem alto valor nutritivo, além de serem ricos em cálcio, que fortalece os ossos e previne contra a osteoporose. Mas evite as versões mais gordurosas desses alimentos, preferindo sempre as opções lights, como leite desnatado e queijos magros.

### Reduza o consumo de açúcar puro

Habitue-se ao sabor natural dos alimentos e das bebidas. Lembre-se que o consumo excessivo pode causar cárie dentária, arteriosclerose, diabetes e obesidade.

### Fique ligado nas calorias

O consumo exagerado de alimentos muito calóricos é um dos principais responsáveis pelo surgimento da obesidade. Evite isso realizando refeições equilibradas e ficando sempre atento ao valor calórico de cada alimento, informação que você pode obter nas etiquetas e embalagens dos produtos encontrados no mercado, além de dicas disponíveis no site da PURAS.

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

Mais Saúde  
O prazer de sentir-se bem PURAS

# Temperos Saudáveis

Para deixar sua vida ainda mais gostosa.



SIGA AS CORES E MONTE SEU PRATO PARA TER UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA



- Até 150 kcal / porção
- De 150 a 250 kcal / porção
- Acima de 250 kcal / porção

Mais Saúde  
O prazer de sentir-se bem



PURAS  
Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

Escolha o melhor tempero e faça sua receita de vida.



Temperos	Benefícios
Salsão	Diurético indicado para flatulência
Alecrim	Estimulante, ativador da circulação sanguínea, antidepressivo e antisséptico.
Manjeriço	Sedativo, tônico, baixa a febre e auxilia no tratamento de infecções bacterianas e parasitas intestinais.
Alho	Considerado alimento funcional, possui Alicina, que melhora a circulação sanguínea e purifica o sangue, além de prevenir alguns tipos de câncer, principalmente o de estômago.
Canela	Ajuda na prevenção da osteoporose, controla a pressão sanguínea e alivia sintomas da menopausa.
Cravo-da-índia	Alivia sintomas da menopausa, protege contra arteriosclerose e diminui os níveis de colesterol.
Erva doce	Combate tontura, náuseas, infecções intestinais e estomacais.
Gengibre	Ajuda a tratar enjôos, combater infecções, prevenir doenças cardiovasculares e auxilia no emagrecimento.
Hortelã	Estimulante. Além disso, o pó da folha é usado para combater parasitas intestinais em crianças.
Noz moscada	Afrodisiaca. Usada também para problemas hepáticos.
Orégano	Antibacteriano, antibiótico, analgésico, sedativo. Auxilia no tratamento de gripes, resfriados e cólicas menstruais.
Pimentas	Purificam o sangue, auxiliam na prevenção de doenças do coração, no tratamento da obesidade e de dores reumáticas (compressas locais).
Salsinha	Favorece o equilíbrio hormonal, é fonte rica em betacaroteno (pré-vitamina A) e vitaminas do Complexo B. Alivia os sintomas da bronquite, asma, cólicas menstruais e cistite, além de auxiliar no tratamento de cálculos renais e cólicas.

Mais Saúde  
O prazer de sentir-se bem

abraçe.  
uma vida  
saudável

Vive melhor  
quem se alimenta  
com moderação,  
variedade  
e equilíbrio.

Evitar excessos, consumir  
pratos variados e buscar  
o melhor equilíbrio nutricional  
são atitudes que ajudam  
a prevenir doenças e a fornecer  
a energia necessária para  
nossas atividades diárias.

Mais Saúde  
O prazer de sentir-se bem



### Siga as dicas da Pirâmide Alimentar e tenha refeições saudáveis todos os dias!

- Na maioria das refeições consuma pães, massas, arroz e outros carboidratos como fonte de energia (6 porções\*/dia), dando preferência para os cereais integrais que são ricos em vitaminas, minerais e fibras.

\*1 porção = 2 fatias de pão ou 4 colheres sopa de arroz ou macarrão OU 1 batata pequena OU 4 bolachas d'água.

- Verduras, legumes e frutas são fontes de vitaminas, minerais e fibras. Dê preferência para saladas cruas e frutas com casca, consumindo 3 porções\*/dia.

\*1 porção = 3 colheres de sopa de verduras e legumes ou 1 fruta média (banana, maçã) ou 1 fatia média de mamão.

