

# **Orientação da Educação Alimentar**

Brasília  
1999

© 1999 – Ministério do Trabalho e Emprego

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Tiragem: 10.000 exemplares

2ª tiragem – setembro/99: 10.000 exemplares

Edição e Distribuição: Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho – DSST  
Secretaria de Inspeção do Trabalho  
Ministério do Trabalho e Emprego  
Esplanada dos Ministérios, Bloco F, Anexo – Ala “B”  
Tels.: (61) 224-0770 / 317-6661  
Fax: (61) 225-0173

Impresso no Brasil/*Printed in Brazil*

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Biblioteca. Seção de Processos Técnicos – Tem**

O69      Orientação da educação alimentar. – Brasília : MTE, SIT, DSST, 1999.

31 p.

1. Educação alimentar. 2. Planejamento alimentar. 3. Nutrição. 4. Doenças Crônicas Não-Transmissíveis. I. Brasil. Ministério do Trabalho e Emprego. II. Brasil. Secretaria de Inspeção. III. Brasil. Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho.

641.3

## **AGRADECIMENTOS**

*O Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho – Secretaria de Inspeção do Trabalho, órgão gestor do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT, agradece ao Grupo Temático de Educação Alimentar, constituído no âmbito da Comissão Tripartite – CTPAT e coordenado pelo representante da Confederação Nacional da Indústria – CNI, Dr. Lourival Novaes Dantas, o empenho na elaboração deste Manual com o qual o Ministério do Trabalho e Emprego espera atingir a população trabalhadora, colaborando cada vez mais para a promoção da saúde no País.*



## SUMÁRIO

Introdução.....	7
Conceitos e Orientação Básica .....	9
Estratégias de Educação Alimentar .....	12
Tipos de Serviços do PAT e a Educação Alimentar .....	16
Recursos Materiais/Ações para o Processo de Educação Alimentar .....	20
Sugestão de Questionário para Diagnóstico de Saúde .....	21
Composição do Cardápio.....	24
Descrição de Atividades.....	26
Ficha de Diagnóstico .....	27
Dicas para as Doenças Crônicas Não-Transmissíveis .....	28



## INTRODUÇÃO

Atualmente no Brasil, a relação alimentação e saúde é influenciada paradoxalmente por graves problemas de fome e desnutrição causados pela falta de acesso ao alimento, em contraposição às doenças causadas “por excesso”, uma vez que são encontrados consideráveis índices de mortalidade por enfermidades crônicas não-transmissíveis, independentemente de condições socioeconômicas.

Estudos recentes, tais como o Estudo Multicêntrico sobre Consumo de Alimentos (INAN – MS, 1996) e a nova Pesquisa sobre Orçamento Familiar (IBGE, 1997), evidenciam modificações na alimentação brasileira, por meio de dietas caracterizadas pelo excesso de alimentos com alta densidade energética e deficiência de fibras e incorporação de produtos industrializados. Há um aumento na ingestão de açúcares em geral e gorduras, principalmente de origem animal.

A incidência de doenças crônicas não-transmissíveis aparece hoje como o principal problema epidemiológico mundial e tem estreita relação com o tipo de alimentação consumida.

Nesse contexto, a educação alimentar deve ser pensada como um instrumento eficaz para evidenciar a importância da alimentação para a saúde e os comprometimentos desta que poderão surgir de uma alimentação inadequada.

Para tal, torna-se necessário resgatar da dieta brasileira as mudanças desejáveis e os aspectos positivos do atual padrão de consumo. É preciso reconhecer os valores simbólicos associados aos alimentos e cuidar para que as recomendações não se contraponham indiscriminadamente às características da dieta tradicional brasileira.

No mundo globalizado de hoje, a competitividade abrange todos os níveis e setores: governo, empresa e trabalhador. Melhor qualidade de vida do trabalhador representa maior produtividade e maiores oportunidades de desenvolvimento que se relacionam, também, com uma alimentação adequada. Assim, os aspectos qualitativos da alimentação não devem ser subestimados em relação aos aspectos quantitativos, tanto em nível individual como em nível familiar. O incentivo às práticas saudáveis de vida e de alimentação deverá ser inerente a ações e programas educativos desenvolvidos na administração de recursos humanos.

