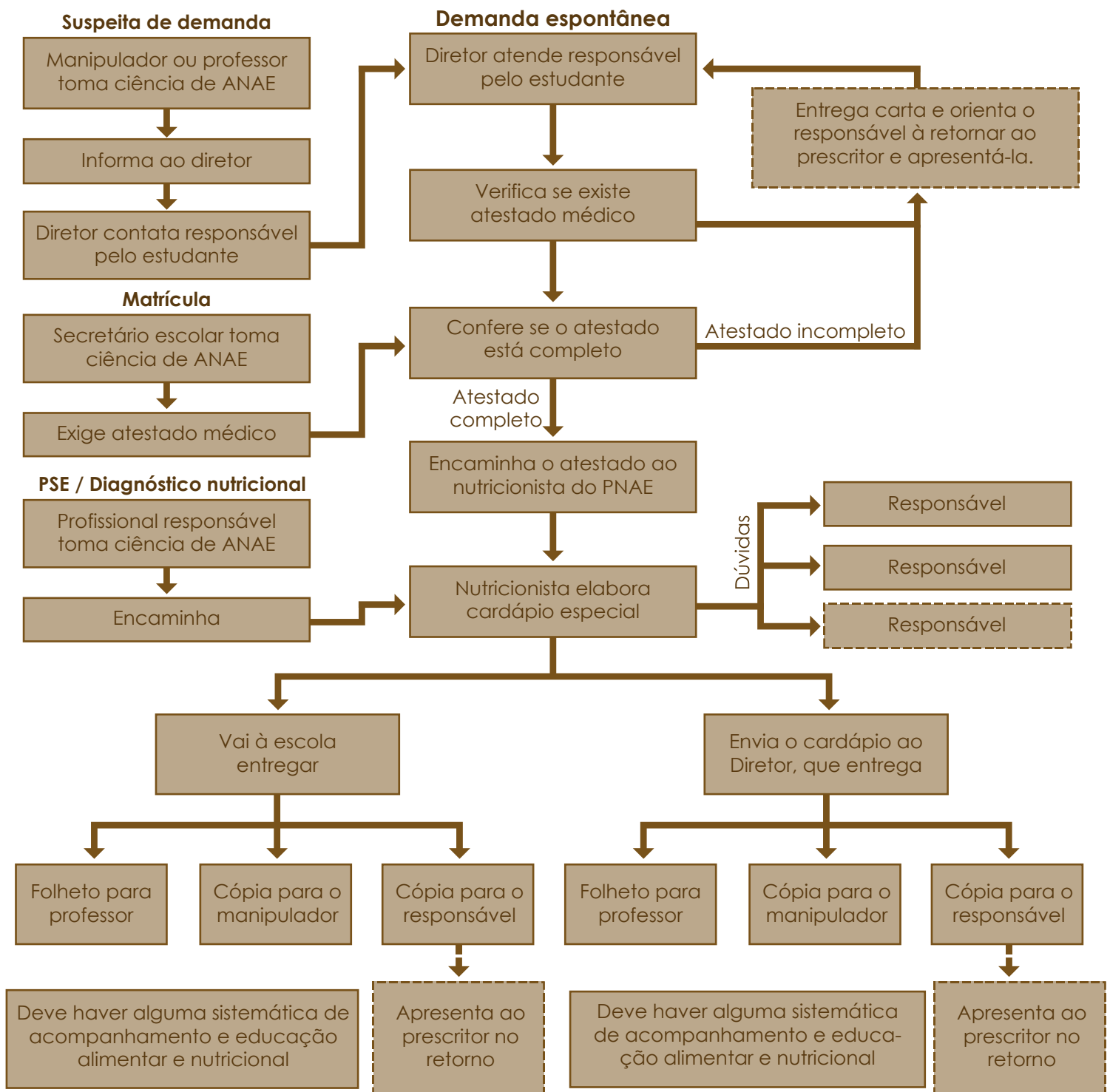


Fluxo de atendimento ao Aluno com Necessidade Alimentar Especial (ANAE)



ANAE: Alunos com Necessidades Alimentares Especiais. São alunos com alergias alimentares, diabetes, intolerância à lactose, doença celíaca ou outra condição que possa demandar alimentação escolar diferenciada. Esses alunos têm direito por lei a um cardápio especial (Leis nº 11.947/2009 e nº 12.984/2014).

PSE: Programa Saúde na Escola.

----- Etapas de interface com prescritor ou contrarreferência.

10 passos para uma alimentação adequada e saudável

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação

- A alimentação deve ser composta, em sua maior parte, por alimentos naturais, tais como: frutas, verduras, legumes; além de alimentos que são pouco modificados nas empresas alimentícias, como grãos, farinhas, carnes.
- Dessa maneira, garante-se variedade na alimentação.

