

**ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL**  
**ETEC DE CIDADE TIRADENTES**  
TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

AYANA GABRIELA DE OLIVEIRA SANTANA  
CINTHIA MELO DA SILVA  
ELIZABETH MARIANA MAMANI JAIMES  
FERNANDO SANTOS DA SILVA  
THAIS DE SANTANA ANDRADE

**ESTUDO COMPARATIVO DO GUIA ALIMENTAR COM A**  
**ALIMENTAÇÃO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA**

São Paulo

2024

AYANA GABRIELA DE OLIVEIRA SANTANA

CINTHIA MELO DA SILVA

ELIZABETH MARIANA MAMANI JAIMES

FERNANDO SANTOS DA SILVA

THAIS DE SANTANA ANDRADE

## **ESTUDO COMPARATIVO DO GUIA ALIMENTAR COM A ALIMENTAÇÃO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Cidade Tiradentes, orientado pelas Prof.<sup>a</sup> Leticia dos Santos Andrade, Jéssica Benazzi de Aguiar, Natalia Santino dos Santos como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

São Paulo

2024

AYANA GABRIELA DE OLIVEIRA SANTANA

CINTHIA MELO DA SILVA

ELIZABETH MARIANA MAMANI JAIMES

FERNANDO SANTOS DA SILVA

THAIS DE SANTANA ANDRADE

## **ESTUDO COMPARATIVO DO GUIA ALIMENTAR COM A ALIMENTAÇÃO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Cidade Tiradentes, orientado pelas Prof.<sup>a</sup> Leticia dos Santos Andrade, Jéssica Benazzi de Aguiar, Natalia Santino dos Santos como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

São Paulo, 2 de dezembro de 2024.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. (Nome do orientador)  
Afiliações

---

Prof. (Nome do professor avaliador)  
Afiliações

"Nada na vida é para ser temido, apenas compreendido.  
Agora, é a hora de entender mais para temer menos".

Marie Curie

## RESUMO

O trabalho é um estudo analítico sobre o "Guia Alimentar para a População Brasileira", com foco em sua aplicação e impacto nos hábitos alimentares atuais dos brasileiros. Os principais objetivos incluem comparar as recomendações do guia com a realidade alimentar dos brasileiros, identificar desafios e destacar o papel do guia na prevenção de doenças crônicas. A metodologia adotada é mista, combinando abordagens qualitativas e quantitativas. Foi realizado um questionário online com 111 participantes de diferentes faixas etárias e gêneros, residentes de São Paulo, com perguntas sobre seus hábitos alimentares e conhecimento do guia alimentar. A análise dos dados revelou que a maioria dos participantes não conhece o guia e que, apesar de um número significativo priorizar alimentos minimamente processados, muitos ainda consomem produtos processados e ultraprocessados, o que é contrário às recomendações do guia. Os resultados destacam a predominância do consumo em supermercados e a preferência por compras mensais. Observou-se que a maioria dos participantes realiza de três a quatro refeições diárias, mas frequentemente acompanhadas de bebidas, hábito que pode prejudicar a digestão. A leitura de rótulos, importante para escolhas alimentares saudáveis, é uma prática limitada entre os entrevistados. A conclusão do trabalho reforça a importância de disseminar o guia alimentar e de educar a população sobre a importância de uma alimentação saudável, sugerindo que futuras pesquisas aprofundem as estratégias para facilitar o acesso a informações nutricionais.

Palavras-chave: Guia Alimentar, Alimentação Saudável, Nutrição, Saúde Pública.

## **ABSTRACT**

The project presented by the students of ETEC Cidade Tiradentes is an analytical study on the "Dietary Guidelines for the Brazilian Population," focusing on its application and impact on the current eating habits of Brazilians. The main objectives include comparing the recommendations of the guide with the actual dietary habits of Brazilians, identifying challenges, and highlighting the role of the guide in preventing chronic diseases. The adopted methodology is mixed, combining qualitative and quantitative approaches. An online survey was conducted with 111 participants from different age groups and genders, all residents of São Paulo, with questions about their eating habits and knowledge of the dietary guidelines. Data analysis revealed that most participants are not familiar with the guide, and, although a significant number prioritize minimally processed foods, many still consume processed and ultra-processed products, which goes against the guide's recommendations. The results emphasize the predominance of supermarket shopping and a preference for monthly purchases. It was observed that most participants have three to four meals a day, often accompanied by beverages, a habit that can hinder digestion. Reading food labels—essential for making healthy choices—is a limited practice among respondents. The study concludes by reinforcing the importance of promoting the dietary guidelines and educating the population about the benefits of a healthy diet, suggesting that future research further explore strategies to improve access to nutritional information.

**Keywords:** Dietary Guidelines, Healthy Eating, Nutrition, Public Health

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. OBJETIVOS.....	10
3. METODOLOGIA .....	11
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES .....	12
5. CONCLUSÃO.....	31
REFERÊNCIAS.....	32
ANEXO .....	36

## 1. INTRODUÇÃO

Desde os primórdios da agricultura, há cerca de 6000 anos, até os dias atuais, a história da alimentação é marcada por uma série de transformações significativas. Ao longo dos séculos, testemunhamos mudanças na forma de cultivar, armazenar, transportar e preparar alimentos, influenciadas pela evolução tecnológica e cultural. (FELDENS,2018)

No século XX, o Brasil viu a implementação das indústrias alimentícias, que tiveram um impacto profundo na economia e na cultura do país. Essa era industrial complementou e aprimorou a cultura alimentar nacional, introduzindo alimentos industrializados que gradualmente se integraram à rotina alimentar da população, conquistando paladares com suas preparações saborosas e exclusivas. (MARKETING, 2021)

A alimentação é um dos principais pilares da saúde. Os alimentos são a maior e melhor fonte de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo e, conseqüentemente, contribuem para uma maior qualidade de vida e bem-estar. Por esse motivo, é tão importante ter uma alimentação adequada e saudável. É a partir desse hábito que começa a prevenção de doenças como hipertensão arterial, diabetes, obesidade e câncer. O Guia Alimentar para a População Brasileira, produzido pelo Ministério da Saúde, orienta que se dê sempre preferência aos alimentos in natura ou minimamente processados e às preparações culinárias no lugar dos alimentos ultra processados. Segundo o guia, os alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, devem ser a base da alimentação. Esses alimentos podem ser incluídos nas três principais refeições do dia: café da manhã, almoço e jantar. No café da manhã, a variedade é grande, incluindo o consumo de preparações à base de cereais ou tubérculos e o consumo de ovos. As combinações devem refletir a variedade e preferências regionais, como a inclusão do cuscuz e da tapioca. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022)

Realizar um estudo sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira é de extrema importância devido a várias razões que abrangem aspectos de saúde pública e educação nutricional. O Guia Alimentar é uma ferramenta essencial desenvolvida

pelo Ministério da Saúde para promover práticas alimentares saudáveis e prevenir doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão e obesidade. Avaliar a sua eficácia e adesão permite identificar como ele contribui para a melhoria da saúde e qualidade de vida da população brasileira. Para educação nutricional o Guia Alimentar oferece informações acessíveis e baseadas em evidências científicas sobre nutrição. Estudar sua disseminação e utilização pode revelar lacunas e necessidades de aprimoramento na educação nutricional, além de auxiliar na formulação de estratégias para melhorar os hábitos alimentares da população.

