

Orientações para uma Alimentação Saudável



Prezado servidor,

Contribuir para preservação de sua saúde é nossa principal preocupação. As informações que você nos fornece durante os Exames Periódicos de Saúde são essenciais para o direcionamento de nossas ações. São dados confidenciais aos quais apenas o corpo médico tem acesso, mas que têm nos ajudado a transmitir-lhes, periodicamente, através do correio eletrônico, orientações preventivas como as que seguem:

Estamos atravessando um momento especialmente difícil! Para enfrentarmos o coronavírus modificamos muitas rotinas, inclusive os hábitos alimentares. Os longos períodos de isolamento domiciliar e a natural apreensão com respeito aos desdobramentos da pandemia podem provocar desregramentos no consumo de alimentos.

Nessas circunstâncias, um aumento do número de pessoas acima do peso é esperado. Tal cenário nos preocupa, uma vez que já vínhamos evidenciando grande prevalência de pessoas acima do peso na população submetida a exames periódicos de saúde aqui no Tribunal.

No Brasil, a obesidade vem crescendo cada vez mais e alguns levantamentos apontam que mais de 50% da população está acima do peso, ou seja, na faixa de sobrepeso e obesidade. Na esfera global, a Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo.

O contexto nos obriga a relembrar o que já é bem conhecido: uma alimentação saudável tem a capacidade de **prevenir** tanto deficiências nutricionais e suas

consequências quanto a obesidade e outras doenças crônicas. Além, é claro, de fortalecer nosso organismo nos protegendo contra doenças.

O Guia Alimentar para a População Brasileira foi elaborado pelo Ministério da Saúde, com o apoio da Organização Pan-Americana de Saúde e apresenta os princípios e recomendações de alimentação saudável para a população de nosso país. A versão mais atual, publicada em 2019, traz informações sobre escolha, preparo e consumo de alimentos.

Recomendamos a leitura do referido documento e, especificamente, para a prevenção da obesidade e do sobrepeso destacamos os **“Dez passos para uma alimentação saudável”** tal como fornecidos por esse guia:

- 1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;**
- 2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;**
- 3. Limitar o consumo de alimentos processados;**
- 4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;**
- 5. Comer com regularidade e atenção e em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;**
- 6. Fazer compras em locais que ofertem variedade de alimentos in natura ou minimamente processados;**
- 7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;**
- 8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;**
- 9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora (No momento essa recomendação não pode ser posta em prática);**
- 10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.**

Embora o foco do Guia seja a promoção da saúde e a prevenção de doenças para população em geral, suas recomendações poderão ser úteis para pessoas portadoras de doenças específicas, desde que sejam adaptadas por profissionais de saúde às condições de cada pessoa.

Para ter acesso ao documento supracitado clique no link:
http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/miolo_guia_ajustado2019_2.pdf

A equipe do NAS está à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto.

Caso não queira receber nossos próximos e-mails, favor responder solicitando exclusão.

Atenciosamente.

Equipe de Saúde do NAS/TRF 5ª.

Texto elaborado em março de 2020.