2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

- Óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados com moderação. Assim a comida ficará mais saborosa, sem torná-la menos saudável.

3. Limitar o consumo de alimentos processados

- Os ingredientes e modos de preparo que são utilizados para a produção de alimentos processados modificam sua composição de forma desfavorável.
- Exemplos: extrato ou concentrado de tomate, vegetais em conserva, frutas em calda ou cristalizadas, peixes enlatados, queijos.

4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados

- A composição desses alimentos é desbalanceada em nutrientes, mesmo tendo uma apresentação que favorece seu consumo em excesso.
- A cultura, a vida social e o meio ambiente são afetados desfavoravelmente pela produção, venda e consumo de alimentos ultraprocessados.
- Exemplos: biscoitos, sorvetes, guloseimas em geral, refrigerantes, molhos e temperos prontos, embutidos, pães de forma, alimentos semiprontos.

5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia

- As refeições devem ser realizadas todos os dias em horários idênticos e em ambiente tranquilo, mastigando-se bem para saborear a comida, de preferência, acompanhado.
- Lugares que estimulem comer em excesso devem ser evitados.

6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados

- Ao fazer compras, dê preferência a feiras e mercados que contenham variedades de alimentos in natura e minimamente processados, especialmente os da estação produzidos na região.
- Alimentos orgânicos ou agroecológicos são sempre uma boa escolha.

7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

- O ato de cozinhar é algo a ser aprendido, praticado e compartilhado, especialmente com crianças e jovens.
- Para desenvolver a habilidade culinária, busque receitas de família, converse com amigos, consulte a internet, faça cursos.

8. Planejar o uso de tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

- Planejamento e organização facilitam o dia a dia da alimentação, assim como a divisão de tarefas. Isso também ajuda a tornar a preparação e o ato de comer um momento de convivência e prazer.

9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que serverm refeições feitas na hora

- Para o dia a dia, comida feita na hora e a um preço justo é uma boa opção, como em restaurantes a quilo.
- *Fast-food* deve ser evitado.

10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

- O objetivo da publicidade é vender um produto, e não educar o consumidor. Preste muita atenção às informações nutricionais dos alimentos e estimule outras pessoas a estarem atentas, especialmente as que tenham crianças.

PROGRAMA
NACIONAL DE
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
PNAE

WWW.FNDE.GOV.BR 0800-616161

Essas orientações gerais não substituem prescrições individuais do médico, nutricionista ou outro profissional.

Por que evitar o consumo de alimentos ultraprocessados?

Composição nutricional desbalanceada

Alimentos ultraprocessados geralmente são ricos em açúcar ou sal, combinado com grandes quantidades de gordura.

O sal ajuda a aumentar a durabilidade do produto, além de intensificar o sabor e mascarar sabores desagradáveis de alguns aditivos.

Os tipos de gorduras utilizadas nesses alimentos são, geralmente, saturadas e/ou hidrogenadas. Essas gorduras, além de realçar o sabor, aumentam a durabilidade do produto e evitam que esses alimentos se tornem rançosos. Elas, porém, facilitam o entupimento de veias e artérias do corpo.

Os alimentos ultraprocessados são geralmente pobres em vitaminas, minerais e fibras porque contêm pouquíssimas partes de alimentos in natura ou minimamente processados como ingredientes. Não se esqueça de que vitaminas, minerais e fibras são essenciais para o bom funcionamento do corpo.

Alguns produtos apresentam versões diferenciadas, como *light*, *diet* ou adicionadas de fibras e nutrientes sintéticos, de forma a tornar o produto mais atrativo. Essas mudanças na composição, contudo, nem sempre trazem benefícios claros como, por exemplo, a redução de gorduras e o teor de açúcar do produto.

Consumo excessivo de calorias

- Os alimentos ultraprocessados muitas vezes nos levam a consumir mais calorias do que precisamos, porque são capazes de enganar os mecanismos de controle da fome e da saciedade.
- Um dos motivos para isso é a sua composição, pois eles contêm cerca de 2 a 5 vezes mais calorias em cada grama de produto do que nossa tradicional mistura de arroz e feijão.
- Com bastante adição de açúcar, gordura, sal e aditivos, é possível fazer produtos extremamente saborosos.
- Grande parte dos alimentos ultraprocessados podem ser consumidos em qualquer lugar, sem precisar de pratos e talheres. Dessa forma, são facilmente consumidos em frente à TV ou andando na rua, situações em que não estamos atentos a quanto estamos comendo.
- Como são, em geral, mais baratos, eles são normalmente vendidos em grandes pacotes, ou têm uma diferença de preço pequena entre a porção menor e a maior, o que nos induz a comer mais do que o necessário.
- O nosso corpo tem maior dificuldade de registrar grandes quantidades de calorias quando elas são ingeridas por meio de líquidos, como refrigerantes, sucos e bebidas industrializadas.