## 2. OBJETIVOS

- Objetivo geral

Comparar o guia alimentar e suas análises e recomendações nutricionais, com a alimentação atual da população brasileira.

- Objetivos específicos

Investigar os hábitos alimentares de um grupo de jovens e adultos.

Comparar os dados obtidos com as recomendações presentes no guia alimentar para a população brasileira.

### **3. METODOLOGIA**

A metodologia escolhida é de abordagem mista, combinando métodos qualitativos e quantitativos, a fim de obter uma compreensão abrangente do assunto em questão.

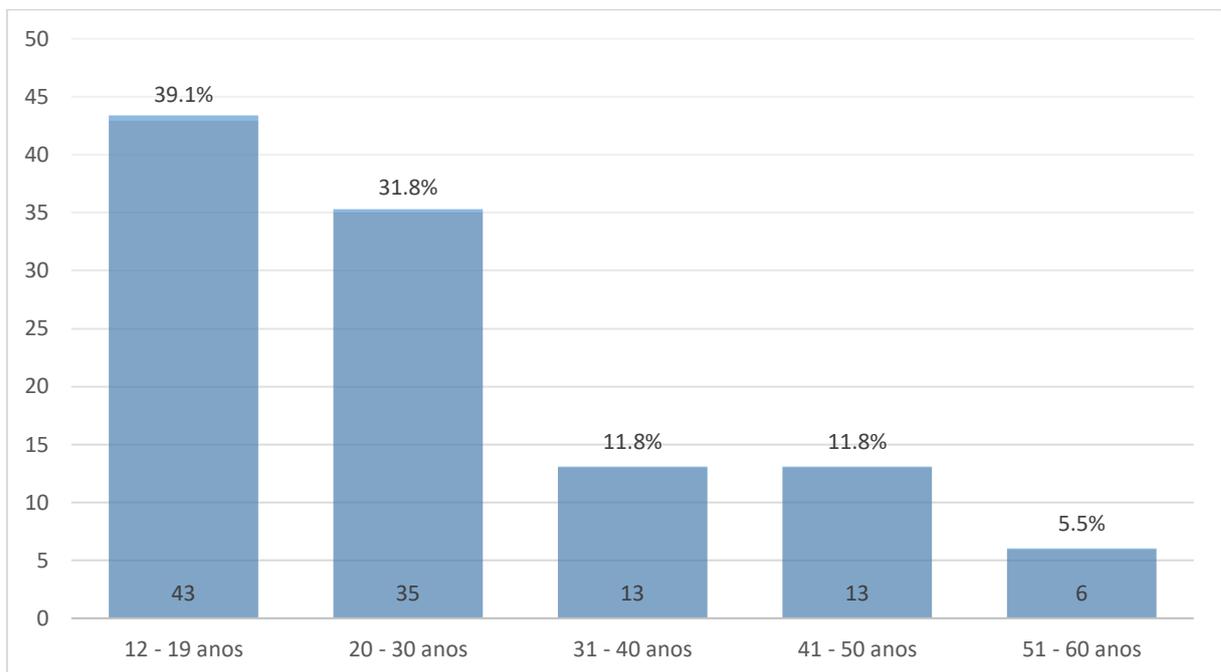
A pesquisa foi realizada com jovens e adultos de 12 à 60 anos, de ambos os gêneros, residentes de São Paulo. O estudo foi composto por 111 pessoas.

Um questionário online foi elaborado utilizando o Google Forms, e divulgados através do WhatsApp para conhecidos e desconhecidos que se voluntariaram a participar da pesquisa. O formulário possuía perguntas diretas sobre o conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014 e hábitos alimentares diários dos participantes. Os dados obtidos com o questionário foram analisados de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, e artigos científicos relacionados à nutrição, foi discutido a comparação dos resultados da pesquisa com o que o guia recomenda e a realidade dos participantes.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Através de uma pesquisa digital envolvendo cerca de 111 participantes de diferentes idades, hábitos, rotinas e conhecimentos foram arrecadadas informações de seus hábitos alimentares, e nesse tópico será comparado com dados e artigos para discutir a respeito de seus costumes envolvendo o ato de se alimentar.

GRÁFICO 1 - IDADES

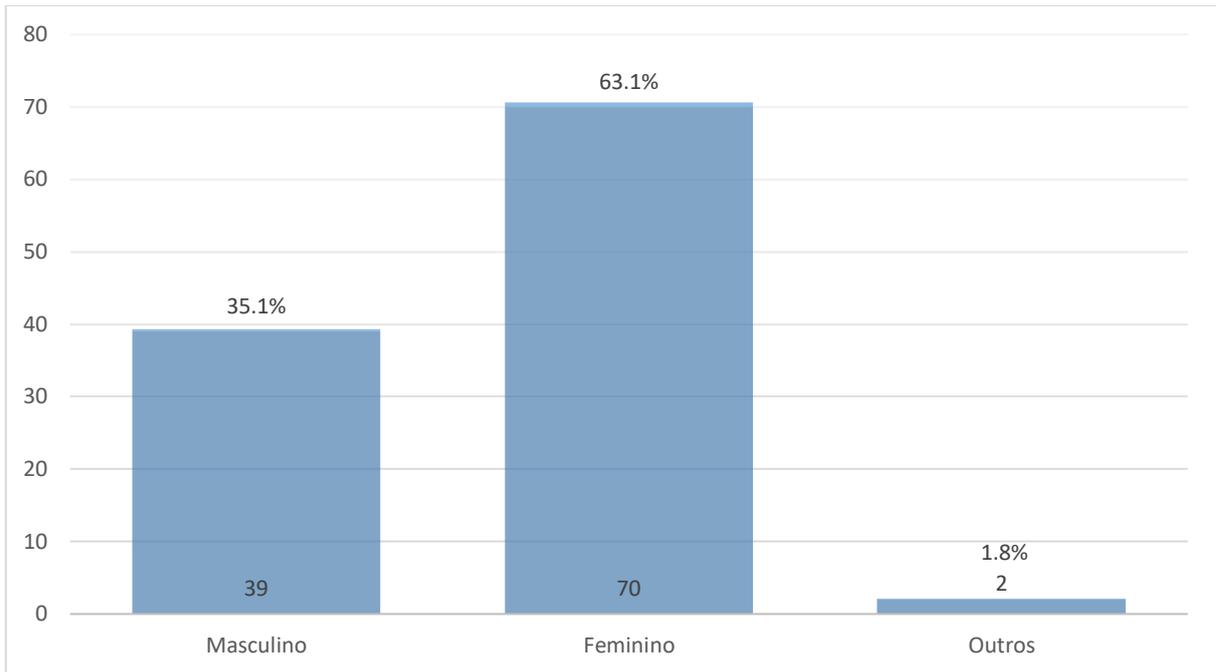


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico apresenta a idade dos participantes. Sendo o maior grupo de 12 à 19 anos, com 39,1% dos participantes, seguido pelo grupo de 20 à 30 anos, com 31,8% dos participantes. O grupo de 31 à 40 anos representa 11,8% dos participantes, enquanto o grupo de 41 à 50 anos tem 11,8% dos participantes. Outro grupo com faixa etária entre 51 e 60 anos compõe 5,5% dos entrevistados.