- Consuma 1 porção\*/dia de leguminosas (feijão, ervilha, grão de bico ou lentilha).

\*1 porção = 1 concha ou 4 colheres de sopa.

- Consuma 1 porção\*/dia de carnes magras (sem pele e a capa de gordura) ou ovo. Estes alimentos fornecem proteínas importantes para nosso organismo.

\*1 porção = 1 bife médio ou 1 ovo.

- Leite, queijos e iogurtes são fonte de cálcio. Dê preferência para os desnatados e queijos magros. Consuma 3 porções\*/dia.

\*1 porção = 1 copo de leite ou iogurte ou 2 fatias de queijo ou 2 colheres de leite.

- Utilize com moderação o azeite de oliva para temperar saladas e óleos vegetais (soja e milho) para cozinhar, evitando as frituras. O azeite de oliva é fonte de ômega 3, que reduz os triglicerídeos e aumenta os níveis do bom colesterol (HDL).

- Parte da necessidade diária de sal é suprida pelos alimentos que ingerimos. O ideal é adicionar às refeições apenas 4 gramas de sal/dia (2 colheres de café rasas), pois o consumo excessivo pode levar à hipertensão.

# Colesterol

Prevenir faz  
muito bem para  
o seu coração.



**Tome cuidado com o  
excesso de colesterol.  
Sua vida agradece!**

O colesterol é uma gordura indispensável na composição de todas as células de nosso organismo. 30% provêm da ingestão de alimentos de origem animal (carnes, ovos, leite e derivados) e 70% é fabricado pelo nosso próprio corpo.

#### **HDL é o bom colesterol**

Evita ataques cardíacos, retirando o colesterol depositado na parede das artérias.

Nível ideal: acima de 40mg

#### **LDL é o mau colesterol**

O excesso facilita a formação de placas de gordura nas artérias, favorecendo doenças do coração.

Nível ideal: abaixo de 100mg

#### **Ataque Cardíaco**

Acontece quando o mau colesterol (LDL) obstrui artérias coronárias, levando à morte para parte do músculo do coração, podendo ser fatal.

#### **Derrame (AVC)**

O mau colesterol (LDL) também pode obstruir as artérias do cérebro, causando um derrame e assim provocando a morte ou a incapacidade física da pessoa.

#### **Como reduzir o seu nível de colesterol**

- Faça exercícios regularmente
- Evite carnes gordas, pele de frango, camarão, lagosta, carne de porco, miúdos embutidos, ovos, chocolate, leite integral, creme de leite, bacon, empanados, frituras, presunto, mortadela, salame, queijos amarelos e outros.
- Aumente o consumo de alimentos ricos em fibras: cereais integrais, vegetais folhosos, legumes, frutas e aveia.



Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

**Mais Saúde**  
O prazer de sentir-se bem. FLUBAS

# Colesterol Dieta

Viva em paz  
com seu coração  
e seu apetite.



PURAS

Diga não ao mau colesterol!  
Fique ligado no que  
é bom para você!

## Evite

- Leite e iogurtes integrais, queijos amarelos e cremosos;
- Carnes gordas, embutidos e vísceras (fígado e coração);
- Gemas;
- Doces, tortas, massas com gema de ovos;
- Pães com recheio, croissant, bolachas e preparações fritas;
- Gorduras de origem animal (manteiga, banha, toucinho, creme de leite e nata), maionese, óleo de coco e de dendê.

## Prefira

- Leite e iogurte desnatados, queijo branco ou ricota;
- Peixes, frango e carnes magras;
- Claras;
- Doces com massas sem gema de ovos e à base de frutas;
- Pães integrais, arroz integral e grãos (feijão, lentilha, grã-de-bico);
- Margarinas e óleos vegetais (soja, milho, canola e azeite de oliva).

## Você sabia?

Alimentos ricos em fibras (frutas, verduras, legumes, aveia) ajudam a reduzir as taxas de colesterol.

O azeite de oliva é rico em antioxidantes e gordura monoinsaturada, que ajuda a reduzir o mau colesterol (LDL).

Peixes como atum, bacalhau e sardinha são fontes de ômega 3, substância que diminui os riscos de doenças cardiovasculares.



Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

Mais Saúde  
O amor de sentir-se bem  
FIBRAS

# Atividade Física

Mexa-se e fique  
e fique de bem  
com a vida



Quer ter uma atividade física regular  
e não sabe o que fazer?  
A gente dá a dica.



Atividade	Gasto Calórico
Caminhar lento (3 km/h)	150 cal/h
Caminhar rápido (6km/h)	240 cal/h
Correr lento (8km/h)	548 cal/h
Correr rápido (16km/h)	1027 cal/h
Dançar (dança de salão)	183 cal/h
Dançar (dance music)	260 cal/h
Dançar (lambada)	604 cal/h
Fazer ioga	225 cal/h
Fazer step (aula iniciante)	270 cal/h
Fazer step (aula avançada)	450 cal/h
Jogar basquete	530 cal/h
Jogar boliche	348 cal/h
Jogar futebol	490 cal/h
Jogar handebol	493 cal/h
Jogar tênis	526 cal/h
Jogar vôlei	525 cal/h
Lutar (artes marciais)	702 cal/h
Nadar (borboleta)	620 cal/h
Nadar (costas)	610 cal/h
Nadar (crawl lento)	460 cal/h
Nadar (crawl rápido)	560 cal/h
Nadar (peito)	580 cal/h
Patinar	418 cal/h
Pedalar lento (9km/h)	230 cal/h
Pedalar rápido (21km/h)	570 cal/h
Pedalar ergométrica - leve (carga 50 watts)	270 cal/h
Pedalar ergométrica - intenso (carga 200 watts)	810 cal/h
Pular corda lento (70 saltos/minutos)	583 cal/h
Pular corda rápido (125 saltos/minutos)	640 cal/h

#### Controle também o Colesterol

Além de atividade física regular, é importante evitar o excesso de alimentos ricos em gordura saturada (carne, ovos, leite integral e derivados) em suas refeições, mantendo os níveis adequados de colesterol para o bom funcionamento do organismo, principalmente o coração.

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

Mais Saúde  
by PURAS  
O prazer de sentir-se bem.

# Alimentos Funcionais

A forma  
mais gostosa  
de prevenir  
e combater  
doenças



PURAS

## Mas o que são Alimentos Funcionais?

Alimentos Funcionais é todo aquele que apresenta um ou mais efeitos benéficos para o nosso organismo, como melhorar o estado de saúde e bem-estar ou reduzir o risco de uma doença, além, é claro, de suprir necessidades nutricionais.

Veja os exemplos no quadro a seguir:

Compostos	Ações no Organismo	Fontes Alimentares
Betacaroteno	Antioxidante que diminui o risco de câncer e de doenças cardiovasculares.	Abóbora, cenoura, mamão, manga, damasco, espinafre, couve.
Licopeno	Antioxidante que diminui o risco de câncer de próstata.	Tomate, goiaba, melancia e mamão.
Fibras	Reduz o risco do câncer de intestino e os níveis de colesterol sanguíneo.	Frutas, legumes e verduras em geral e cereais integrais.
Flavonóides	Antioxidantes que diminuem o risco de câncer e de doenças cardiovasculares.	Suco natural de uva e vinho tinto.
Isoflavonas	Reduz os níveis de colesterol sanguíneo e o risco de doenças cardiovasculares.	Soja e produtos derivados, brotos de alfafa e sementes de linhaça.
Ácido graxo ômega 3	Reduz os níveis de colesterol sanguíneo e o risco de doenças cardiovasculares.	Peixes de águas frias (atum, salmão, arenque, sardinha, [bacalhau]), óleo de canola e, em menores concentrações, no óleo de soja e em castanhas.
Pró-bióticos	Ajudam no equilíbrio da flora intestinal e inibem o crescimento de microorganismos patogênicos.	Iogurtes e leite fermentado.
Pré-bióticos	Estimulam a atividade de pró-bióticos no cólon e as bactérias benéficas já existentes na flora intestinal.	Cebola, banana, aspargo, chicória e alcachofra.

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

Mais Saúde  
by PURAS  
O prazer de sentir-se bem.