Tratando-se do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT, cujo objetivo é a melhoria do estado nutricional do trabalhador, a educação alimentar, sem dúvida, torná-lo-á mais eficaz. Para o atendimento integral do trabalhador, esta não deverá ser direcionada somente para ele; a educação alimentar deverá atingir também as empresas beneficiárias, bem como as empresas registradas para o fornecimento de alimentação, independentemente da modalidade de serviço do PAT.

## CONCEITOS E ORIENTAÇÃO BÁSICA

### O que é o Programa de Educação Alimentar?

É um programa que visa a estimular empresas a adotar um processo educativo permanente destinado a fazer do ato de alimentar-se no contexto do trabalho uma fonte de saúde, bem-estar e de qualidade de vida e produtividade aos trabalhadores.

### A quem se destina?

- trabalhadores;
- empresas de vários setores e atividades;
- empresas fornecedoras de serviços de alimentação coletiva;
- restaurantes;
- profissionais de recursos humanos.

### Quais os benefícios?

Para a empresa:

- bem-estar dos trabalhadores;
- diminuição da rotatividade;
- redução do índice de acidentes do trabalho e das doenças crônicas não-transmissíveis;
- maior valorização da empresa pelos trabalhadores;
- melhoria do relacionamento entre os trabalhadores;
- redução do desgaste físico e psíquico dos trabalhadores;
- maior produtividade.

Para o trabalhador:

- melhoria do bem-estar e saúde;
- crescimento sociocultural.

Para a sociedade:

- maior capacidade de produção da sociedade;
- redução de custos com saúde da população;
- revigoração dos valores éticos;
- aumento da competitividade no mercado global.

### Por que fazer educação alimentar?

Cada vez mais as empresas se conscientizam que, para ter competitividade, a melhoria da qualidade de vida e das condições de trabalho dos seus empregados torna-se um investimento necessário.

A alimentação tem um papel fundamental nesse processo, não só em relação ao suprimento de todas as necessidades calóricas do trabalhador. Mais do que ingerir a quantidade de calorias suficientes para suas necessidades, o trabalhador precisa alimentar-se adequadamente para ter saúde e qualidade de vida.

Uma alimentação adequada é a condição necessária para se ter um patrimônio genético e socioeconômico-cultural mais evoluído.

Uma alimentação adequada requer informações e mudança de hábitos e atitudes que só um processo educativo pode proporcionar.

*Porque na era da informação e das novas tecnologias, saúde, alimentação e educação são sinônimos de competitividade.*

### **Quem são os agentes da educação alimentar?**

- profissionais da área de saúde;
- empresas fornecedoras e prestadoras de serviços de alimentação coletiva;
- nutricionistas e demais profissionais da área de saúde;
- família do trabalhador;
- Delegacias Regionais do Trabalho;
- sindicatos laborais e patronais.

### **Como participar?**

- identificar os agentes potenciais de educação alimentar em sua empresa ou fora dela;
- estabelecer um plano anual de atividades de educação alimentar de acordo com o perfil dos trabalhadores e modalidade de participação no PAT;
- facilitar a sua execução, disponibilizando meios e recursos humanos;
- realizar no Dia Mundial da Alimentação, 16 de outubro, um programa de atividades dirigido às necessidades dos seus trabalhadores;
- buscar no mercado e prover recursos didático-pedagógicos (de educação alimentar) adequados ao perfil da clientela.

## ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR

As estratégias de educação alimentar foram organizadas de maneira a proporcionar ao profissional responsável pelo planejamento e implantação dessas ações informações básicas para o seu trabalho. Conforme o tipo de serviço e a disponibilidade de recursos humanos e materiais, as ações deverão ser adaptadas à realidade da empresa. É importante esclarecer que partimos do princípio que, por menor que seja o tamanho da empresa ou por menos recursos que disponha, sempre será possível a ação educativa em alimentação.

