

## SAÚDE COLETIVA: ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA DIMINUIR OS DESAFIOS ENCONTRADOS NA CONTEMPORANEIDADE<sup>1</sup>

Janaína Cunha Barbosa Dallo

Especialista em nutrição esportiva e funcional-INESPO. Especializanda em Metodologia do Ensino Superior-UEMA. Bacharel em Nutrição- IESMA (2013) e Licenciada em Letras-UEMA (2012).  
Supervisora de Estágio em nutrição Social 1 e 2.

Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão-Iesma. E-mail:janainacunha@hotmail.com.br

### RESUMO

O presente artigo apresenta uma reflexão sobre o aumento de peso na população brasileira, tendo como objetivo discutir a partir de pesquisas no campo da saúde coletiva como estratégias nutricionais podem contribuir na prevenção no excesso de peso e melhoria da saúde humana. Para tanto realizou-se um estudo de revisão de literatura, baseado nos dados das pesquisas da VIGITEL (2014), POF (2008-2009), IBGE (2014). Em que percebe-se que há uma incidência significativa no aumento de pessoas com sobrepeso e obesidade no Brasil e que o consumo de alimentos de alta densidade calóricas e com açúcares refinados também é crescente. Portanto, acredita-se que estratégias nutricionais podem contribuir na prevenção dessas patologias ou até mesmo na diminuição das mesmas, em que sugere-se que práticas de educação nutricional sejam aplicadas nas escolas com finalidade de conscientizar sobre alimentação saudável.

**Palavras- Chave:** Sobrepeso. Obesidade. Alimentação saudável.

### 1 INTRODUÇÃO

É salutar as discussões a respeito da saúde coletiva, visto que é perceptível a transição nutricional que a população perpassa. Muito se discuti em como obter saúde/qualidade de vida. Sendo a saúde entendida como um estado em que o indivíduo contemple um bem-estar físico, mental e social.

Assim, possibilitar a população informações sobre a alimentação adequada/benefícios e como fazer boas escolhas alimentares pode prevenir ou diminuir patologias adquiridas muitas vezes pela má alimentação. Dentre essas doenças crônicas não transmissíveis citar-se o sobrepeso e obesidade. Essas problemáticas quanto ao consumo exacerbado de alimentos de alta densidade e ricos de gordura saturadas e açúcares refinados reportam ao seguinte questionamento: Quais as consequências que está má alimentação pode trazer?

---

<sup>1</sup> Projeto de pesquisa

Neste sentido, pretende-se discutir a partir de pesquisas no campo da saúde coletiva como estratégias nutricionais podem contribuir na prevenção no excesso de peso e melhoria da saúde humana; mostrar com base em pesquisas dados sobre a prevalência de sobrepeso e obesidade em algumas cidades brasileiras; propor orientações nutricionais e educação nutricional para minimizar o aumento dessas patologias.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

São claras as mudanças no cenário atual social e epidemiológico. No que concerne a questão alimentar e nutricional não é diferente. Essas transformações no campo da saúde pública têm desencadeado várias doenças, dentre elas: sobrepeso e obesidade, consideradas DCNT's (Doenças crônicas não transmissíveis). Apesar de existir também ainda aqueles que sofrem com a desnutrição. Duas facetas que mostram no Brasil uma parte da população desprovidos de segurança alimentar.

O programa de política nacional de alimentação e nutricional (PNAN) destaca que:

“A garantia do direito de todos ao acesso a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente, com base em práticas alimentares saudáveis e sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, e nem o sistema alimentar futuro, devendo se realizar em bases sustentáveis”. (BRASIL, p.20, 2013)

Nessa perspectiva, observa-se uma população sem acesso alimentação adequada e necessária à vida e na outra margem pessoas que são expostas ao consumo inadequado de alimentos. Neste estudo enfatizar-se-á sobre doenças advindas da má alimentação que desencadeiam sobrepeso e obesidade.

O sobrepeso é um estado no qual a massa corporal excede um padrão baseado na estatura; a obesidade é uma condição de gordura excessiva, seja geral ou localizada. (KRAUSE, P. 39, 2010). Para avaliação e diagnóstico são utilizados alguns parâmetros como IMC (Índice de massa corporal) que  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$  é considerado sobrepeso e  $\text{IMC} \geq 30 \text{ kg/m}^2$  obesidade e circunferência da cintura  $\geq 88$  cm para mulheres, o que caracteriza obesidade abdominal, e para homens media  $\geq 102$  cm (KRAUSE, p.26. 2010). Faz-se menção a estes por serem mais utilizados nas pesquisas de cunho nacional.