# Alimentos Funcionais

## Quais são eles

Descubra  
o que  
é bom para  
sua vida



Confira os alimentos que possuem qualidades funcionais comprovadas:

Alimentos	Benefícios
Chá Verde	É rico em polifenóis, elementos que ajudam a prevenir contra o câncer e as doenças do coração.
Vegetais Crucíferos (brócolis, repolho, couve-de-bruxelas, rabanete, couve-flor)	Oferecem grandes quantidades de glicosinolatos, que também previnem contra o câncer.
Peixes de Água Fria (atum, salmão)	Ricos em Ômega 3, substância que reduz o colesterol e diminui o risco de doenças do coração.
Frutas Cítricas	Ricos em limoneno, que previnem contra o câncer e fortalecem o sistema imunológico.
Alho e Cebola	Ambos contêm alicina para estimular o sistema imunológico do corpo, varrer radicais livres e reduzir o colesterol e os triglicérides. Também apresentam alicina, que funciona como um excelente anti-inflamatório.
Linhaça (semente, óleo)	Utilizado em diversas preparações, este alimento contém lignana, que estimula o sistema imunológico, reduz o colesterol e diminui o risco de doenças cardiovasculares.
Fibras (granolas, arroz integral, pão integral, aveia, vegetais folhosos, frutas)	Elas estimulam o funcionamento intestinal e diminuem o colesterol sanguíneo e a glicemia em pacientes diabéticos, além de ajudar na prevenção do câncer de cólon.
Tomate	Possui um pigmento chamado licopeno, que age contra os cânceres de próstata, cólon, pâncreas e pulmão.
Laticínios pré e pró-bióticos (iogurte, leite fermentado)	Melhoram a flora bacteriana.
Laticínios em geral (leite, queijo, ricota, iogurte)	São uma das melhores fontes de cálcio, nutriente essencial para prevenir a osteoporose e o câncer de cólon.

O grande destaque entre os alimentos funcionais são aqueles que apresentam nutrientes antioxidantes, que amenizam a oxidação das células, reduzindo a presença de radicais livres e prevenindo o aparecimento da aterosclerose.

Veja o exemplo abaixo:

Nutrientes Antioxidantes	Onde você encontra
Flavonóides	Verduras, grãos, castanhas, chá verde e vinho tinto
Carotenóides	Brócolis, cenoura, tomate e outros legumes

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

Mais Saúde  
O prazer de sentir-se bem. PURAS

# Alimentos X Humor

**Comer é coisa  
séria para quem  
vive de bom  
humor.**



**Viva feliz com sua alimentação!**



Recentemente, cientistas norte-americanos descobriram que uma alimentação sem carboidratos pode provocar mau humor.

É que os carboidratos ajudam a estimular a produção de serotonina, substância química cerebral que é associada ao controle das emoções.

Assim, quanto menor for o consumo de carboidratos, maior é o risco de depressão.

A serotonina também age sobre o apetite, proporcionando sensação de saciedade antes que a pessoa coma demais.

Alimentos funcionais e integrais como arroz, pães, biscoitos e massas, além de cereais e frutas, todos ricos em carboidratos e outros nutrientes, são essenciais para manter o bom humor e a tranquilidade.

O chocolate e o chá verde também aumentam o tônus psíquico, melhorando o humor e, conseqüentemente, a psicomotricidade de maneira global.

Outra substância associada ao humor é o Ácido Fólico, pois sua deficiência também causa depressão.

O Ácido Fólico pode ser encontrado numa xícara de chá de espinafre cozido ou num copo de suco de laranja.

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

**Mais Saúde**  
de PURAS  
O prazer de sentir-se bem


# Segurança Alimentar em Casa

Saúde em todos os detalhes



PURAS

Cuidados básicos são fundamentais para garantir o consumo de alimentos seguros, saudáveis e nutritivos para o seu dia-a-dia! Veja como:



### Compra

Preste atenção na hora de comprar alimentos. A seleção adequada é fundamental para você garantir a qualidade do produto, tanto do ponto de vista nutricional, como sensorial e microbiológico.

### Armazenagem

Ao armazenar mantimentos em casa, organize seu estoque de acordo com o tipo de produto. É importante que os produtos sejam guardados em locais secos e arejados. Alimentos resfriados, como carnes, frios e laticínios, devem ficar na parte superior da geladeira, onde a temperatura é mais baixa e adequada para a conservação destes produtos. Frutas e verduras podem ser guardadas na gaveta inferior da geladeira. Mas evite armazená-las por longos períodos, pois isto causa a perda de seus nutrientes.