Tendência a afetar negativamente a cultura, a vida social e o ambiente

As embalagens de alimentos ultraprocessados tendem a ser iguais em todo o mundo e isso, somada à publicidade milionária, criam a sensação de fazer parte de uma cultura moderna. Os alimentos tradicionais, ao contrário, passam a ser desinteressantes, especialmente para jovens.

Os alimentos ultraprocessados são comercializados para serem consumidos em qualquer lugar, e a qualquer momento, sem necessidade clara de compartilhar. Dessa maneira, perde-se a interação social que a alimentação preparada, servida à mesa, traz à nossa vida.

O primeiro exemplo de como esses alimentos ameaçam a sustentabilidade do planeta são suas embalagens. Soma-se a isso a grande demanda por pequena variedade de ingredientes, estimulando monoculturas que usam agrotóxicos e fertilizantes químicos. Além disso, os longos caminhos percorridos entre a produção, distribuição e venda desses produtos causam emissão de gases poluentes e grande gasto de energia.

Onde buscar mais informações

Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde. http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/guia_alimentar2014

Alergias Alimentares – AA

O que é alergia alimentar?

- A alergia é uma reação do sistema de defesa do corpo. Ao menor contato com o alimento ou produto que causa alergia, a pessoa alérgica pode ter desde cólicas e reações na pele à dificuldade de respirar.
- Os produtos que causam alergia mais frequentemente são: leite, ovos, soja, trigo e amendoim.

Tratamento da alergia a alimentos

- Em casos de AA, não se deve consumir nada que contenha o alimento causador da alergia, mesmo em quantidade muito pequena.
- No caso de bebê com alergia a alimento, a mãe deve continuar a amamentá-lo. Além disso, é provável que ela também precise seguir a dieta de exclusão.

Cardápio especial

- O cardápio especial do aluno com AA é planejado sem o alimento causador da alergia. Assim, alguns ingredientes devem ser substituídos.
- As receitas podem ser modificadas para fazer o cardápio de todos o mais parecido possível.
- Cuidado com acidentes ou trocas na comida do aluno com alergia.
- Crie a rotina de verificar, todo dia, se o aluno com alergia está na escola, para evitar o preparo do cardápio especial sem necessidade.

Alimentos industrializados

- Mesmo quantidades mínimas de alimento podem causar alergia.
- Por isso, deve-se ler os rótulos dos alimentos e não oferecer nada que contenha o alimento causador da alergia.

Orientações gerais

- É importante que os responsáveis pelo estudante com alergia alimentar busquem sempre acompanhamento de médico e de nutricionista.
- A escola deve decidir com a família como proceder em casos de emergência, especialmente se a escola estiver longe de um pronto socorro. Em casos graves, como por exemplo, um estudante que venha a sofrer choque anafilático após o contato com algum alimento causador de alergia, a injeção de adrenalina pode salvar sua vida.

Outros produtos

- Na escola, pode haver produtos que contenham alimentos que causam alergia, tais como: massas de modelar, giz de lousa, balões/bexigas, e produtos de higiene pessoal.
- Fique atento! Na dúvida, ligue no SAC da fábrica.

Contaminação cruzada

- Deve haver esponja/bucha exclusiva para cada tipo de AA.
- Os talheres (para fazer e servir a comida) devem ser exclusivos.
- Os utensílios plásticos (como, por exemplo, o copo de liquidificador) precisam ser exclusivos.
- Utensílios de vidro, inox e alumínio podem ser de uso comum, mas devem ser bem higienizados.
- Os alimentos especiais para pessoas com alergia devem ser armazenados em local separado (por exemplo, no alto de uma estante).
- As bancadas devem ser bem higienizadas antes do preparo das refeições. A produção deve ser iniciada com os alimentos que não contenham o ingrediente causador de alergia.
- A comida especial e a regular devem ser manipuladas em separado. Se possível, fazer primeiramente a de AA.

Atenção com a rotina escolar

- Em casos mais graves, até atitudes comuns podem ser um risco, como dar as mãos, abraçar um colega ou compartilhar objetos pessoais (como copos e toalhas).
- É importante estimular que todos lavem bem as mãos após contato com alimentos ou produtos alérgicos.

Festas e aniversários

- O responsável pelo estudante deve ser avisado com antecedência do cardápio da festa.
- Além disso, quem está organizando a festa pode ser estimulado a criar um cardápio saudável a todos os estudantes. O aluno com alergia de alimentos precisa ser tratado com respeito e discrição.

Atenção em atividades pedagógicas

- Algumas atividades podem por o estudante com alergia em contato direto ou indireto com o alimento causador da alergia, como: aulas em laboratório; visitas; oficinas culinárias, uso de instrumentos musicais (sopro), gincanas e uso de materiais recicláveis (como caixa de alimentos, luvas).