A condição inicial para que um programa de educação alimentar tenha sucesso é que a atividade de alimentação seja valorizada na empresa. Isso implica que os profissionais envolvidos atuem como *agentes responsáveis pela promoção à saúde* e sejam reconhecidos como tal.

Do ponto de vista do nutricionista, esse reconhecimento tem início com o resgate da valorização da elaboração do cardápio. Juntamente com a preocupação de uma refeição balanceada devem ser considerados os aspectos culturais, emocionais e de apresentação da refeição, aspectos estes fundamentais para a melhoria e o aprimoramento da qualidade de vida.

Apesar de esta afirmação fazer parte dos fundamentos da ciência da nutrição, no dia-a-dia esses aspectos ficam secundários em relação ao custo de administração de pessoal, de controle de aquisição de mercadorias e outros. Assim, a refeição, como produto final, não resulta de forma plena na satisfação do usuário e não serve como meio de reconhecimento e respeito pelo serviço.

### Questões básicas que devem ser observadas no planejamento e desenvolvimento de estratégias de educação alimentar

Alguns fatores dos locais de trabalho fazem com que a colaboração entre os educadores de saúde e nutrição e a equipe administrativa seja mutuamente benéfica. Os locais de trabalho oferecem a oportunidade de se alcançar um grande número de adultos com ações educativas. Também oferecem uma série de facilidades para a mudança de comportamento. Adicionalmente, os altos custos de assistência médica fazem com que as ações educativas sejam atraentes para os executivos.

Ao planejar qualquer ação, é fundamental que se conheça o público-alvo, isto é, ter intimidade com suas principais características enquanto indivíduos e enquanto coletivo. As ações devem ser desenvolvidas buscando envolver os trabalhadores por um curto período de tempo, para que não prejudique a rotina de trabalho e com isso ser uma fonte de estresse e impedimento. As ações devem ser incorporadas ao cotidiano da empresa (horários de refeições, ponto de pauta de reuniões das diferentes equipes). O pouco tempo disponível para as ações educativas pode ser um nó crítico se não houver um planejamento com metas de curto e médio prazos com objetivos parciais que levem a uma mudança de comportamento de longo prazo. A limitação do tempo pode ser ultrapassada pelo planejamento global das ações e um alerta para a necessidade de se estabelecerem objetivos parciais e metas de curto, médio e longo prazos.

Toda ação de educação alimentar, por mais simples ou complexa que seja, pode seguir uma “receita” básica que facilite a elaboração de instrumentos educacionais e a avaliação da iniciativa.

Podemos resumir estas necessidades em cinco perguntas:

1. Quem é o público-alvo da ação, quais são suas características e seus problemas?	Diagnóstico
2. O que se quer alterar, alcançar?	Objetivos
3. Quais são os conhecimentos, informações que se quer trabalhar com o público-alvo?	Conteúdos
4. Quais são os melhores instrumentos, formas de se trabalhar os conteúdos definidos? O que é viável de se utilizar?	Estratégias / Metodologia
5. O que se queria, o que foi alcançado?	Avaliação

Ao responder a estas perguntas, lembre-se que as pessoas não estão, inicialmente, motivadas pelos aspectos GERAIS do vínculo alimento-saúde. Para mudar qualquer comportamento é FUNDAMENTAL que se traduzam os benefícios de uma alimentação adequada para o cotidiano do seu público. Tenha sempre presente as seguintes dicas:

- transmita informações traduzidas (o científico popularizado), exemplos que possam ser reconhecidos no cotidiano do público;
- saia dos benefícios genéricos, seja específico, traduza a sua alimentação adequada em redução de colesterol, peso, redução da pressão arterial, fim da prisão de ventre, etc.;
- a ordem é: MOTIVE o seu público a aprender, experimentar, mudar;
- seja claro: o que eles ganham com o que você está propondo, estabeleça desafios, metas atingíveis;
- seja ousado! você pode fazer muito mais do que um cartaz ou uma palestra “sonolenta”;
- seu público é experiente, tem histórias para contar. Não cometa o erro básico de não prever oportunidades para que ele compartilhe conhecimento e exponha suas opiniões, dificuldades, conquistas;
- adultos aprendem melhor quando têm oportunidade de fazer: desenvolva estratégias nas quais haja formas de aprendizado ativo;
- “muda mais quem acredita que pode mudar”. A ação de educação nutricional não é, apenas, um processo de transmissão de conhecimento técnico (isso seria muito fácil!). O comportamento alimentar é composto por elementos subjetivos que envolvem a cultura, estados emocionais e psicológicos, e o ambiente, etc. Considere esses aspectos no seu planejamento. Estimule a auto-estima e a autodeterminação do seu público.