### Descongelamento

Na hora do pré-preparo da carne, fique atento às etapas de descongelamento. O ideal é que isto ocorra ainda na geladeira, de forma gradual. Portanto retire a carne com certa antecedência. Produtos congelados precisam ser preparados conforme as informações dos fabricantes e, geralmente, podem e devem ser levados do freezer ao forno.

### Higienização

O procedimento correto para a higienização de produtos hortifrutí é:

- 1) lavar folha a folha ou unidade à unidade, retirando toda a terra, sujeira e partes danificadas;
- 2) deixar de molho em solução de água sanitária de uso geral, sem corantes e perfumes (1 colher de sopa para 1 litro de água, durante 15 minutos);
- 3) enxaguar em solução de vinagre (1 colher de sopa para 1 litro de água, durante 5 minutos);
- 4) secar bem, cortar ou montar e servir.


### Consumo

Carnes devem ser consumidas bem cozidas. Alimentos consumidos frescos, como frutas e verduras, apresentam mais nutrientes para o organismo.

### Sobra

Sobras prontas podem ser guardadas em potes tampados, após estriarem, e mantidas na geladeira por no máximo 3 dias. Sobras cruas devem ser consumidas no mesmo dia. Ao reaquecer uma sobra, é importante que o alimento seja bem aquecido por igual e nunca por partes.

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br



# Obesidade

é coisa que  
ninguém merece



Não há necessidade de repetir o seu prato. Apenas coma devagar e mastigue bem os alimentos para ter a sensação de saciedade.

Lembre-se: não existem alimentos bons ou ruins, a quantidade e a frequência com que são consumidos é o mais importante para o seu organismo. Então, evite exageros nas suas refeições e fique sempre de bem com a vida.



Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

Mais Saúde  
O prazer de sentir-se bem. PURAS

# Aprendendo a Comer

Uma lição saudável  
para seu dia-a-dia



A escolha dos alimentos é um fator que favorece a longevidade. Então, fique atento à qualidade e à quantidade de produtos que você consome diariamente.



A boa alimentação é fundamental para a nossa vida, pois é ela que gera a energia necessária para a manutenção do organismo humano.

Dieta adequada é aquela que garante o consumo equilibrado de açúcares, gorduras, proteínas, vitaminas e sais minerais, além de água.

Mais Saúde  
O prazer de sentir-se bem. PURAS

PURAS

# Maus Hábitos Alimentares



Prefira  
uma saúde bem  
comportada

Nas sociedades modernas, o excesso de comida nas refeições, associado a uma vida sedentária, provoca:



Obesidade  
Aterosclerose Hipertensão  
Diabetes Alguns tipos de câncer  
Doenças cardiovasculares  
Doenças cerebrovasculares

É por isso mesmo que comer bem não é comer muito, é comer de forma inteligente e saudável.

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

Mais Saúde  
O prazer de sentir-se bem. PURAS

# Temperos Saudáveis



Para deixar sua vida  
ainda mais gostosa

Temperos	Benefícios
Salsão	Diurético indicado para flatulência
Alecrim	Estimulante, ativador da circulação sanguínea, antidepressivo e anti-séptico.
Manjerição	Sedativo, tônico, baixa a febre e auxilia no tratamento de infecções bacterianas e parasitas intestinais.
Alho	Considerado alimento funcional, possui Alicina, que melhora a circulação sanguínea e purifica o sangue, além de prevenir alguns tipos de câncer, principalmente o de estômago.
Canela	Ajuda na prevenção da osteoporose, controla a pressão sanguínea e alivia sintomas da menopausa.
Cravo-da-índia	Alivia sintomas da menopausa, protege contra arteriosclerose e diminui os níveis de colesterol.
Erva doce	Combate tontura, náuseas, infecções intestinais e estomacais.
Gengibre	Ajuda a tratar enjôos, combater infecções, prevenir doenças cardiovasculares e auxilia no emagrecimento.
Hortelã	Estimulante. Além disso, o pó da folha é usado para combater parasitas intestinais em crianças.
Noz moscada	Atrodísiaca. Usada também para problemas hepáticos.
Orégano	Antibacteriano, antibiótico, analgésico, sedativo. Auxilia no tratamento de gripes, resfriados e cólicas menstruais.
Pimentas	Purificam o sangue, auxiliam na prevenção de doenças do coração, no tratamento da obesidade e de dores reumáticas (compressas locais).
Salsinha	Favorece o equilíbrio hormonal, é fonte rica em betacaroteno (pré-vitamina A) e vitaminas do Complexo B. Alivia os sintomas da bronquite, asma, cólicas menstruais e cistite, além de auxiliar no tratamento de cálculos renais e cólicas.