Mostrando assim, uma variação na distribuição, tendo uma concentração maior nos grupos de 12 à 19 anos e 20 à 30 anos. O Guia Alimentar para a população Brasileira de 2014 é recomendado a jovens e adultos, em caso de crianças menores de 2 anos existe uma versão específica para esse grupo. (GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014).

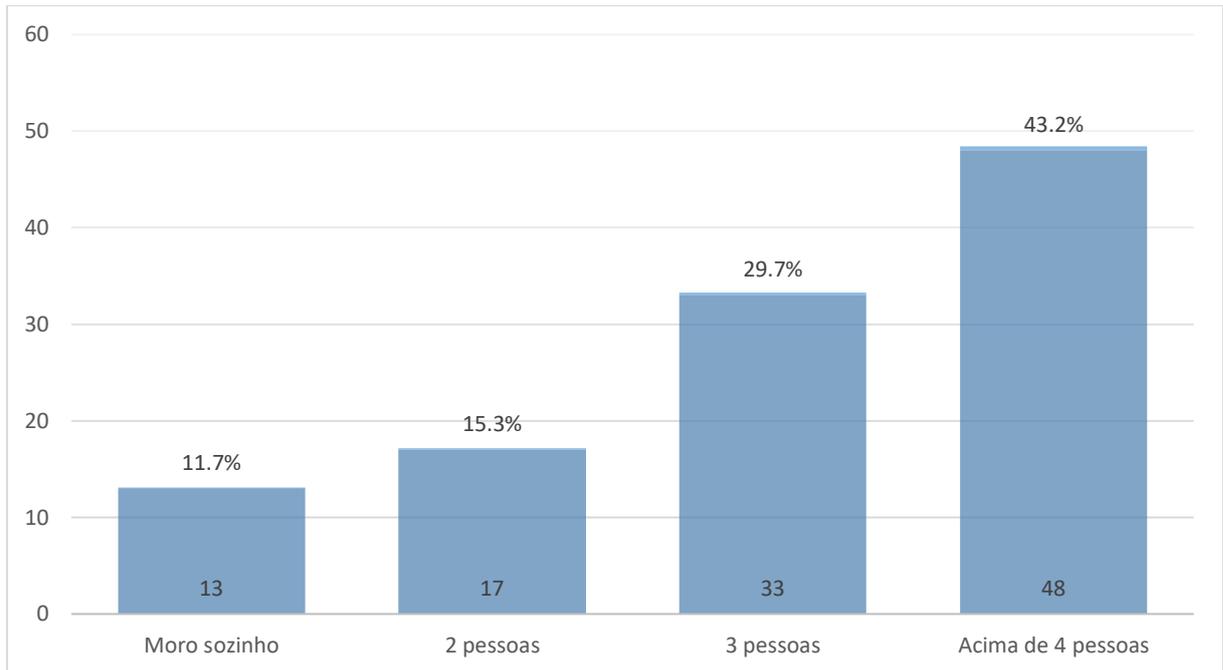
## GRÁFICO 2 – GÊNERO



Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico representa os gêneros dos participantes. O gênero feminino, sendo o mais representando, com 63,1% dos participantes. Em seguida o gênero masculino representando por 35,1% dos participantes. Por último, o grupo outros com menos quantidade, sendo apenas 1,8% dos participantes. Podendo ser analisando que mais da metade dos participantes são do gênero feminino.

### GRÁFICO 3 – QUANTIDADE DE RESIDENTES

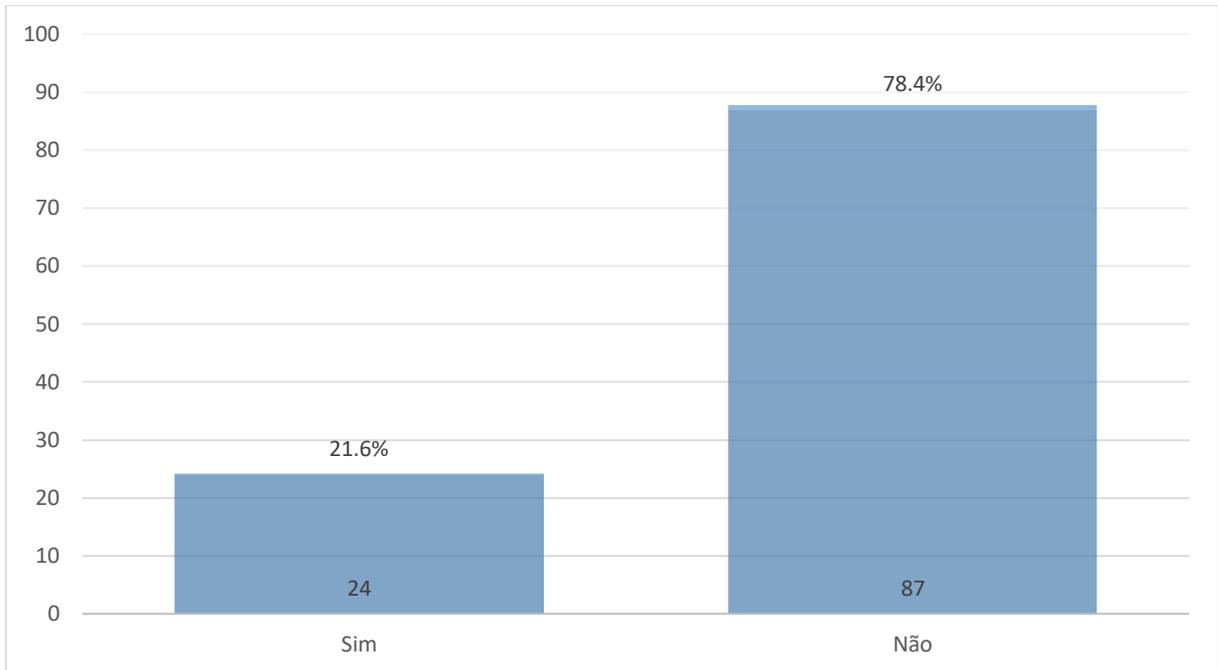


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

Em sua maioria, moradias com 4 pessoas (43,2%), em seguida moradias com 3 pessoas (29,7%), moradias com 2 pessoas (15,3%) e por último pessoas que moram sozinhas (11,7%).