WWW.FNDE.GOV.BR 0800-616161

Essas orientações gerais não substituem prescrições individuais do médico, nutricionista ou outro profissional.

Alergias Alimentares – AA

Alimentos e ingredientes que devem ser evitados:

Alergia ao ovo

- Ovo;
- Clara (egg white);
- Gema (egg yolk);
- Albumina;
- Conalbumina;
- Flavoproteína;
- Fosvitina;
- Globulina;
- Grânulo;
- Lecitina;
- Lipoproteína de baixa densidade;
- Lipovitelinina;
- Lisozima (E1 105);
- Livetina;
- Maionese;
- Merengue;
- Ovalbumina;
- Ovo em pó;
- Ovoglobulina;
- Ovomucina;
- Ovomucóide;
- Ovotransferrina;
- Ovovitelinina;
- Plasma;
- Simplesse;
- Sólidos de ovo;
- Vitelina.

Alergia ao amendoim

- Amendoim; comum no Brasil);
- Proteína hidrolisada de amendoim;
- Castanhas artificiais ou naturais (risco de traços);
- Gordura vegetal (menos
- Óleo de amendoim;
- Farinha de amendoim;
- Marzipan;
- Manteiga de amendoim;
- Chili.

Alergia às castanhas

- Amêndoa;
- Pecã;
- Óleos vegetais, como o de amêndoa;
- Avelã;
- Pistache;
- Marzipan;
- Castanha de caju;
- Macadâmia;
- Castanha do Brasil (ou conhecida do Pará);
- Noz;
- Pinoli;
- Gianduia.

Alergia ao látex (síndrome látex-fruta)

- Abacate;
- Abacaxi;
- Acerola;
- Ameixa,
- Banana;
- Batata;
- Castanha portuguesa;
- Cherimoia;
- Damasco;
- Espinafre;
- Figo;
- Kiwi;
- Lichia;
- Mamão papaia;
- Mandioca;
- Manga;
- Maracujá;
- Melão;
- Pêssego;
- Pimentão;
- Tomate;
- Trigo sarraceno;
- Uva.

Para mais informações

Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar. (SBP, ASBAI, 2007). www.asbai.org.br.
 Guia prático de diagnóstico e tratamento da APLV mediada pela imunoglobulina E. (SBAN, 2012). www.asbai.org.br.
 Cartilha da alergia alimentar. (Põe no Rótulo, Proteste, 2014). www.poenorotulo.com.br.
 Conhecendo a alergia ao leite de vaca: série creches e escolas. www.alergiaaoleitedevaca.com.br.

Alergia às Proteínas do Leite - APLV

- Leite;
- Leite em pó;
- Leite condensado;
- Creme de leite;
- Manteiga (gordura de manteiga, óleo de manteiga, éster de manteiga);
- Caseína;
- Caseinato de amônia, cálcio, magnésio, potássio ou sódio;
- Composto lácteo;
- Fermento lácteo;
- Fosfato de lactoalbumina;
- Gordura anidra de leite;
- Lactatos;
- Lactoalbumina;
- Lactoferrina;
- Lactoglobulina;
- Lactose, lactulose e lactulona;
- Leitelho;
- Mistura láctea;
- Proteína do leite;
- Proteína do soro;
- Proteína láctea;
- Proteínas do soro;
- Corante, sabor ou aroma de baunilha, caramelo, coco, leite, manteiga, margarina, queijo (podem conter traços – consultar o fabricante);
- Sólidos do leite;
- Soro de leite;
- Traços de leite;
- Whey protein.

Alergia à soja

- Lecitina;
- Farinha de soja;
- Proteína isolada de soja;
- Proteína texturizada;
- Gordura vegetal;
- Proteínas do soro;
- β-amilase;
- Lipoxigenase;
- Glicinina;
- Conglicinina;
- Globulinas;
- Hemaglutinina;
- Isoflavonas;
- Urease;
- Inibidor de tripsina;
- Alimentos à base de soja (edamame, tao-cho, natto, tao-si, taotjo, tempeh, teriyaki, tofu, shoyo, yuba, suf).

Óleo de soja e derivados (o óleo de soja é considerado virtualmente isento de proteína da soja e, portanto, potencialmente seguro para alérgicos à soja. Como sua restrição tem implicações econômicas e sociais, deve-se avaliar a necessidade em conjunto com o médico).

Alergia ao trigo

- Farelo de trigo;
- Farinha de trigo;
- Flocos de trigo;
- Gérmen de trigo;
- Semente de trigo;
- Sêmola de trigo;
- Semolina de trigo.

PROGRAMA
NACIONAL DE
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
PNAE

WWW.FNDE.GOV.BR 0800-616161

Essas orientações gerais não substituem prescrições individuais do médico, nutricionista ou outro profissional.