Para o planejamento de suas ações, lembre-se do que funciona e do que não funciona em educação nutricional:

<b>O que funciona</b>	<b>O que não funciona</b>
Reconhecimento do valor e das razões dos hábitos e cultura de cada indivíduo.	Preconceito cultural. "Eu estou certa, eu sei, assim deve ser".
Conhecimento detalhado da realidade da comunidade a ser trabalhada.	Idéias preconcebidas, "fórmulas prontas".
Iniciar com objetivos e metas modestas, conquistas palpáveis de curto prazo.	Objetivos amplos, mal definidos e de longo prazo.
Visibilidade e comunicação: pequenos sucessos comemorados como grandes vitórias.	Postura policalesca e autoritária.
Ações incorporadas ao cotidiano, trabalho constante, viável e paulatino.	Necessidade de grandes mudanças nas rotinas de trabalho e de vida.
Desenvolvimento de instrumentos e estratégias educacionais dinâmicas, atraentes, participativas, lúdicas, bem-humoradas.	Palestras monótonas com cartazes com letras pequenas e linguagem técnica.
Para cada tipo de público, objetivos, instrumentos e estratégias específicas,	Mensagens e estratégias massificadas.

## TIPOS DE SERVIÇOS DO PAT E A EDUCAÇÃO ALIMENTAR

### Serviços de administração própria

São os serviços de alimentação realizados nas instalações das empresas, cujos colaboradores que trabalham na área de alimentação fazem parte do quadro de funcionários. A aquisição dos gêneros e demais materiais é realizada pelo departamento de compras. Dessa forma, a área de alimentação passa a ser mais uma unidade dentro da empresa. Além dos recursos descritos, pode-se também estabelecer um trabalho integrado com o departamento médico e de recursos humanos, tratando o Projeto de Educação Alimentar de uma maneira mais ampla: saúde-alimentação-qualidade de vida.

### Serviços terceirizados

São os serviços prestados por uma empresa a outra, em determinadas atividades, que não estão entre as atividades principais da contratante.

Esta tendência atual de mercado ocorre devido à necessidade de as empresas estarem dedicadas ao seu ramo de atividade.

Os serviços de alimentação terceirizados podem ter as seguintes variações:

a contratante cede suas instalações para a contratada administrar os serviços, sendo que todos os custos relativos à produção de refeições, tanto diretos como indiretos, correrão por conta da contratada;

a contratante utiliza as instalações da contratada para a produção e distribuição de refeições, e assim a produção e distribuição de refeições ocorrem nas instalações da contratada;

a contratante utiliza-se do serviço de alimentação transportada, isto é, a refeição é feita numa central de produção e distribuída nas áreas designadas pela contratante.

### Refeição-convênio

Como parte fundamental de uma estratégia de educação alimentar, as empresas de refeição-convênio deverão estabelecer um sistema de avaliação e acompanhamento das condições sanitárias e de infra-estrutura dos *estabelecimentos credenciados*.

A implantação desse sistema implica a elaboração de um roteiro que aponte as condições higiênicas e sanitárias necessárias ao credenciamento do estabelecimento que serão monitoradas durante o período de vigência do convênio. Esse roteiro deverá ser distribuído aos estabelecimentos credenciados.

O roteiro de monitoramento das condições de infra-estrutura e sanitárias do estabelecimento deverá ser elaborado, observando os seguintes aspectos:

- condições do ambiente;
- instalações e saneamento;
- equipamentos e utensílios;
- pessoal;
- armazenagem da matéria- prima;
- métodos de controle utilizados;
- controle de higiene e desinfecção;
- informação ao cliente.