De acordo com os dados do Censo 2022, a média de moradores por residência no Brasil é de 2,79 moradores, e especificamente no estado de São Paulo essa média chega a 2,65 moradores por domicílio.(BRASIL, 2022)

#### GRÁFICO 4 – CONHECIMENTO DO GUIA ALIMENTAR

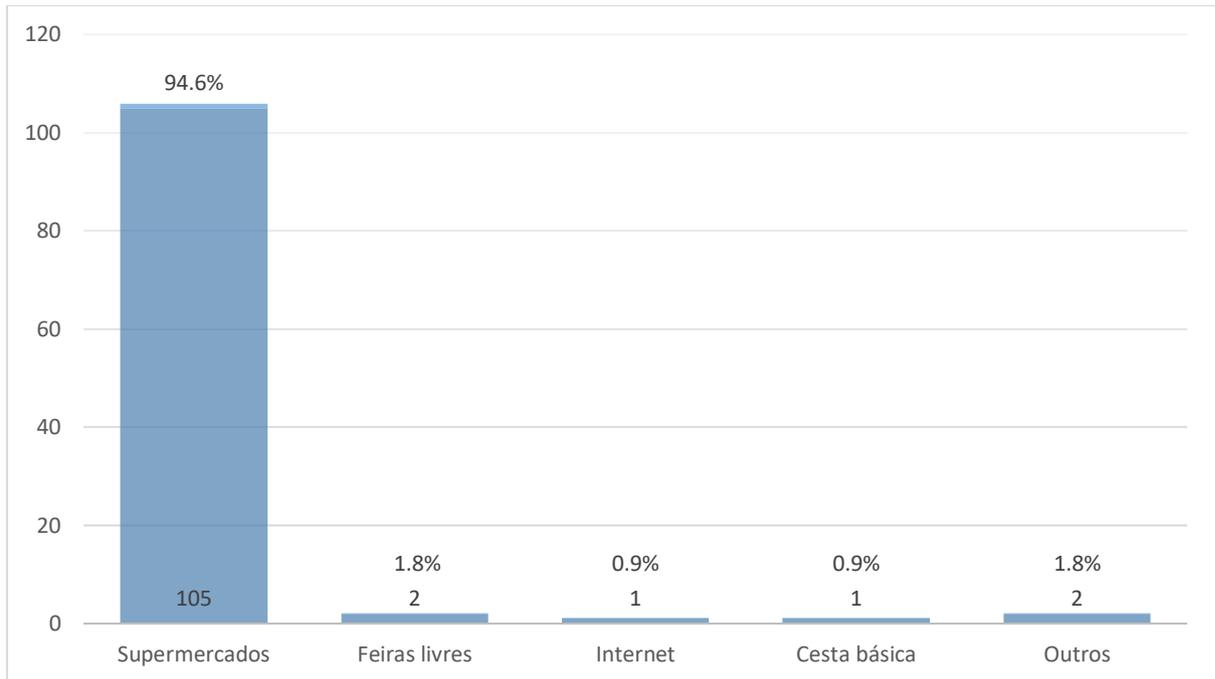


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico apresenta o conhecimento dos participantes sobre o guia alimentar. Podendo notar-se que 78,4% dos participantes não tem conhecimento sobre o Guia Alimentar. Já 21,6% dos participantes, tem o conhecimento sobre o Guia Alimentar.

O guia alimentar foi reconhecido não só em órgãos nacionais mas também internacionais, servindo de referência para o desenvolvimento de guias alimentares de outros países como Uruguai (2015), Equador (2018), Peru (2019), Chile e México (2023) (USP, 2024), porém, quando se trata do conhecimento da população brasileira esse conhecimento não está tão presente, pois de acordo com a pesquisa com os participantes, a cada 10 pessoas 8 desconhecem esse recurso tão renomado.

## GRÁFICO 5 – ONDE OS ALIMENTOS SÃO ADQUIRIDOS

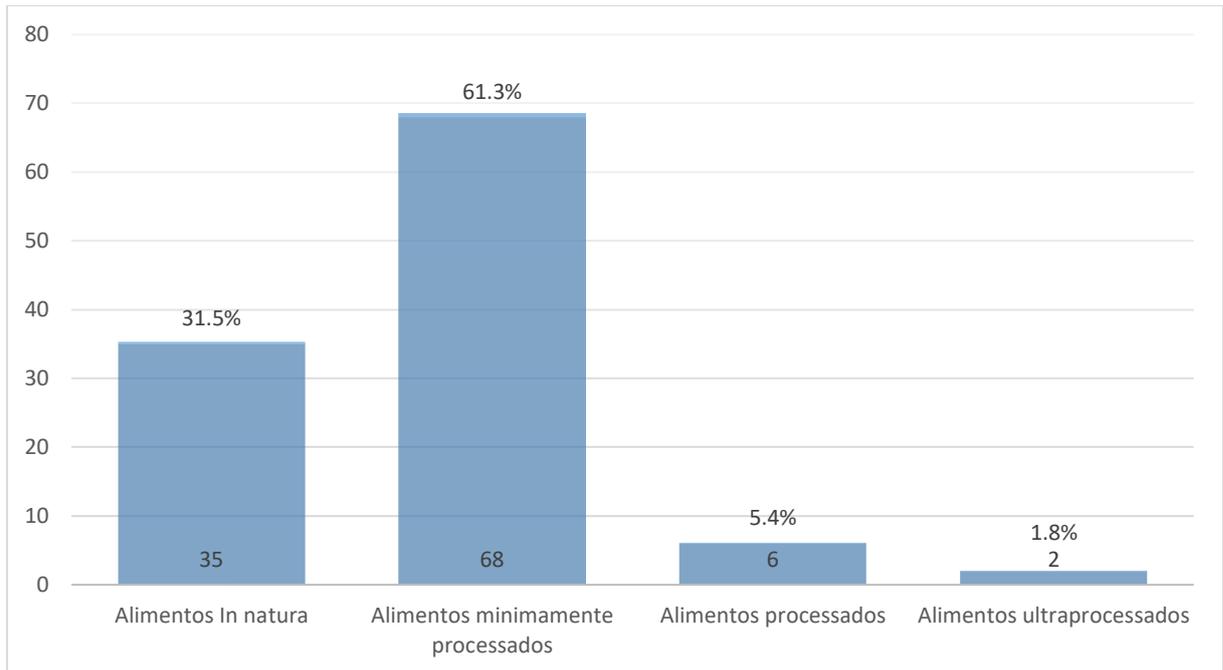


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico demonstra que cerca de 94,6% dos entrevistados preferem comprar em supermercados, já 1,8 % preferem feiras livres, 0,9% preferem internet e/ou cestas básicas e 1,8% aderem a outras opções de compras.