Doença Celíaca – DC

A doença celíaca e seu tratamento

- Doença celíaca é uma reação do sistema de defesa do corpo a uma proteína, chamada glúten, que se encontra no trigo, na aveia, no centeio, na cevada e no malte.
- O celíaco não deve consumir nada que contenha glúten, pois ao menor contato, ele pode ter fortes diarreias.
- É importante que os responsáveis pelo aluno celíaco tenham acompanhamento de médico e de nutricionista.

Cardápio especial

- O cardápio do estudante celíaco é planejado sem alimentos que contenham glúten. Assim, alguns ingredientes são substituídos por arroz, milho, mandioca, batata, quinoa, amaranto, trigo sarraceno e seus derivados.
- As receitas podem ser modificadas para fazer o cardápio de todos o mais parecido possível.
- É necessário conferir diariamente se o estudante celíaco está na escola pode evitar o preparo desnecessário de comida especial.

Alimentos industrializados

- Existe uma lei que torna obrigatória a mensagem "Contém glúten" nos rótulos de produtos industrializados que apresentem glúten na composição.
- Por isso, é necessário ler os rótulos dos alimentos e não oferecer nada que tenha escrito "Contém glúten".

Cuidado com outros produtos

- Existem produtos, na escola, que podem conter glúten, tais como: massas de modelar, cola, giz de lousa, tintas, talco de balões, tintas corporais e maquiagens.
- É necessário ter bastante atenção. Em caso de dúvida, ligar no SAC da fábrica.

Festas e aniversários

- O responsável pela criança deve ser avisado com antecedência do cardápio da festa. Além disso, quem está organizando a festa pode ser estimulado a criar um cardápio com alimentos sem glúten para todos os alunos. O estudante com DC precisa ser tratado com respeito e discrição.

Contaminação cruzada

- Esponja/bucha de louças precisam ser exclusivas.
- Os utensílios (talheres, tábuas, potes, panelas, grelhas, e formas) e equipamentos (fornos) para preparar comida sem glúten devem ser exclusivos.
- Comida sem glúten deve ser preparada em separado.
- Ao bater ou liquidificar massas, o trigo pode ficar no ar por até 24h. Cuidado com a poeira da farinha manipulada no dia anterior. O ideal é que haja áreas de preparo separadas.
- Pode ser necessário ter potes de tempero e garrafa de óleo exclusivos para comida sem glúten.
- Papel alumínio, papel manteiga, sacos plásticos e outros não devem ser utilizados mais de uma vez.
- Deve-se ter um avental de tecido exclusivo.
- Os alimentos especiais devem ser guardados em local específico e identificado (por exemplo, uma estante específica ou uma prateleira no alto)
- As bancadas devem ser bem higienizadas antes de serem utilizadas.
- A comida sem glúten e a que contém glúten não devem ser manipuladas ao mesmo tempo. O ideal é que se prepare, primeiramente, a sem glúten.
- É preciso ter cuidado com acidentes ou trocas de comidas; não é contaminação cruzada, mas o perigo é ainda maior!

Atenção com a rotina escolar

- É importante estimular que todos lavem bem as mãos frequentemente, após o lanche ou o contato com produto que contenha glúten.
- Atitudes comuns podem ser um risco, como dar as mãos, abraçar um colega ou compartilhar objetos pessoais (copos e toalhas).
- O estudante com DC tem uma necessidade maior de beber água e ir ao banheiro. Algumas crianças têm um código ou sinal acordado com o professor para avisá-lo sem precisar se expor diante de todos.

Atenção em atividades pedagógicas

- Algumas atividades podem colocar o estudante celíaco em contato direto ou indireto com o glúten, como: oficinas culinárias, aulas em laboratório e visitas de campo.

Para mais informações

Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil. <http://www.fenacelbra.com.br>.

Guia orientador para celíacos. MORAES et al. <http://www.fenacelbra.com.br/fenacelbra/publicacoes/>

Criança celíaca indo a escola. PAULA, F.A. <http://www.fenacelbra.com.br/fenacelbra/publicacoes/>

Boas práticas para evitar a contaminação por glúten. LOBÃO, N. <http://www.fenacelbra.com.br/fenacelbra/publicacoes/>

Diabetes mellitus – DM

O que é diabetes?

- A Diabetes mellitus (DM) é um grupo heterogêneo de distúrbios metabólicos (desordens do metabolismo) que resultam em hipoglicemia, por defeitos na ação e/ou na secreção de insulina. Colesterol alto, hipertensão arterial, sobrepeso e obesidade são outras doenças crônicas não transmissíveis, comuns em diabéticos.