Diante do cenário atual em que alimentação fora de casa e o acesso a alimentos industrializados é comum, a ingestão de alimentos de alta densidade energética contribuem para esse aumento. Alimentar-se mais, porém com pouca qualidade.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Estudos recentes mostram como houve crescimento no número de pessoas com quadro de sobrepeso ou obesidade, segundo a OMS *in* Brasil (p. 20, 2014):

“As prevalências de sobrepeso e de obesidade são crescentes em países de baixa e média renda, especialmente em ambientes urbanos. Mais de 30 milhões de crianças com excesso de peso vivem em países em desenvolvimento e 10 milhões nos países desenvolvidos”.

Dados do IGBE em 2010, mostram que a evolução do estado nutricional da população é indicativa de importante aumento do excesso de peso, com tendências especialmente preocupantes entre crianças na idade escolar e adolescentes.

Para tal, salientar-se pesquisas na área que comprovem essas mudanças, dentre elas a da VIGITEL, Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, realizado com adultos, com 18 anos ou mais, residentes em uma das capitais dos 26 estados brasileiros e no distrito federal. Dados do VIGITEL (2014) mostram que o excesso de peso em 50,8% da população, sendo 54,7% em homens e 47,4% em mulheres. Segue abaixo a tabela dessa pesquisa que mostra a prevalência de excesso de peso e obesidade nas capitais brasileiras.

**Tabela 1-** Prevalência (%) de excesso de peso (IMC  $\geq$ 25 kg/m<sup>2</sup>) e obesidade (IMC  $\geq$ 30 kg/m<sup>2</sup>) entre adultos maiores de 18 anos, segundo sexo e capitais brasileiras – VIGITEL, 2014

Capitais	Excesso de peso (%)			Obesidade (%)		
	Total	Masculino	Feminino	Total	Masculino	Feminino
Aracaju – SE	49,1	50,4	48,1	17,5	15,4	18,4
Belém – PA	51,1	55	47,8	15,8	15,9	15,7
Belo Horizonte – MG	47,3	48,4	46,3	14,6	13,7	15,4
Boa Vista – RR	49,5	52,9	46,3	17,3	18,4	16,3
Campo Grande – MS	52,9	55,2	50,9	17,7	14,6	20,5
Cuiabá – MT	54,9	59	51	22,4	21,9	22,8
Curitiba – PR	52,6	57,7	48,3	17,6	18,8	16,6
Florianópolis – SC	48,6	56,5	41,4	15,4	16,4	14,6
Fortaleza – CE	51,3	54,2	48,8	18,1	19,4	17
Goiânia – GO	47,5	51,2	44,3	16,3	18	14,9
João Pessoa – PB	51,3	59,3	44,7	17	15,3	18,3
Macapá – AP	51,9	60,8	43,6	18,3	22,8	14,2
Maceió – AL	52,5	58,4	47,7	18,4	18,8	18,1
Manaus – AM	53	54,1	52	18,8	18	19,5
Natal – RN	52,6	55,8	50	16,6	18,2	15,2
Palmas – TO	48,3	57	40,1	16,8	20,8	13,1
Porto Alegre – RS	54,1	62,1	47,5	17,7	18,5	17,1
Porto Velho – RO	52,9	57	48,5	17,8	19,2	16,3
Recife – PE	50,7	52,9	48,9	18	16,4	19,2
Rio Branco – AC	52,6	57,1	48,5	18,1	16,7	19,3
Rio de Janeiro – RJ	53,1	57,9	49,1	20,7	21,1	20,3
Salvador – BA	47,1	48,9	45,7	14,9	13,1	16,3
São Luís – MA	41,7	44,5	39,4	13,2	12,3	13,9
São Paulo – SP	51,1	54,9	47,7	17,9	17,5	18,2
Teresina – PI	49,1	54,6	44,6	16,2	18,1	14,6
Vitória – ES	48,6	52,6	45,2	16,1	15,9	16,3
Distrito Federal	49	54,9	43,9	15	15,7	14,4

Fonte: Brasil, 2014.

Segundo a pesquisa em São Luís/MA apresenta-se menor prevalência de obesidade. E a que aparece com maior prevalência de excesso de peso é Capitais como Salvador/BA, Belo Horizonte/MG, Belém/PA, Florianópolis/SC e Distrito Federal apresentaram prevalências de

obesidade entre 14% e 15%. Rio de Janeiro/RJ e Cuiabá/MT chegam a ter quase 20,7% e 22,4% de obesos, respectivamente. As demais capitais brasileiras possuem prevalências de obesidade entre 16% a 18%.

Outro estudo do IBGE em 2015, mostra que o índice de sobrepeso e obesidade é de aproximadamente 60% da população brasileira, em que cerca de 82 milhões de pessoas apresentam IMC igual ou maior que 25 (sobrepeso e obesidade), indicando aumento de peso em 58,2% de pessoas do sexo feminino e 55,6% sexo masculino.