Deverá ser estabelecida a periodicidade com que essas condições serão avaliadas, tendo como prazo máximo o intervalo de seis meses.

O sistema de acompanhamento faz parte da documentação de habilitação da empresa junto ao PAT.

## **Plano de desenvolvimento de instrumentos de educação para os estabelecimentos credenciados**

A empresa deverá preparar e distribuir periodicamente aos estabelecimentos credenciados um livreto contendo sugestões de cardápio com a respectiva composição nutricional e os cuidados no preparo e conservação dos alimentos básicos utilizados no cardápio. Este material é o ponto de partida para a ação educativa no estabelecimento comercial, auxiliando os responsáveis e os manipuladores de alimentos na seleção de alimentos e cardápios saudáveis que possam ser adequados ao universo de sua clientela;

o material de divulgação da empresa, bem como aquele obrigatório no reconhecimento do estabelecimento (selo de identificação, cartela de tíquetes, móveis, cartazes, galeteiros, porta-guardanapos, etc.), é um dos veículos apropriados para a ação educativa em alimentação. Informações sobre a alimentação balanceada, condições de conservação dos alimentos, alimentação adequada e prevenção de doenças, condutas e estilo de vida saudáveis podem ser veiculadas com bastante sucesso nos estabelecimentos credenciados; esses conteúdos devem ser diversificados a cada período, de forma a manter a motivação do cliente;

os estabelecimentos podem ser incentivados a manter um canal de comunicação com seus clientes, por intermédio de caixas de sugestões. O conhecimento do público atendido no estabelecimento pode ser obtido com a circulação de um questionário simples com a identificação de quatro pontos básicos: sexo, idade, tipo de atividade e preferências alimentares.

### **Cestas de alimentos**

Caso a empresa opte pela distribuição de cestas de alimentos, deve, a cada mês, fornecer junto com os gêneros, informações a respeito de alimentação adequada ao trabalhador, na forma de:

sugestões de cardápios;

receitas;

folhetos sobre temas específicos (controle de peso, colesterol, hipertensão e diabetes);

alimentação balanceada.

Em quaisquer das formas de serviços de alimentação, poderemos exercer a educação alimentar como parte integrante das ações desenvolvidas.

***As atividades desenvolvidas dentro do programa de educação alimentar serão iniciadas com o diagnóstico feito pelo profissional nutricionista antes mesmo do início do contrato, o qual irá identificar o tipo de atividade exercida pelo cliente. Dessa forma será definido o tipo de alimentação a ser oferecido.***

No cardápio estabelecido, não só serão observados os aspectos nutricionais, mas, também, os aspectos culturais, regionais e de apresentação.

A educação alimentar se dá durante todo o processo, desde a produção do alimento até a hora da sua distribuição como uma orientação constante, não só em nível de informação, mas, principalmente, de conscientização.

## RECURSOS MATERIAIS/AÇÕES PARA O PROCESSO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR

*Displays* informativos dos grupos de alimentos em forma de pirâmide;  
folhetos distribuídos periodicamente em forma de revista em quadrinhos, informando sobre os alimentos em várias situações (ex.: época da seca – maior ingestão de líquidos);  
fitas de vídeo – a serem exibidas durante o período em que o trabalhador está fazendo suas refeições;  
apresentação do prato com os componentes do dia, suas respectivas porções e valores calóricos;  
mensagens informativas e educativas em guardanapos e toalhas de bandejas descartáveis;  
realização da Semana da Alimentação e participação na Semana da CIPA, em que deverão ser apresentados assuntos relacionados à saúde e à alimentação;  
campanhas educativas;  
caixas de sugestões, em que o trabalhador poderia expressar suas dúvidas, a serem esclarecidas por meio de informativo, exposto em lugar visível de fácil acesso;  
visitas programadas à área de produção para que os trabalhadores conheçam onde são produzidas suas refeições.