Apesar de as idas aos supermercados predominarem na pesquisa, esse hábito já está se modificando. Segundo a pesquisa Taste of Tomorrow (2022), a tendência pela preferência por compras online (delivery) está aumentando cada vez mais, segundo os dados obtidos pela pesquisa cerca de 9% dos entrevistados compram alimentos online pelo menos 1 vez por semana, em 2018 eram cerca de 5% que tinham esse hábito. Isso demonstra que o hábito de ir ao mercado pode se tornar menos frequente. (CARDO, 2022)

## GRÁFICO 6 – PRIORIDADE NA COMPRA DOS ALIMENTOS

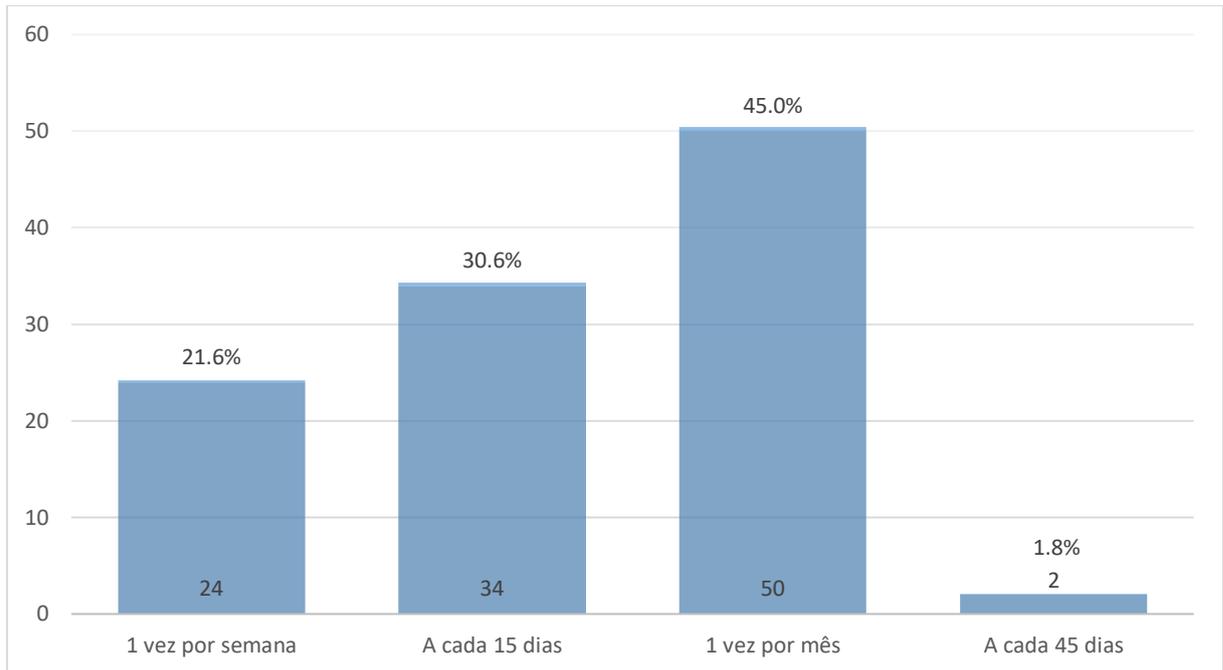


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico apresenta a prioridade dos participantes na hora da compra de seus alimentos. Sendo que 31,5% dos participantes tem como prioridade alimentos in natura, com 61,3% os participantes que priorizam os alimentos minimamente processados, com 5,4% dos participantes que priorizam os alimentos processados, enquanto 1,8% tem como prioridade em alimentos ultraprocessados.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira(2014) deve se priorizar os alimentos *in natura* e minimamente processados na rotina alimentar, pois são obtidos diretamente das plantas e animais, isto é, não é agregado sal, açúcar, gordura, óleos e outras substâncias.

## GRÁFICO 7 – PERIODICIDADE DE COMPRA DOS ALIMENTOS



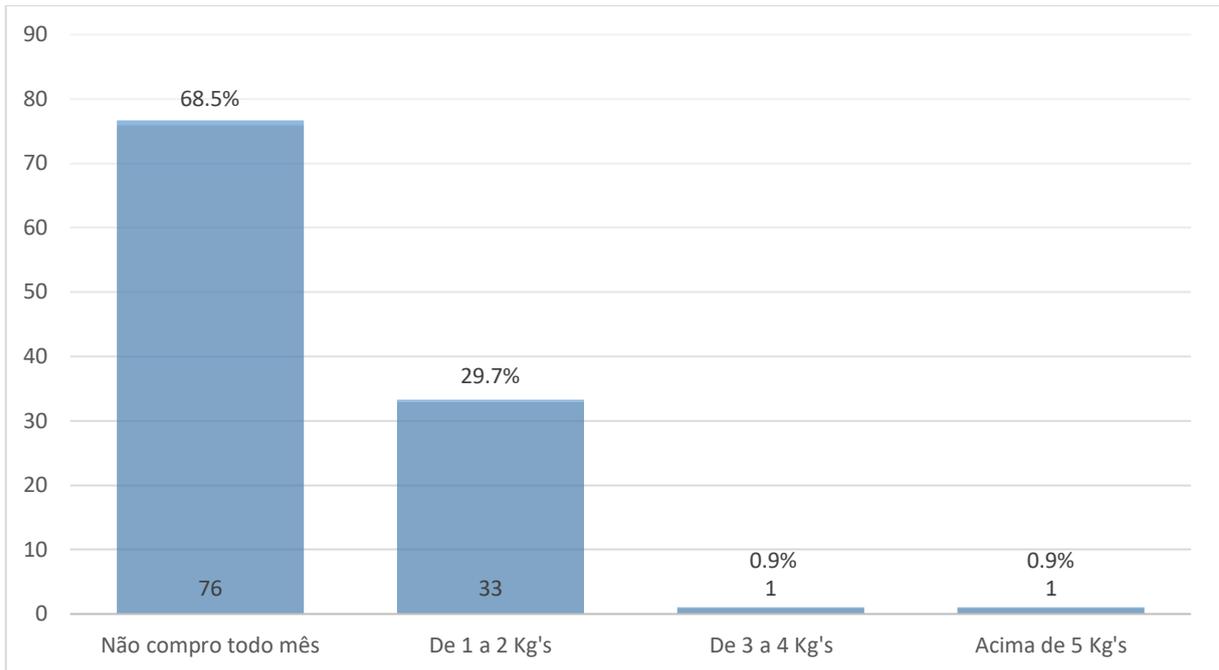
Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico apresenta o intervalo em que os alimentos são repostos. Mostrando que 21,6% dos participantes repõe seus alimentos 1 vez por semana. Em seguida com 30,6% os participantes que repõe seus alimentos a cada 15 dias. Já 45% dos participantes repõe seus alimentos 1 vez ao mês. Por fim 1,8% dos participantes repõe seus alimentos a cada 45 dias.

Esse hábito de compras mensais iniciou-se entre o final da década de 80 e o início da década de 90, por consequência da inflação instável que existia na época, instabilidade monetária no país que devido aos ajustes frequentes nos preços os trabalhadores da época ao receberem seus salários, em sua maioria mensal, logo se dirigia aos mercados para comprarem alimentos antes dos reajustes que viriam no restante daquele mês. (FORTBRASIL, 2023)

Mas esse maior número de pessoas comprando uma vez por mês não se aplica a outras regiões. Um estudo feito no interior de São Paulo com 300 pessoas demonstra que apenas 19% delas fazem compras 1 vez ao mês, já a maioria dos entrevistados, cerca de 34% prefere fazer compras semanalmente. (ZAMBON, *et al*; 2019).