Insulina

- Alguns tipos de insulina devem ser mantidos sob refrigeração. Se for necessário o apoio da escola, tomar os seguintes cuidados: evitar a contaminação por contato com outros produtos; manter a identificação do estudante em cada recipiente; não colocá-lo no congelador ou próximo ao gelo; mantê-lo em isopor ou em outro meio isotérmico durante o descongelamento e higienização da geladeira, e pelo menor tempo possível.

Cardápio especial

- Limitar a adição de açúcares e ampliar a de fibras.
- Observar atentamente o cardápio especial prescrito.
- Evitar jejum prolongado.
- Cuidar para que não haja troca de pratos/refeições e para que o estudante não repita a refeição.

Hiperglicemia

A hiperglicemia (glicemia maior ou igual a 180mg/dL) pode ocorrer, entre outros, em estudante que ainda está se adaptando ao controle glicêmico, que consumiu carboidratos em excesso, que usou insulina insuficiente ou, ainda, em casos de estresse e de doenças.

Sintomas: sede intensa, aumento do volume e frequência urinários, cansaço, irritação, náuseas e visão embaçada.

Como tratar: convém que a escola disponha de uma ficha de saúde em que os responsáveis pelo estudante indiquem como proceder em cada caso. Em geral, deve-se proceder da seguinte forma com o estudante com diabetes: aconselhá-lo a beber e permitir que ele beba muita água; dispor de um ambiente seguro para que ele possa fazer aplicações de insulina para correção de episódio de hiperglicemia – conforme prescrição médica, permitir que ele monitore sua taxa de glicemia, quando necessário, e refaça os testes em duas horas.

Atividade física

- A maioria dos estudantes com DM pode e deve participar de atividades físicas regularmente.
- As unidades escolares têm papel fundamental na promoção de hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis. Estudantes com DM devem ser estimulados a participar das atividades fisicamente ativas, tanto nas aulas de educação física como nas atividades extraclasse.
- Devem ser evitadas atividades físicas no momento do pico de ação da insulina e/ou em jejum. Evitar a realização de exercícios quando houver episódio de hipoglicemia.
- Os responsáveis pelo estudante devem indicar a eventual necessidade de lanche extra, monitoramento de glicemia e adaptação das doses de insulina.

Atividades pedagógicas e festas

- Algumas atividades podem colocar o estudante com DM em risco. Atenção com oficinas culinárias; aulas em laboratório, visitas de campo e práticas físicas.
- Os responsáveis pelo aluno devem ser avisados com antecedência do cardápio da festa. Alimentos que contenham açúcar, por exemplo, devem ser identificados. O estudante precisa ser tratado com respeito e discrição.

Hipoglicemia

A hipoglicemia (glicemia menor ou igual a 70) pode ocorrer, entre outros, quando o estudante ingeriu quantidade insuficiente de carboidratos, fez atividade física em excesso ou no momento inadequado ou aplicou quantidade excessiva de insulina. Os sintomas incluem fraqueza, fome, mal-estar, tontura, palidez, sonolência, irritação, taquicardia, podendo ainda haver desmaio e convulsão.

Como tratar: convém que a escola disponha de uma ficha de saúde em que os responsáveis pelo estudante indiquem como proceder em cada caso. Em geral, pode-se facilmente reverter o quadro com açúcares de rápida absorção utilizando as seguintes correções (15g de carboidratos de rápida absorção): • 1 colher de sopa de açúcar branco diluídos em copo com água; • 3 sachês ou 1 colher de sopa de mel; • 1 caixinha de suco de fruta tradicional industrializado; • 4 balas de frutas de fácil mastigação; • 1 sachê de glicose ou 5 tabletes de pastilhas de glicose.

Alimentos como chocolates, leite condensado, entre outros ricos em gordura ou proteína, não devem ser utilizados para a correção de hipoglicemia, pois a gordura e a proteína podem retardar a absorção da glicose. Deve-se orientar para que o estudante monitore a glicemia 15 minutos após ingerir o alimento e repetir a oferta, se a hipoglicemia persistir.

Em qualquer dos casos, a escola deve comunicar os responsáveis pelo estudante. Caso haja desmaio ou convulsão, deve-se solicitar socorro médico.

