

# Mais oito cidades recebem o PrevenAção

O PrevenAção passou por mais quatro Estados – Rio de Janeiro, Minas Gerais, São Paulo e Paraná, e levou as suas ações para Campos de Goytacazes, Volta Redonda, Belo Horizonte, Juiz de Fora, Santos, Marília, Campinas e Londrina.

No Estado do Rio, os promotores locais do PrevenAção organizaram as atividades em shoppings de **Volta Redonda** e Campos de Goytacazes. As tradicionais caminhadas reuniram cerca de 200 pessoas e ocorreram após aquecimento e alongamento.

Em Belo Horizonte, Minas Gerais, foi promovida uma série de palestras no Expo Minas, abordando temas como “Prevenção à obesidade infantil, Benefícios dos exercícios físicos e alimentação saudável”. O *workshop* do projeto aconteceu durante o XVIII Congresso da Sociedade Mineira de Cardiologia. Já em Juiz de Fora, o *workshop* reuniu um grande número de profissionais da área de saúde – mais de cem participantes. As atividades voltadas à população também tiveram grande adesão.

Às três cidades paulistas foi levada a mensagem de uma vida

mais saudável. Em **Marília**, as ações foram realizadas na Associação Paulista de Medicina (APM) local, e a caminhada, em uma praça bastante movimentada. Os eventos em **Campinas** ocorreram simultaneamente em cinco Unidades Básicas de Saúde, com aferição de pressão arterial, medida da circunferência abdominal e distribuição de folhetos educativos. No litoral paulista, em Santos, a caminhada aconteceu na Praia da Concha Acústica, e a ação para a população, na Associação dos Médicos.

No Paraná, em **Londrina**, o *workshop* para os profissionais da área de saúde abordou a prevenção cardiovascular. Os voluntários do projeto, que tem o apoio nacional da **Novartis** e da **Sanofi Aventis**, aferiram a pressão arterial dos participantes, mediram a circunferência abdominal e distribuíram cartilhas educativas.

A cobertura jornalística nas cidades foi bastante expressiva, com pelo menos nove emissoras de TV locais, 12 rádios e 12 jornais, além de sites.



## Sobre o Selo de Aprovação SBC

Os produtos que possuem o **Selo de Aprovação SBC** são avaliados por um comitê constituído por médicos e nutricionistas, e devem ser isentos de gordura *trans* e atender aos critérios de gordura total e saturada, colesterol, sódio e fibras. O **Selo de Aprovação SBC** é a garantia da compra de produtos diferenciados desde a sua concepção e que auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares



Conheça mais sobre o Selo. Acesse o site : [www.cardiol.br/selo](http://www.cardiol.br/selo)



# PrevenAção é apresentado no Congresso Europeu

A Sociedade Brasileira de Cardiologia levou pela primeira vez um trabalho científico brasileiro – criado pela Compeq, parte da Fundação de Pesquisa em Cardiologia (Funpecor) – para ser apresentado no Congresso Europeu de Cardiologia, que se realizou no final de agosto em Viena, na Áustria.

O estudo PrevenAção, com metodologia desenvolvida pela SBC e executado pelo Instituto DataFolha, foi apresentado pelo diretor de Promoção à Saúde Cardiovascular da SBC, Álvaro Avezum. Ele considerou impressionante tanto o tamanho do Congresso, que teve 29 mil participantes, como o interesse despertado. “Fui procurado por médicos da Europa e da própria

OMS pedindo mais detalhes. Eles estavam interessados na maneira como a entidade brasileira pretende difundir as informações sobre os fatores de risco”, disse Avezum.

Os europeus ficaram surpresos com o baixíssimo nível de conscientização dos fatores de risco pela população brasileira, explica o diretor da SBC. Ele contou que 95% das pessoas consultadas não identificam, por exemplo, o diabetes como fator de risco, para o infarto, enquanto 19% não conhecem nenhum fator de risco como tal, mesmo os mais divulgados, como o tabaco e o colesterol.

A pesquisa mostrou que a maior conscientização é justamente a respeito do tabagismo, mas mesmo assim 69% não o

apontam como fator de risco.

Na sua apresentação, Avezum contou que o objetivo da SBC é reduzir em 2% ao ano a mortalidade por doença cardiovascular no Brasil. A entidade pretende ampliar o programa que começou com *workshops* em 50 cidades, dirigido a médicos, enquanto eventos paralelos levam informações ao público. Na segunda etapa, contou Avezum, a SBC vai estender o programa, trabalhando juntamente com as Secretarias Municipais de Saúde, projeto para

os próximos dois anos, que pretende horizontalizar a divulgação.

Paralelamente, será iniciada a divulgação dos fatores de risco e a prevenção necessária entre estudantes, inicialmente 4 mil de São Caetano do Sul, na Região Metropolitana de São Paulo, **Campinas e Votuporanga**. “É um longo caminho”, reconhece ele, “mas precisa ser trilhado, se o Brasil efetivamente quiser diminuir as mortes em decorrência de doenças cardiovasculares, que hoje representam 33% do total



## O efeito preventivo das fibras alimentares

As fibras alimentares constituem-se em remanescentes de partes comestíveis de plantas e carboidratos análogos que são resistentes a digestão e absorção no intestino delgado, com fermentação no intestino grosso (American Association of Cereal Chemists, 1999). Essas fibras podem ser divididas em fibras alimentares insolúveis (FAI) ou fibras alimentares solúveis (FAZ).

As fibras solúveis têm a propriedade de reduzir o índice glicêmico dos alimentos e possuem efeito hipocolesterolêmico. Esse efeito se deve à capacidade

de aumentar a excreção de ácidos biliares e à produção de ácidos graxos de cadeia curta que podem inibir a síntese de colesterol no fígado. São alimentos fonte de fibras solúveis: cereais (aveia, cevada, milho, centeio), frutas, leguminosas (feijões, ervilha), hortaliças (cenoura, entre outras).

As fibras insolúveis diminuem o tempo de trânsito intestinal, aumentam o bolo fecal e tornam as fezes mais macias, diminuindo a constipação, e tendo, assim, efeito positivo sobre alguns males como hemorroidas, varizes, diverticulite. Estão pre-

sentes principalmente nos cereais (farelo de trigo, alguns cereais matinais, pães integrais), frutas, hortaliças.

Além dos efeitos citados, a fibra da dieta parece exercer um efeito preventivo sobre o risco de câncer. Auxilia também o tratamento da obesidade por aumentar a mastigação e o tempo de ingestão dos alimentos, além de retardar o esvaziamento gástrico, fazendo que a saciedade ocorra mais rapidamente e perdure por períodos mais prolongados.

Em prol de tais benefícios, as indústrias alimentícias têm cada

vez mais demonstrado maior interesse em oferecer ao consumidor opções enriquecidas com fibras, tornando fácil o acesso a produtos integrais, tais como: pães, biscoitos, bolos, arroz e massas em geral. Tais produtos objetivam facilitar o alcance da recomendação diária de ingestão de fibra que é de 20-30g/dia (OMS, 2003).

### Anita Sachs

Nutricionista do Comitê do Selo de Aprovação SBC e chefe do Departamento de Nutrição de Medicina Preventiva da Universidade Federal de São Paulo

Este artigo faz parte de uma série de textos informativos encomendados pelo Comitê do Selo de Aprovação SBC a especialistas.