## GRÁFICO 8 – COMPRA DE SAL POR MÊS

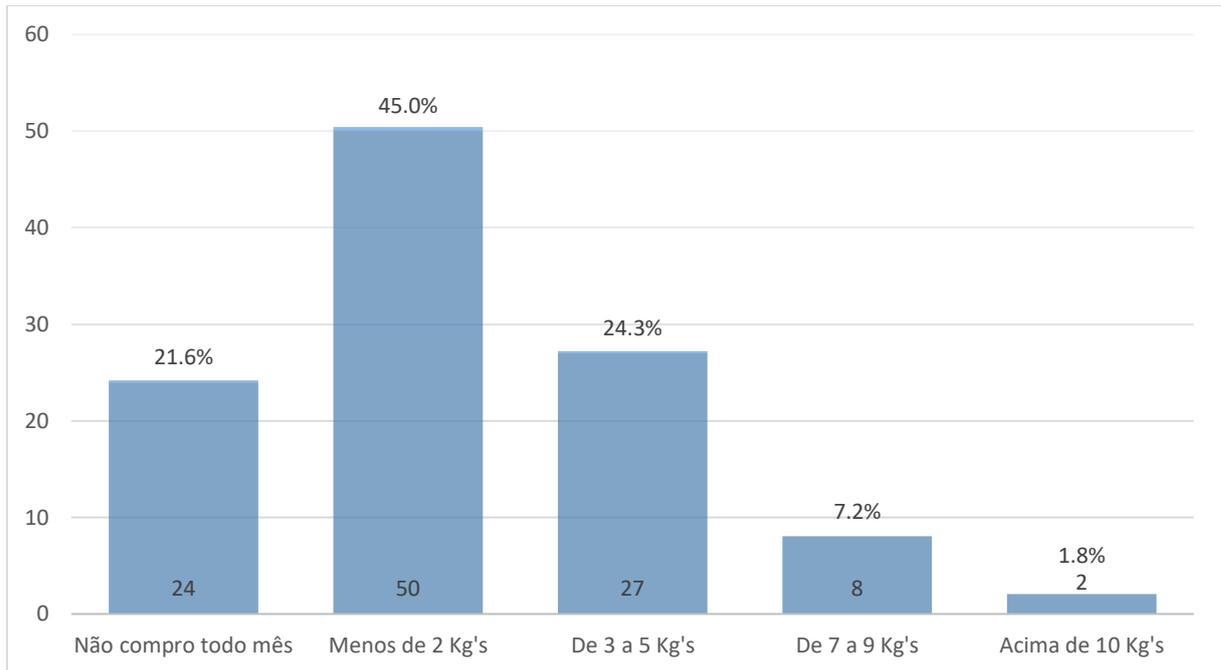


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico apresenta a compra mensal de sal dos participantes. Onde 68,5% dos participantes não compram sal mensalmente. E em seguida com 29,7% dos participantes que fazem a comprar de 1 à 2 quilos, de sal mensalmente. Já 0,9% dos participantes fazem a compra de 3 à 4 quilos, de sal mensalmente. Por fim 0,9% dos participantes fazem a compra de 5 quilos mensalmente.

De acordo com a recomendação da OMS, o consumo de sal deve ser limitado a 5 g/dia, porém, os brasileiros consomem o dobro do recomendado, chegando a 9,3 g/dia de 'média' no consumo. Porém como os próprios números obtidos percebe-se que esse consumo não está ligado só ao acréscimo de sal de cozinha, mas também no consumo de produtos processados e ultraprocessados. (BRASIL, 2022).

## GRÁFICO 9 – COMPRA DE AÇÚCAR POR MÊS

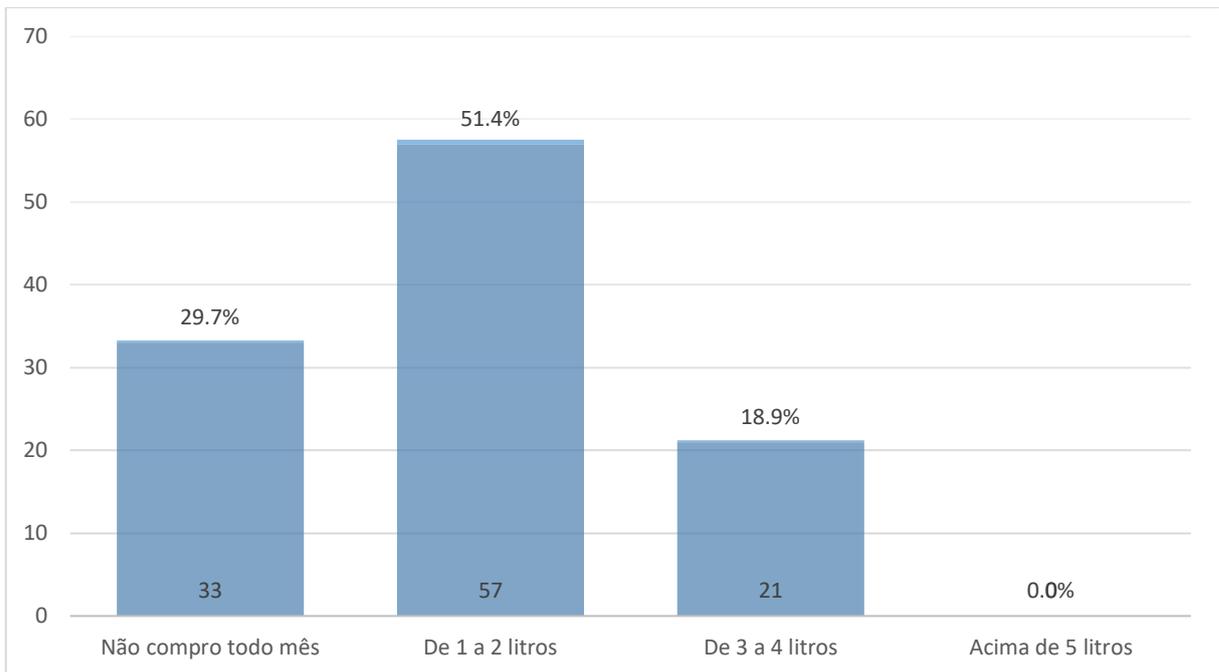


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

Neste gráfico foi obtido os seguintes resultados: 21,6% não compram todos os meses, 45% compram menos de 2 Kg's por mês, 24,3% compram de 3 a 5 Kg's de açúcar por mês, 7,2% compram de 7 a 9 Kg's de açúcar no mês e 1,8% compram mais de 10 Kg's de açúcar por mês.