O Mesmo estudo aponta que o excesso de peso aumenta com a idade, de modo mais rápido para os homens, que na faixa de 25 a 29 anos chega a 50,4%. Já as mulheres, em idade de 33 a 44 anos, tem-se 63,6%. A pesquisa mostra que a partir 65 anos de idade em ambos os sexos o aumento de peso cessa, sendo mais prevalente nos homens. Ressaltar-se que neste estudo, utilizou-se o IMC (aceito em estudos epidemiológicos) e circunferência da cintura.

Em outra pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) em 2008-2009, traçou informações sobre a composição dos orçamentos domésticos, por meio da investigação dos hábitos de consumo alimentar da população brasileira, como gastos e distribuição de rendimentos. Em continuidade o IBGE, apresentou uma análise do consumo alimentar da população brasileira com 10 anos ou mais de idade. Para a elaboração, foram utilizados registros obtidos através do bloco de consumo alimentar pessoal, onde cada morador anotava para dois dias não consecutivos, todos os alimentos consumidos em domicílios ou fora dele, nas áreas urbana e rural do país, ao longo de 24 horas.

Desses dados vale ressaltar que percentual de consumo fora do domicílio em relação ao consumo total foi maior para cerveja 63,6%; salgados fritos e assados 53,5%, valores de 38,8% para saladas de frutas, chocolates 36,6%, refrigerantes diet ou light 39,9%, pizzas 42,6% e sanduíches 41,4%. Segundo a pesquisa o consumo fora do domicílio foi maior para homens.

Ao observar esse estudo em 2008-2009, o consumo alimentar do brasileiro já estava alto para alimentos/produtos calóricos, doces e para frituras e industrializados, que podem refletir diretamente para os resultados das pesquisas mais atuais que mostram que o excesso de peso houve um significativo aumento. Fato salutar é a que os homens estão se alimentando mais fora de seus domicílios, em que explicar-se também o aumento de peso no sexo masculino.

Salienta-se que a ingestão de alimentos já citados acima contribuem para o aumento de peso. A pesquisa mostra ainda que os adolescentes consomem quatro vezes mais que os adultos biscoitos recheados.

Como a nutrição pode contribuir na prevenção ou diminuição dos agravamentos que os excessos de peso acarretam? Uma vez que como foi visto o padrão consumo alimentar atual baseia-se na ingestão de alimentos de alta densidade energética, ricos em açúcares refinados, gordura saturada, sódio, conservantes e pobre em fibras e micronutrientes. A Organização mundial recomenda-se a redução moderada na ingestão energética como estratégia para redução da massa corporal, associada a exercícios físicos e às mudanças nos hábitos alimentares.

“A reeducação alimentar deve ser gradativa, negociando as substituições alimentares, despertando novos prazeres, sugerindo alimentos, preparações saudáveis, mas também acessíveis, prazerosas e bonitas, considerando os aspectos econômicos, culturais e sensoriais do sabor e da aparência. Para ter uma alimentação saudável não é preciso excluir "coisas gostosas", mas é preciso saber equilibrar evitando os exageros e o consumo frequente de alimentos altamente calóricos”. (BRASIL, p.43, 2006)

Outro fator de suma importância é a orientação alimentar, neste campo sendo relevante a atuação do profissional nutricionista. Sendo significativo, orientar a população ao consumo consciente de determinados alimentos, dando preferências a alimentos da época, saudáveis e acessíveis. Sendo portanto, necessário preconizar uma alimentação saudável já nas escolas, com a educação nutricional implantada no currículo escolar, por exemplo, ou em projetos permanentes da escola. Outra opção, seriam utilizar meios midiáticos para conscientizar a população a escolher melhor seus alimentos, com políticas públicas para cada região do país, com cartilhas que incentivem ao consumo de alimentos regionais e da época.

#### 4 CONCLUSÃO

Diante do que foi retratado, observa-se que o excesso de peso é fator de grande importância na questão de saúde pública. Estratégias nutricionais podem contribuir significativamente na prevenção ou diminuição dessas patologias, visto que alimentação saudável e adequada traz vários benefícios a saúde humana. As mudanças de hábitos e a reeducação alimentar devem ser predominantemente trabalhadas, acredita-se que se fosse implantada nas escolas públicas educação

nutricional, a aquisição e consumo de alimentos de alta densidade e não saudáveis, seria menor. E que se políticas públicas fossem melhor desenvolvidas, diminuiria o crescente número de patologias advindas da má alimentação. Assim, compreende-se que há muito o que se discutir sobre essa temática a fim de buscar meios para promover melhor qualidade de vida a população brasileira.

## REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Obesidade**. Departamento de Atenção Básica. - Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Perspectivas e desafios no cuidado às pessoas com obesidade no SUS**: resultados do Laboratório de Inovação no manejo da obesidade nas Redes de Atenção à Saúde/Ministério da Saúde; Organização Pan-Americana da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde**. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília : Ministério da Saúde, 2013.

**Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

KRAUSE. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. Tradução Natalia Rodrigues Pereira et al. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.