Todos esses recursos deverão considerar o público-alvo, observando-se os seguintes aspectos:  
linguagem apropriada para cada público;  
materiais informativos que integrem o trabalhador e a família;  
todo recurso utilizado para o projeto de educação alimentar deverá apresentar um visual atrativo e objetivo.

## SUGESTÃO DE QUESTIONÁRIO PARA DIAGNÓSTICO DE SAÚDE

1. Nome..... Idade .....
2. Estado de nascimento .....
3. Há quantos anos mora na cidade .....
4. Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino
5. Escolaridade: ( ) 1º grau ( ) 2º grau ( ) Superior  
( ) Completo ( ) Incompleto
6. Área de trabalho na empresa:  
( ) Produção, qual setor? .....
- ( ) Administração
- ( ) Outra, qual? .....
7. Como avalia o seu estado de saúde atual?  
( ) Ótimo ( ) Bom ( ) Regular  
( ) Ruim ( ) Péssimo
8. Como avalia seu peso atual?  
( ) Normal ( ) Abaixo do normal  
( ) Acima do normal
9. Qual o seu peso atual? ..... kg
10. Qual a sua altura? ..... m ..... cm
11. Você realiza algum tipo de atividade física? ( ) Sim ( ) Não
  - a) Com que frequência?  
( ) Uma vez por mês ( ) Uma vez por semana  
( ) Mais de duas vezes por semana  
( ) Todos os dias

b) Qual a duração da sua atividade física?

- Até 10 minutos                       De 11 a 30 minutos  
 De 31 a 60 minutos                       Mais de 1 hora

c) Qual a intensidade de sua atividade física?

- Leve                       Moderada                       Intensa

. Como é o seu temperamento

- Calmo                       Moderado                       Ansioso                       Agitado

13. Você consome bebidas alcoólicas?

- Nunca                       Nos finais de semana                       Todos os dias

14. Quantos cigarros você fuma por dia?

- Nunca fumou                       Deixou de fumar                       Até 10  
 De 11 a 20                       De 20 a 40  
 Mais de 40

15. Assinale com um "x" se algum médico já lhe disse que você tem/teve as seguintes doenças:

<b>Doença ou agravo</b>	<b>Toma remédio para controlar</b>	<b>Alguém da família tem ou teve</b>
<input type="checkbox"/> Diabetes		
<input type="checkbox"/> Hipertensão		
<input type="checkbox"/> Derrame cerebral		
<input type="checkbox"/> Infarto do miocárdio		
<input type="checkbox"/> Angina		
<input type="checkbox"/> Colesterol elevado		
<input type="checkbox"/> Triglicérides elevados		

. Normalmente quantas(os):

- a) frutas você come por dia?.....  
Quais os tipos?..... ;  
b) porções de legumes você come por dia?.....  
Quais os tipos?..... ;  
c) porções de verduras você come por dia?.....  
Quais os tipos?..... ;  
d) copos de leite você bebe por dia? .....

17. Você prefere que os alimentos sejam?

- Cozidos                       Assados                       Fritos

18. Assinale *sim* ou *não*.

Você adiciona sal ao seu prato:  Sim                       Não

19. Na sua casa, para preparar os alimentos, normalmente é utilizado

- Óleo vegetal                       Gordura vegetal  
 Gordura animal

## COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

55 a 60% de carboidrato;  
10 a 15% de proteína;  
25 a 30% de lipídeo.

### Atividade leve

<b>Café da manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão - 1 unidade</li><li>• Margarina - 2 colheres de chá</li><li>• Leite com café - 1 copo médio</li><li>• Açúcar - 2 colheres de chá</li><li>• Fruta - 1 unidade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz - 1 espumadeira</li><li>• Feijão - 1/2 concha</li><li>• Carne, peixe, ave ou ovo - 1 porção</li><li>• Vegetal A - 1 colher de servir</li><li>• Vegetal B - 1 colher de servir</li><li>• Vegetal C, ou macarrão, ou farinha - 1 colher de servir</li><li>• Doce - 1 unidade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz - 1 espumadeira</li><li>• Feijão - 1/2 concha</li><li>• Carne, peixe, ave ou ovo - 1 porção</li><li>• Vegetal A - 1 colher de servir</li><li>• Vegetal B - 1 colher de servir</li><li>• Vegetal C, ou macarrão, ou farinha - 1 colher de servir</li><li>• Fruta - 1 unidade</li></ul>