Mais Saúde  
O prazer de sentir-se bem. PURAS

PURAS

Fale conosco: 0800 5412243 - www.puras.com.br



**abraçe  
uma vida  
saudável**

**Vive melhor quem se alimenta com moderação, variedade e equilíbrio.**

Evitar excessos, consumir pratos variados e buscar o melhor equilíbrio nutricional são atitudes que ajudam a prevenir doenças e a fornecer a energia necessária para nossas atividades diárias.

Mastigar bem os alimentos auxilia na digestão e dá a sensação de saciedade. Quando estamos agitados, mastigamos de forma rápida e engolimos muito ar, provocando gases e desconforto abdominal.

Mais Saúde  
PURAS

Fale conosco: 0800 5412243 - www.puras.com.br



# Colesterol

**Prevenir faz muito bem para o seu coração.**

O colesterol é uma gordura indispensável na composição de todas as células de nosso organismo. 30% provém da ingestão de alimentos de origem animal (carnes, ovos, leite e derivados) e 70% é fabricado pelo nosso próprio corpo.

**HDL é o bom colesterol**  
Evita ataques cardíacos, retirando o colesterol depositado na parede das artérias.  
Nível ideal: acima de 40mg

**LDL é o mau colesterol**  
O excesso facilita a formação de placas de gordura nas artérias, favorecendo doenças do coração.  
Nível ideal: abaixo de 100mg

**Ataque Cardíaco**  
Acontece quando o mau colesterol (LDL) obstrui artérias coronárias, levando à morte para parte do músculo do coração, podendo ser fatal.

**Derrame (AVC)**  
O mau colesterol (LDL) também pode obstruir as artérias do cérebro, causando um derrame e assim provocando a morte ou a incapacidade física da pessoa.

Mais Saúde  
PURAS



# Colesterol Dieta

**Viva em paz com seu coração e seu apetite.**

**Evite**

- Leite e iogurtes integrais, queijos amarelos e cremosos;
- Carnes gordas, embutidos e vísceras (fígado e coração);
- Gemas;
- Doces, tortas, massas com gema de ovos;
- Pães com recheio, croissant, bolachas e preparações fritas;
- Gorduras de origem animal (manteiga, banha, toucinho, creme de leite e nata), maionese, óleo de coco e de dendê.

**Prefira**

- Leite e iogurte desnatados, queijo branco ou ricota;
- Peixes, frango e carnes magras;
- Claras;
- Doces com massas sem gema de ovos e à base de frutas;
- Pães integrais, arroz integral e grãos (feijão, lentilha, grão-de-bico);
- Margarinas e óleos vegetais (soja, milho, canola e azeite de oliva).

Mais Saúde  
PURAS



# Atividade Física

**Mexa-se e fique de bem com a vida**

**Atividade física saudável é aquela feita com prazer, sem exageros, realizada pelo menos três vezes por semana, como uma boa caminhada e a prática de natação, ciclismo e esportes em geral.**

A combinação de exercícios físicos, alimentação equilibrada, descanso e lazer é a melhor forma para controlar e evitar o estresse e a ansiedade gerada pelas correrias do dia-a-dia.

Toda atividade física é essencial para o bom funcionamento do organismo, pois baixa os níveis do mau colesterol (LDL) e aumenta a produção do bom colesterol (HDL), o que faz muito bem para o coração.

Mais Saúde  
PURAS

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br



Mas o que são Alimentos Funcionais?

Alimentos Funcionais é todo aquele que apresenta um ou mais efeitos benéficos para o nosso organismo, como melhorar o estado de saúde e bem-estar ou reduzir o risco de uma doença, além, é claro, de suprir necessidades nutricionais.