Para mais informações

Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2014-2015. <http://www.diabetes.org.br/diretrizes-e-posicionamentos>
Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica – diabetes mellitus. http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/cademo_36.pdf
Nosso aluno com diabetes. <http://www.adj.org.br>
Diabetes na escola. <http://ongprodiabeticosaceite.lecom.com.br>

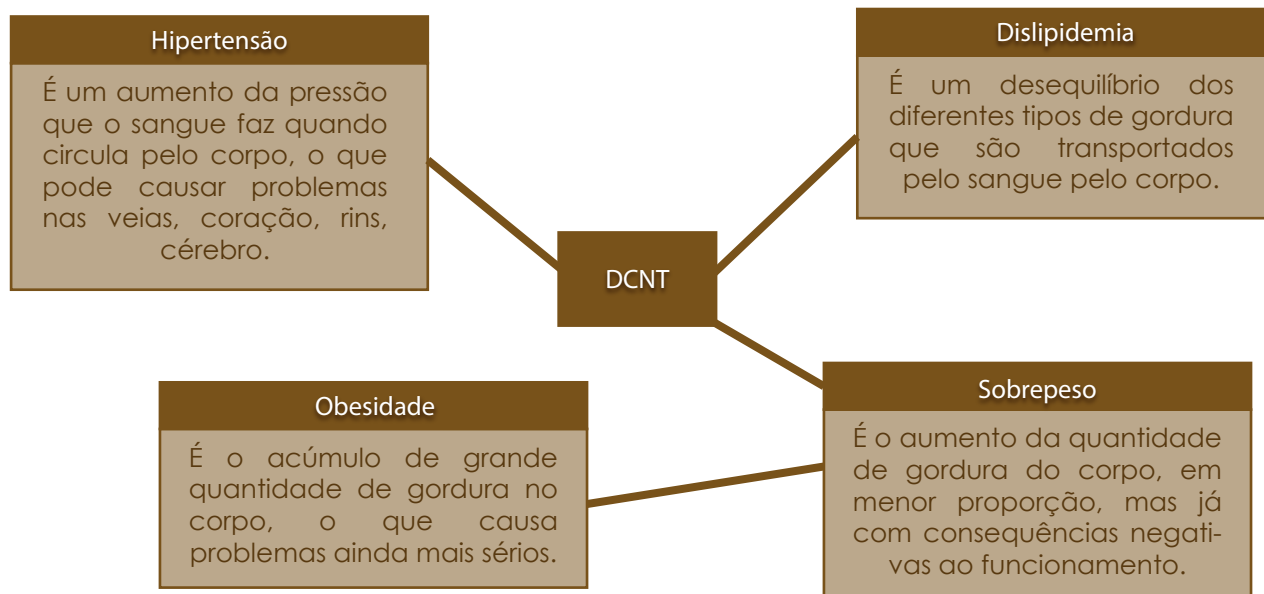
Dislipidemias e Hipertensão

Doença crônicas não transmissíveis

- Dislipidemias e hipertensão, assim como diabetes e obesidade, são classificadas como Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) porque elas geralmente iniciam de maneira silenciosa, têm longa duração, diversas causas e não se transmitem de pessoa para pessoa diretamente.
- As DCNT são as principais causas de morte no Brasil e no mundo. Diabetes, câncer e outras doenças também são DCNT.

Fatores de risco

- Pessoas que adotam um estilo de vida pouco saudável (como, por exemplo: má alimentação, fumo, sedentarismo e consumo excessivo de bebidas alcoólicas), aumentam as chances de terem DCNT.
- Por isso, é fundamental que os responsáveis pelo estudante com alguma DCNT mantenham sempre acompanhamento de médico e nutricionista para orientação individual.



Doença crônicas não transmissíveis

- Evite o consumo de alimentos refinados e prefira alimentos integrais.
- Diminua as gorduras animais, como manteiga, banha, queijos gordos, leite integral, pedaços de gordura de carne e a pele de frango. Em seu lugar, use gorduras mais saudáveis como azeite de oliva, óleo de soja ou girassol.
- Ofereça mais alimentos com gorduras saudáveis, como peixes, abacate, linhaça, e castanhas.
- Evite alimentos industrializados que contenham gordura trans, como biscoitos recheados, e sorvetes cremosos. Prefira os produtos isentos desse tipo de gordura. Informações sobre isso são geralmente apresentadas no rótulo.
- Não use muito sal e temperos prontos para preparar a comida. Use temperos naturais como cheiro verde, alho, cebola, limão, alecrim, e orégano.
- Dê preferência a comidas cozidas, assadas ou grelhadas. Não consuma frituras.
- Evite embutidos (salsicha, presunto), enlatados (milho, ervilha) e molhos industrializados (ketchup, maionese), porque contêm muito sal e gorduras.
- Aumente a ingestão de frutas, legumes e verduras. Eles são alimentos saborosos, não influenciam significativamente em ganho de peso e têm vitaminas, minerais e fibras fundamentais para o adequado funcionamento do corpo.
- As frutas podem ser servidas como sobremesa ou como lanches, entre as principais refeições.

Dislipidemias e Hipertensão

Atividades físicas

- Os estudantes com alguma DCNT podem ter tendência ao sedentarismo. Por isso, devem ser estimulados a participar de atividades físicas, tanto na aula de educação física como em atividades extras, inclusive do Programa Mais Educação e do Escola Aberta.
- Além disso, devem ser incentivados a beber água durante o período que estiverem na escola.