### Atividade moderada

<b>Café da manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão - 1 1/2 unidade</li><li>• Margarina - 2 colheres de chá</li><li>• Leite com café - 1 copo grande</li><li>• Açúcar - 2 colheres de chá</li><li>• Fruta - 1 unidade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz - 1 1/2 espumadeira</li><li>• Feijão - 1 concha</li><li>• Carne, peixe, ave ou ovo - 1 porção</li><li>• Vegetal A - 1 colher de servir</li><li>• Vegetal B - 1 colher de servir</li><li>• Vegetal C, ou macarrão, ou farinha - 1 colher de servir</li><li>• Doce - 1 unidade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz - 1 1/2 espumadeira</li><li>• Feijão - 1 concha</li><li>• Carne, peixe, ave ou ovo - 1 porção</li><li>• Vegetal A - 1 colher de servir</li><li>• Vegetal B - 1 colher de servir</li><li>• Vegetal C, ou macarrão, ou farinha - 1 colher de servir</li><li>• Fruta - 1 unidade</li></ul>

### Atividade intensa

Café da manhã	Almoço	Jantar
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão - 2 unidades</li><li>• Margarina - 3 colheres de chá</li><li>• Leite com café - 1 copo grande</li><li>• Açúcar - 2 colheres de chá</li><li>• Fruta - 1 unidade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz - 2 espumadeiras</li><li>• Feijão - 1 1/2 concha</li><li>• Carne, peixe, ave ou ovo - 1 1/2 porção</li><li>• Vegetal A - 1 colher de servir</li><li>• Vegetal B - 1 1/2 colher de servir</li><li>• Vegetal C, ou macarrão, ou farinha - 1 colher de servir</li><li>• Doce - 1 unidade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz - 2 espumadeiras</li><li>• Feijão - 1 1/2 concha</li><li>• Carne, peixe, ave ou ovo - 1 1/2 porção</li><li>• Vegetal A - 1 colher de servir</li><li>• Vegetal B - 1/2 colher de servir</li><li>• Vegetal C, ou macarrão, ou farinha - 1 colher de servir</li><li>• Fruta - 1 unidade</li></ul>

### DESCRIÇÃO DE ATIVIDADES

1. **Leve:** sentar, estar parado em pé – motorista, trabalhador de laboratório, pintor, datilógrafo/digitador, professor, profissionais liberais, vendedor, dona-de-casa com eletrodomésticos, bancário, manobrista, eletricista, cozinheiro, telefonista, administrativo, supervisor, balconista e estudante.
2. **Moderada:** caminhar em superfície plana carregando peso – carpinteiro, faxineira, auxiliar de serviços, auxiliar de cozinha, dona-de-casa sem eletrodoméstico, etc.
3. **Intensa:** caminhar, subir carregando peso – agricultor não-mecanizado, operários da construção civil (ferreiro, pedreiro, servente,...), metalúrgicos, soldados em atividade e atletas.

VEGETAIS “A”	Abobrinha, acelga, agrião, aipo, alface, almeirão, aspargo, berinjela, bortalha, brócolis, broto de bambu, caruru, chicória, cebola, coentro, cebolinha, hortelã, jiló, maxixe, palmito pepino, pimentão, rabanete, repolho, salsa, taioba e tomate.
VEGETAIS “B”	Abóbora ou jerimum, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha verde, nabo, quiabo e vagem.
VEGETAIS “C”	Aipim, batata, batata-baroa, batata-doce, cará, inhame, mandioca, milho verde.
FRUTAS “A”	Abacaxi, abiu, araçá, açaí, buriti, cajá, caju, carambola, goiaba, jaca, groselha, jambo, laranja, lima, limão, maracujá, melancia, melão, morango, pêssego, pitanga, romã, tangerina, umbu.
FRUTAS “B”	Ameixa, amora, banana, caqui, cereja, condessa, cupuaçu, damasco, figo, framboesa, fruta-de-conde, fruta-pão, graviola, ingá, jamelão, maçã, mamão, manga, marmelo, nêspera, pêra, sapoti e uva.
CARNES	Aves, bovina, moluscos, peixes e vísceras.

