

PREVENÇÃO DE DOENÇAS RENAIIS, CARDIOVASCULARES E HIPERTENSÃO ARTERIAL DEVE INICIAR NO BERÇÁRIO (II)

Coordenador: NOEMIA PERLI GOLDRAICH

As grandes epidemias do século XXI são obesidade, diabetes, doenças renal crônica e cardiovasculares e hipertensão arterial. A Organização Mundial de Saúde (OMS) está muito preocupada com esta situação e já demonstrou que a estratégia mais eficaz para evitar o agravamento desta situação é a prevenção primária destas patologias através da formação de hábitos de vida saudáveis desde a infância. Pais, avós e profissionais de berçários, creches e escolas de educação infantil têm papel fundamental e devem interagir. As crianças devem ser educadas para evitar, precocemente, a ingestão de uma alimentação com quantidades excessivas de sal, açúcar e gorduras inadequadas. A forma de cozinhar os alimentos pode fazer uma grande diferença no consumo de gordura. A adoção de novos hábitos é alcançada por mensagens consistentes e repetidas de múltiplas fontes, profissionais de saúde, família, escola e meios de comunicação. Este esforço concentrado é necessário, com ênfase na abordagem familiar de mudanças no estilo de vida. Controle do peso, dieta balanceada e prática de exercícios físicos regulares são medidas simples, que, quando implementadas desde os primeiros anos de vida, representam benefício real sobre a modificação do perfil de risco cardiovascular e renal. Por isso estas medidas são recomendadas para toda a população e não apenas para aqueles com história familiar de doenças renais, cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes e obesidade. Pesquisas internacionais revelam que história familiar de hipertensão arterial, baixo peso ao nascimento e ganho excessivo de peso na infância podem condicionar o aparecimento de hipertensão arterial na vida adulta. O índice de massa corporal é uma maneira muito adequada de monitorar crianças e deve ser incorporado ao seu acompanhamento para a prevenção de sobrepeso/obesidade a partir dos 2 anos. Um estilo de vida sem exercícios regulares aumenta a probabilidade de excesso de peso, sendo um fator de risco significativo para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, renais, diabetes e hipertensão arterial. Hoje, é normal ver adultos aos 40 anos de idade preocupados com a saúde de seu coração e com os níveis de colesterol. Entretanto, esta preocupação deveria começar muito antes, na infância. "É como uma aposentadoria. Se você só pensar nela aos 60 anos, com certeza terá problemas. Se começar a pensar aos 20, ou antes, poderá envelhecer bem". OBJETIVO GERAL: Orientar e conscientizar os pais e profissionais de berçários, creches e escolas de educação infantil sobre a sua importância na prevenção primária de doenças renal,

cardiovascular e hipertensão arterial desde a infância.

DESENVOLVIMENTO: NA INSCRIÇÃO: Os pais receberão, um questionário sobre fatores de risco e estilo de vida da família e orientações para respondê-lo.

NO DIA DA ATIVIDADE: As crianças inscritas deverão comparecer. Se medirá: - peso - altura - pressão arterial. Se calculará: - índice de massa corporal.

NO FINAL DA ATIVIDADE: Se fornecerá um boletim de avaliação da criança, que conterà: - resultado destas medidas - tabela específica de índice de massa corporal para crianças - recomendações específicas baseadas na presença ou não de fatores de risco genéticos e no estilo de vida da família - recomendações gerais para uma vida saudável

AO LONGO DO DIA DA ATIVIDADE (MESMO PARA OS NÃO INSCRITOS): - serão distribuídos folhetos com informações sobre prevenção de hipertensão arterial e de doenças renais e cardiovasculares na infância, que foram especialmente produzidos pela Unidade de Nefrologia Pediátrica do Hospital de Clínicas para a atividade de extensão Semana de Nefrologia, desenvolvida na Creche Francesca Zacaro Faraco, em 2004. - a coordenadora e os demais participantes estarão à disposição para responder perguntas sobre prevenção de doenças renais, cardiovasculares e hipertensão arterial em crianças e a necessidade de instituir um estilo de vida saudável desde os primeiros meses de vida.

RECOMENDAÇÕES Todas estas medidas envolvem a adoção de um estilo de vida familiar dirigido para alcançar estes objetivos.

- Padrões alimentares e de atividades físicas são estabelecidos na infância e se mantém ao longo da vida. Modificá-los posteriormente, quando inadequados, é uma tarefa difícil. Todas as crianças devem ser orientadas precocemente para evitar o sedentarismo, adotar uma alimentação saudável (pouco sal e muitas frutas, verduras e grãos e ingestão adequada de gorduras). Em famílias nas quais há casos de hipertensão arterial, diabetes, doença renal e/ou obesidade a adoção destas medidas deve ser ainda mais precoce e intensa.
- Algumas medidas a adotar para reduzir o consumo de sal: - use alimentos frescos em vez de enlatados, pré-cozidos, congelados e industrializados . - acostume-se a consultar na composição dos alimentos pré-preparados o teor em sal (cloreto de sódio é o nome químico do sal). - evite salgadinhos.
- Evite o sedentarismo: crianças não devem permanecer por mais de 2 horas/dia diante de aparelhos de TV, computadores, vídeo-games.
- Sobrepeso e obesidade devem ser evitados desde o primeiro ano de vida.
- A pressão arterial deve ser medida em todas as consultas pediátricas.