Atividades pedagógicas

- Os profissionais da escola devem desenvolver atividades pedagógicas sobre estilo de vida e alimentação saudável de maneira transversal no currículo escolar, inclusive por meio de hortas escolares pedagógicas.
- A horta escolar, além de instrumento didático, pode ser uma fonte permanente de temperos para a redução do uso de sal na alimentação escolar.

Os dez passos para uma alimentação adequada e saudável

- Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da sua alimentação.
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar, cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- Limitar o consumo de alimentos processados.
- Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
- Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, acompanhado.
- Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.
- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
- Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
- Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
- Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Para mais informações

- V Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. (SBC, 2013). http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2013/V_Diretriz_Brasileira_de_Dislipidemias.pdf.
- VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. (Brasil, 2010). http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2010/Diretriz_hipertensao_associados.pdf.
- Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. (Brasil, 2011). http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf.
- Guia Alimentar para a População Brasileira. (Brasil, 2014). <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasileira-Miolo-PDF-Internet.pdf>
- Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica – obesidade. (Brasil, 2014). <http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/cab38>.

Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade: recomendações para estados e municípios. (Brasil, 2013). <http://www.mds.gov.br/segurancaalimentar/educacao-alimentar-e-nutricional/estrategia-intersetorial-de-prevencao-e-controle-da-obesidade>.

PROGRAMA
NACIONAL DE
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
PNAE

WWW.FNDE.GOV.BR 0800-616161

Essas orientações gerais não substituem prescrições individuais do médico, nutricionista ou outro profissional.

FNDE MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



Intolerância à lactose – IL

IL e seu tratamento

- A Intolerância à lactose (IL) é uma diminuição da capacidade de digestão do principal açúcar do leite, a lactose, devido à ausência ou deficiência da enzima lactase no intestino.
- A IL pode ser primária, quando há uma deficiência na produção da enzima, ou secundária, quando o problema é o funcionamento do intestino, como na diarreia ou na doença celíaca, por exemplo.
- É importante que os responsáveis pelo estudante tenha acompanhamento de médico e de nutricionista.

IL x alergia ao leite

- A IL é uma dificuldade de digerir o açúcar do leite, que pode provocar gases e diarreia.
- A alergia ao leite é uma hipersensibilidade à proteína do leite, com reação alérgica que pode se manifestar na pele, no intestino ou até com edema na glote (anafilaxia).
- Cuidado para não confundir essas duas situações.

Festas e aniversários

- O responsável pelo estudante deve ser avisado com antecedência do cardápio da festa.
- Além disso, quem está organizando a festa pode ser estimulado a criar um cardápio saudável para todos os alunos. Alimentos que contenham lactose devem ser estar identificados.
- O estudante deve ser tratado com respeito e discricção.

Orientações gerais

- Algumas atividades podem colocar o estudante com IL em contato direto ou indireto com lactose.
- Atenção com oficinas culinárias, aulas em laboratório e visitas de campo.

Cardápio especial

- O cardápio do estudante não deve conter lactose.
- Estudantes que tiverem prescrição de dieta com quantidade reduzida de lactose podem consumir esses alimentos, preferencialmente, em refeições privadas e com a família.

Cuidados com o cardápio

- Menores de 2 anos devem utilizar, preferencialmente, fórmula infantil isenta de lactose.
- Deve-se adaptar receitas que possuem ingrediente fonte de lactose, como leite, queijo, creme de leite e outros alimentos industrializados.
- Quando não for possível adaptar a receita, como no caso de refeições à base de biscoitos, pães ou iogurtes que contenham lactose, pode-se adquirir alimentos equivalentes isentos de lactose ou à base de soja (iogurte de soja, tofu, leite condensado de soja, extrato de soja, bebidas à base de soja).
- Fórmulas infantis, vegetais de folha verde (brócolis, couves, acelga, alfaces) e produtos do mar (principalmente sardinhas em conserva, atum e salmão) podem contribuir na ingestão de cálcio.
- Cuidado com acidentes ou trocas de comidas.

Alimentos industrializados

- Alertas sobre a presença de lactose em alimentos industrializados estarão disponíveis nos rótulos.
- Em todo caso, pode-se verificar entre os ingredientes se estão presentes leite e derivados. Todo alimento deve ser analisado, para evitar surpresas como, por exemplo, encontrar leite em pó em salsichas.

Para mais informações

Manual de orientação sobre a alimentação escolar para portadores de diabetes, hipertensão, doença celíaca, fenilcetonúria e intolerância a lactose. <http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-material-de-divulgacao/alimentacao-manuais>

WWW.FNDE.GOV.BR 0800-616161

Essas orientações gerais não substituem prescrições individuais do médico, nutricionista ou outro profissional.

PROGRAMA
NACIONAL DE
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
PNAE



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