Baseando-se em uma dieta de 2000 calorias, o consumo recomendado seria de 200 calorias que equivale 50 gramas de açúcar por dia. (INCA, 2024) Porém, esse limite pode ser ultrapassado sem que o consumidor perceba através do consumo de alimentos processados e ultraprocessados que contém altas quantidades de açúcar. Um exemplo disso seria um copo de 350 ml de refrigerante que em média possui 38 gramas de açúcar, cerca de 76% do recomendado em uma dieta de 2000 calorias. (BRASIL, 2024).

## GRÁFICO 10 – COMPRA DE ÓLEO VEGETAL POR MÊS

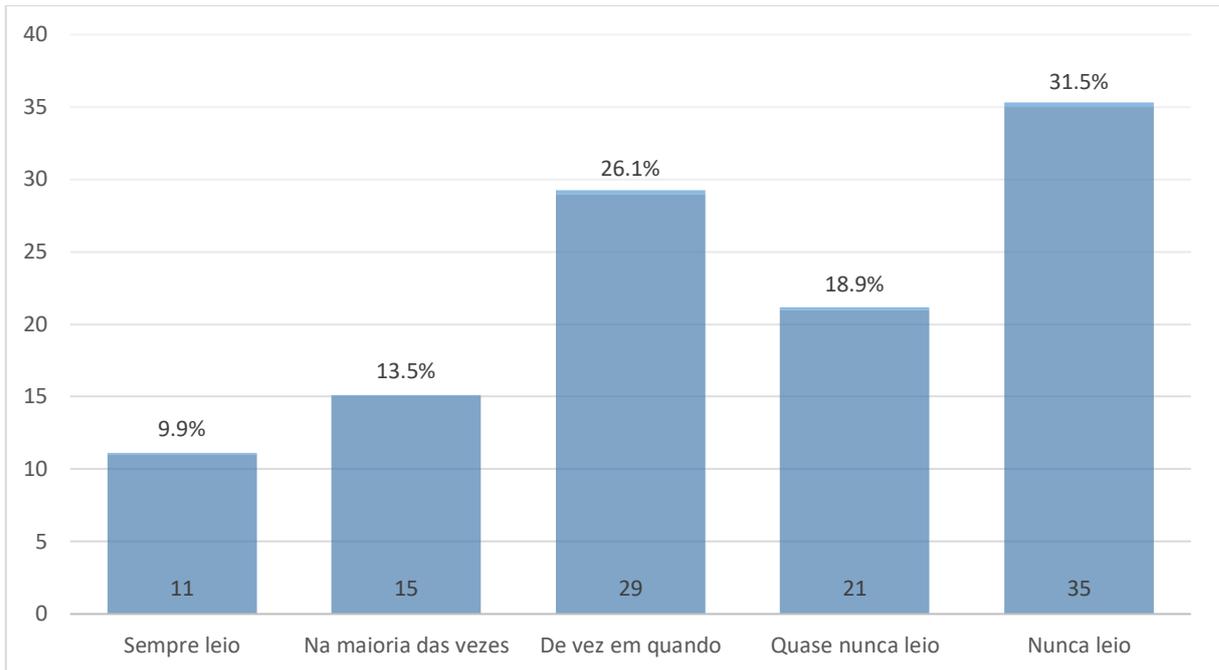


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

Neste gráfico 29,7% responderam que não compram óleo vegetal todo mês, 51,4% compram de 1 a 2 Lt's de óleo vegetal por mês, 18,9% compram de 3 a 4 Lt's de óleo por mês.

De acordo com as recomendações da OMS, o consumo desse tipo de gordura não ultrapasse 16 ml/pessoa (uma colher de sopa cheia) (CALIXTO; *et al*; 2013), mas no caso dos alimentos processados e ultraprocessados, o consumidor mal conseguiria acompanhar esse consumo, superando os limites recomendados se não se atentar aos rótulos dos mesmos.

## GRÁFICO 11 – LEITURA DA TABELA NUTRICIONAL

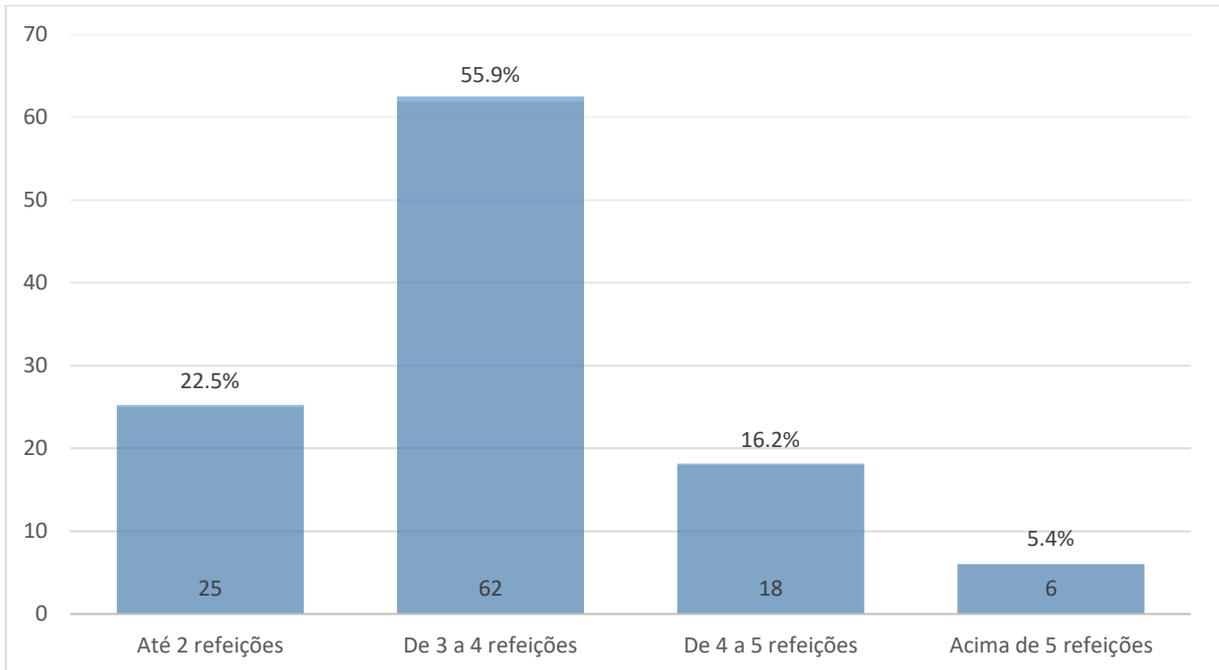


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico apresenta os participantes que praticam com diferentes frequências o hábito de ler a tabela nutricional, onde 9,9% dos participantes sempre leem a tabela nutricional, 13,5% dos participantes que na maioria das vezes leem a tabela nutricional, 26,1% dos participantes leem de vez em quando a tabela nutricional, 18,9% dos participantes quase nunca leem a tabela nutricional, por fim, 31,5% dos participantes não leem a tabela nutricional.

Atentar-se ao rótulo dos alimentos na hora das compras é algo essencial, pois garante a compreensão de suas características nutricionais, garantindo as melhores escolhas de acordo com as limitações e necessidades individuais, e desenvolvendo bons hábitos alimentares. (MOREIRA, 2012).