Veja os exemplos no quadro a seguir:

Compostos	Ações no Organismo	Fontes Alimentares
Betacaroteno	Anticancerígena que reduz o risco de câncer e de doenças cardiovasculares.	Abacates, cenouras, mamão, manga, damasco, espinafre, couve.
Licopeno	Antioxidante que diminui o risco de câncer de próstata.	Tomate, goiaba, melancia e melão.
Fibras	Reduz o risco de câncer de intestino e os níveis de colesterol sanguíneo.	Frutas, legumes e verduras em geral e cereais integrais.
Flavonóides	Antioxidantes que diminuem o risco de câncer e de doenças cardiovasculares.	Suco natural de uva e vinho tinto.
Isoflavonas	Reduz os níveis de colesterol sanguíneo e o risco de doenças cardiovasculares.	Soja e produtos derivados, brócolis de alface e sementes de linhaça.
Ácido graxo ômega 3	Reduz os níveis de colesterol sanguíneo e o risco de doenças cardiovasculares.	Peixes de águas frias (atum, salmão, arenque, sardinha, bacalhau), óleo de canola e, em menores concentrações, no óleo de soja e em castanhas.
Pro-bióticos	Ajudam no equilíbrio da flora intestinal e inibem o crescimento de microrganismos patogênicos.	Iogurtes e leite fermentado.
Pré-bióticos	Estimulam a atividade de pró-bióticos no cólon e as bactérias benéficas já existentes na flora intestinal.	Cebola, banana, aspargo, chicória e alcaçofra.

Mais Saúde



Alimentos	Benefícios
Chá Verde	É rico em polifenóis, elementos que ajudam a prevenir contra o câncer e as doenças do coração.
Vegetais Crucíferos (brócolis, repolho, couve-de-bruxelas, rabanete, couve-flor)	Oferencem grandes quantidades de glicosinolatos, que também previnem contra o câncer.
Peixes de Águas Frias (atum fresco, sardinha e salmão)	Ricos em Ômega 3, substância que reduz o colesterol e diminui o risco de doenças do coração.
Frutas Cítricas	Ricos em limoneno, que previne contra o câncer e fortalece o sistema imunológico.
Alho e Cebola	Ambos contêm alicina para estimular o sistema imunológico do corpo, varrer radicais livres e reduzir o colesterol e os triglicéridos. Também apresentam alicina, que funciona como um excelente anti-inflamatório.
Linhaça (semente, óleo)	Utilizado em diversas preparações, este alimento contém lignana, que estimula o sistema imunológico, reduz o colesterol e diminui o risco de doenças cardiovasculares.
Fibras (granolas, arroz integral, pão integral, aveia, vegetais folhosos, frutas)	Elas estimulam o funcionamento intestinal e diminuem o colesterol sanguíneo e a glicemia em pacientes diabéticos, além de ajudar na prevenção do câncer de cólon.
Tomate	Possui um pigmento chamado licopeno, que age contra os cânceres de próstata, cólon, pâncreas e pulmão.
Laticínios em geral (leite, queijo, ricota, iogurte)	São uma das melhores fontes de cálcio, nutriente essencial para prevenir a osteoporose e o câncer de mama.

O grande destaque entre os alimentos funcionais são aqueles que apresentam nutrientes antioxidantes, que reduzem a presença de radicais livres, evitando a degradação das células. Veja o exemplo abaixo:

Nutrientes Antioxidantes	Onde você encontra
Flavonóides	Verduras, grãos, castanhas, chá verde e vinho tinto
Carotenóides	Brócolis, cenoura, tomate e outros legumes

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

Mais Saúde



# Alimentos X Humor

Comer é coisa séria para quem vive de bom humor

Hoje tem MAIS SAÚDE no seu restaurante. Esperamos por você.

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

Mais Saúde

# Segurança Alimentar em Casa

Saúde em todos os detalhes

Hoje tem MAIS SAÚDE no seu restaurante. Esperamos por você.

Fale conosco: 0800 5412243  
www.puras.com.br

Mais Saúde

## ANEXO 8: Fotos dos eventos do “Mais Saúde” pelo Brasil

## Campanha Alimentos X humor



## Campanha Segurança Alimentar



## Campanha Alimentos Funcionais



## Campanha temperos saudáveis





