

PAIS, ALUNOS, AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE E PROFESSORES PELA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – DUQUE DE CAXIAS



**Cartilha de Auxílio aos Agentes Comunitários de
Saúde - Duque de Caxias –
enfrentamento do excesso de peso
em adolescentes**

Núcleo de Epidemiologia e Biologia da Nutrição (NEBIN)

Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ)

e-mail: paappasduquedecaxias@hotmail.com

Cartilha de auxílio aos Agentes Comunitários de Saúde - Duque de Caxias -
enfrentamento do excesso de peso em adolescentes

Elaborada por:

- Equipe PAAPPAS:

Rosely Sichieri (IMS/UERJ) - Coordenadora do PAAPPAS

Viviana Teixeira Henriques (IMS-UERJ/FAPERJ) - Coordenadora da prevenção
secundária do PAAPPAS

Ana Lúcia Rêgo (INJC - UFRJ) - Colaboradora do PAAPPAS

Francine Albiero de Camargo (IMS - UERJ) - Colaboradora do PAAPPAS

-Parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Duque de Caxias, RJ

-Agentes Comunitários de Saúde de Duque de Caxias

Lívia Schunk Pereira

Diogo Guimarães Marinho



Cartilha de Auxílio aos Agentes Comunitários de Saúde - Duque de Caxias - enfrentamento do excesso de peso em adolescentes

Chegando a residência

Informar ao adolescente e sua família o diagnóstico de excesso de peso.

Apresentar o cartão domiciliar.

Cada família e adolescente tem comportamento alimentar e prática de atividade física próprios, portanto os passos a serem negociados para alcançar as metas serão específicos.

Discutir com a família a importância da mudança para alcançar a meta escolhida.

Para alcançar cada meta, consulte as sugestões da cartilha para auxiliar na negociação com o adolescente e sua família.



Meta 1 - Comportamento Alimentar

Manter horários regulares para as refeições.

Comer à mesa.



Comer na companhia da família.

Comer sem televisão, computador ou celular.



Comer devagar (durante 20 minutos). Mastigar!

Servir o prato uma única vez, com exceção para saladas de hortaliças.



Meta 2

Reduzir refrigerantes e sucos

Com que frequência você consome refrigerantes ou sucos?

Informar ao adolescente e o responsável que os refrigerantes e bebidas artificiais contêm muito açúcar.



Negociar com o adolescente a diminuição de refrigerantes.



Verificar a compra deste alimentos e sugerir evitar ou diminuir na lista de compras.



Meta 2

Reduzir refrigerantes e sucos

Substituir os refrigerantes e sucos por água e águas com sabor.



Colocar as frutas expostas em fruteiras e locais acessíveis e de boa visão.



Comprar frutas da safra.
Melhor preço!





Meta 3

Mais atividade física e menos sedentarismo

Com que frequência você pratica atividade física?

Quantas horas/dia você fica no celular, computador ou TV?

Informar ao adolescente e a mãe que o sedentarismo e a inatividade física são fortes aliados ao excesso de peso e podem vir associados ao maior consumo de alimentos.



Negociar a diminuição das horas/dia do adolescente no celular, computador, televisão. Reduzir pela metade.





Meta 3

Mais atividade física e menos sedentarismo

Com que frequência você pratica atividade física?

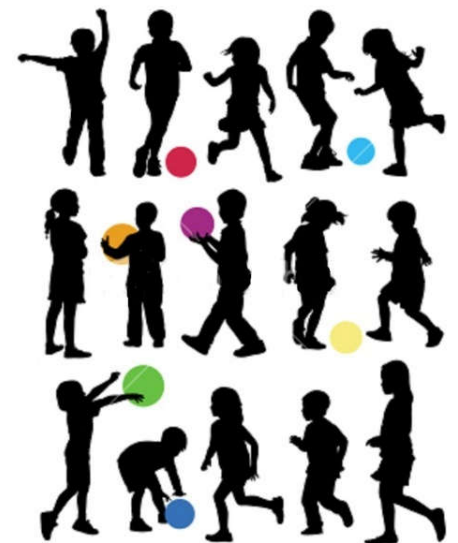
Quantas horas/dia você fica no celular, computador ou TV?

Estimular o uso de aplicativos no celular para atividade física:
Ex.: Pedômetro, Running, etc.
Runtastic, Accupedo

Durante o intervalo de um programa de TV ou mudanças de fases do jogo permanecer de pé, caminhar

(não permanecer mais que 40 min sentado)

Verificar no território a existência de programas de atividade física promovidos por igreja, ONGs, outros e encaminhar os adolescentes.





Meta 4 Reduzir biscoitos e doces

Com que frequência você consome biscoitos ?

Informar ao adolescente e a mãe sobre o consumo de alimentos com muito açúcar (biscoitos recheados, bala e açúcar).



Negociar com o adolescente a diminuição de biscoitos recheados.



Comer muito raramente, ou não comer.

Evitar ou diminuir na lista de compras.



Meta 4

Reduzir biscoitos e doces

Substituir biscoitos por pipoca doce e salgada, biscoito de polvilho, amendoim e milho cozido.



Reduzir doces industrializados, substituir por doces de frutas com menos açúcar ou por coco.

Colocar leite no café em substituição ao açúcar.





Meta 5

Mais alimentos naturais e menos produtos industrializados

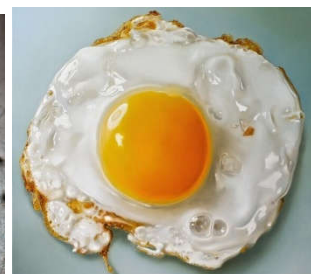
Incentivar a leitura de rótulos para entender o que são os produtos industrializados.

Verificar a compra destes alimentos e sugerir evitar ou diminuir.

Sempre fazer uma lista de compras.

Não comprar para casa e nem na escola fandangos, ruffles e fofuras.

Substituição: miojo por macarrão;
salsicha e hambúrguer industrializados por hambúrguer caseiro / carne moída / ovo.



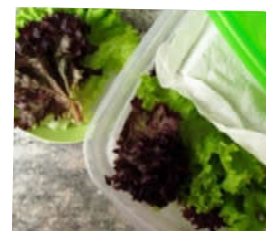


Meta 5

Mais alimentos naturais e menos produtos industrializados

Para tornar mais prático o consumo de alimentos naturais:

Deixar as verduras já higienizadas para o consumo durante a semana (envolver o adolescente).



Preparar os legumes e deixar congelado.



Cozinhar o feijão e congelar .



Fazer temperos naturais.



Fazer saladas cruas atrativas e coloridas.