**FICHA DE DIAGNÓSTICO  
 VIDE FORMULÁRIO DE SUGESTÃO DE QUESTIONÁRIO PARA  
 DIAGNÓSTICO DE SAÚDE.**

## **DICAS PARA AS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO-TRANSMISSÍVEIS**

### ***OBESIDADE***

#### ***Orientações alimentares***

##### **Evite:**

alimentos gordurosos em excesso (maionese, margarina, carnes gordurosas, frituras, creme de leite, chocolate);  
alimentos industrializados (salsicha, presunto, salame, refrigerante);  
doces e massas;  
“beliscar” entre as refeições;  
bebida alcoólica.

##### **Prefira:**

frutas frescas;  
carnes magras grelhadas, cozidas ou assadas;  
verduras cruas.

### ***PRESSÃO ALTA***

#### ***Orientações alimentares***

##### **Evite:**

consumo excessivo de sal de cozinha;  
salsicha, presunto, salame, mortadela, lingüiça, queijos, conservas, enlatados, defumados, molhos prontos;  
refrigerantes e bebidas alcoólicas;  
excesso de produtos dietéticos à base de ciclamato de sódio e sacarina;  
consumo excessivo de aipo, agrião, beterraba, banana, espinafre;  
produtos preparados com fermento químico.

##### **refira:**

legumes, frutas e verduras frescas;  
carnes magras;  
alimentos ricos em fibra.

### **Não se esqueça**

***Controle o estresse e faça exercício físico diariamente.***

### ***PRISÃO DE VENTRE***

#### ***Orientações alimentares***

##### **Evite:**

mandioca, inhame, batatas em geral, cará, cenoura cozida;  
banana, maçã;  
sucos de limão, goiaba, caju;

maisena, pães, macarrão, farinha de mandioca, polvilho.

**Prefira:**

aumentar a ingestão de líquidos;  
vegetais folhosos, abóbora, beterraba, abobrinha, vagem;  
laranja, mamão, abacaxi, melancia, pêra, pocal, *kiwi*, ameixa, melão;  
alimentos integrais (aveia, centeio, cevada, arroz integral, granola).

**Não se esqueça**

*A prática de atividade física é de grande importância para o bom funcionamento intestinal. Consumir, no mínimo, 3 litros de água por dia.*

**IABETES**

***Orientações alimentares***

**Evite:**

excesso de peso;  
doces, massas, alimentos gordurosos, frituras, chocolates;  
adoçar os alimentos com açúcar;  
refrigerantes e bebidas alcoólicas;  
uso abusivo de alimentos dietéticos.

**Prefira:**

frutas e verduras frescas;  
alimentos ricos em fibra;  
aumentar a frequência das refeições (5 vezes ao dia) com menor volume.

**Não se esqueça**

*Verifique sempre a composição do produto em sua embalagem.*

*Pratique exercício físico regularmente.*

**COLESTEROL ALTO**

***Orientações alimentares***

**Evite:**

gorduras de origem animal;  
carnes gordurosas;  
salsicha, presunto, salame, mortadela, lingüiça, *bacon*, toucinho;  
refrigerantes e bebidas alcoólicas;  
consumo de ovos acima de 3 unidades por semana;  
maionese, creme de leite, requeijão;  
tortas e bolos;  
vísceras (fígado, rim, coração).

**Prefira:**

carnes magras, peixes e aves, grelhados, cozidos ou assados;  
retirar pele de aves;  
queijos brancos em lugar de queijos gordurosos;  
iogurtes e leites desnatados no lugar de laticínios integrais;

óleos vegetais (oliva, canola, milho, soja) na preparação dos alimentos.

**Não se esqueça**

*Beba bastante água entre as refeições.*

*Pratique atividade física regularmente.*