## GRÁFICO 12 – QUANTIDADE DE REFEIÇÕES NO DIA

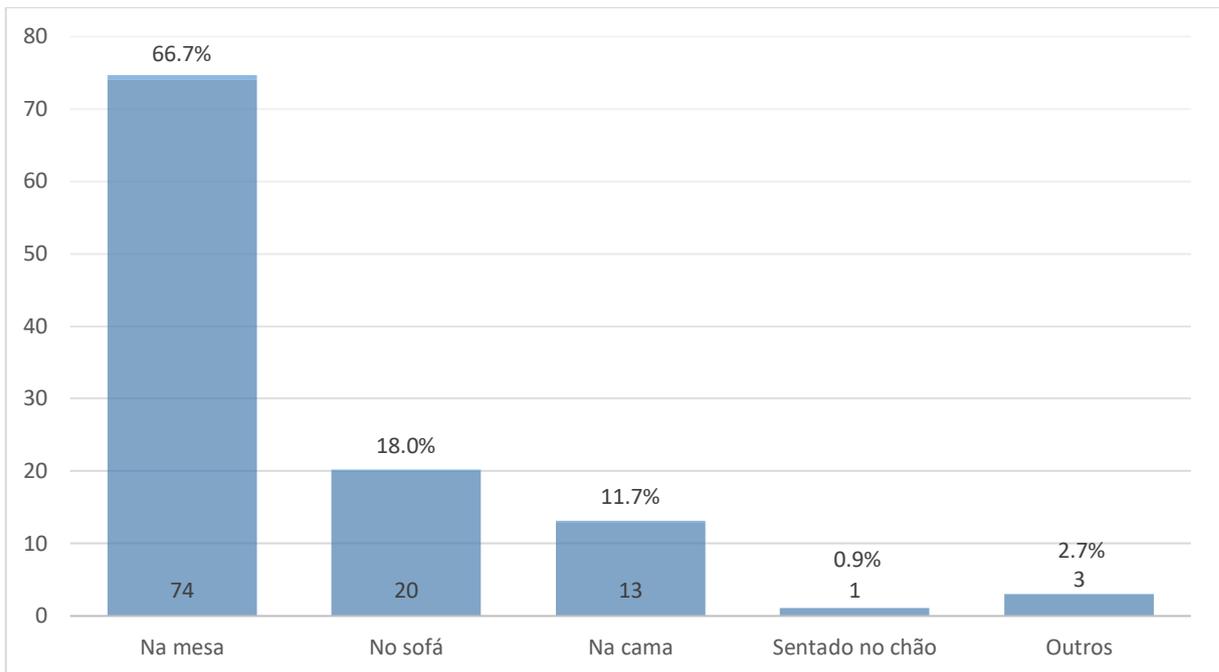


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico apresenta a quantidade de refeições que os participantes fazem no dia, onde 22,5% dos participantes fazem apenas 2 refeições ao dia. Em seguida temos 55,9% dos participantes que fazem de 3 à 4 refeições por dia. Já 16,2% dos participantes apenas fazem de 4 à 5 refeições ao dia. Por fim apenas 5,4% dos participantes fazem acima de 5 refeições ao dia.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira 2014, as refeições devem ser feitas de acordo com a necessidade de cada pessoa, porém, sempre nos mesmos horários, visando a regularidade na hora de comer, isso irá controlar mais os hábitos alimentares fora de horário, o famoso “beliscar” durante os intervalos entre as refeições.

### GRÁFICO 13 – LOCAL DE CONSUMO

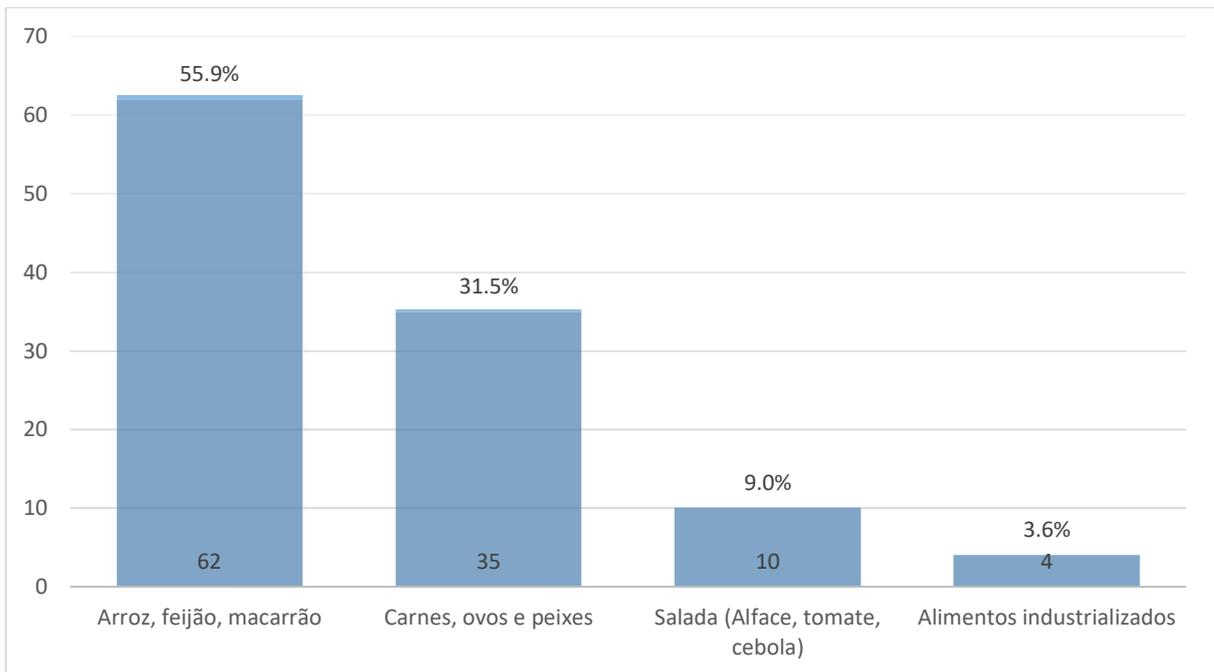


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico apresenta o local de consumo onde são realizadas as refeições dos participantes. Onde 66,7% dos participantes fazem o consumo da refeição na mesa. Em seguida com 18,0% dos participantes fazem o consumo da refeição no sofá. Já 11,7% dos participantes fazem o consumo das refeições na sala. E 0,9% dos participantes fazem suas refeições sentados no chão. Por fim 2,7% dos participantes fazem o consumo de suas refeições em outros lugares.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, em casa, opte por fazer refeições à mesa, ou lugares limpos e confortáveis destinados a essa prática; no trabalho, deve se evitar comer em pé, se locomovendo a pé ou em veículos; fora de casa, escolha comércio que sejam destinados a alimentação, priorizando locais limpos e confortáveis para se alimentar.

## GRÁFICO 14 – PRIORIDADE NA REFEIÇÃO

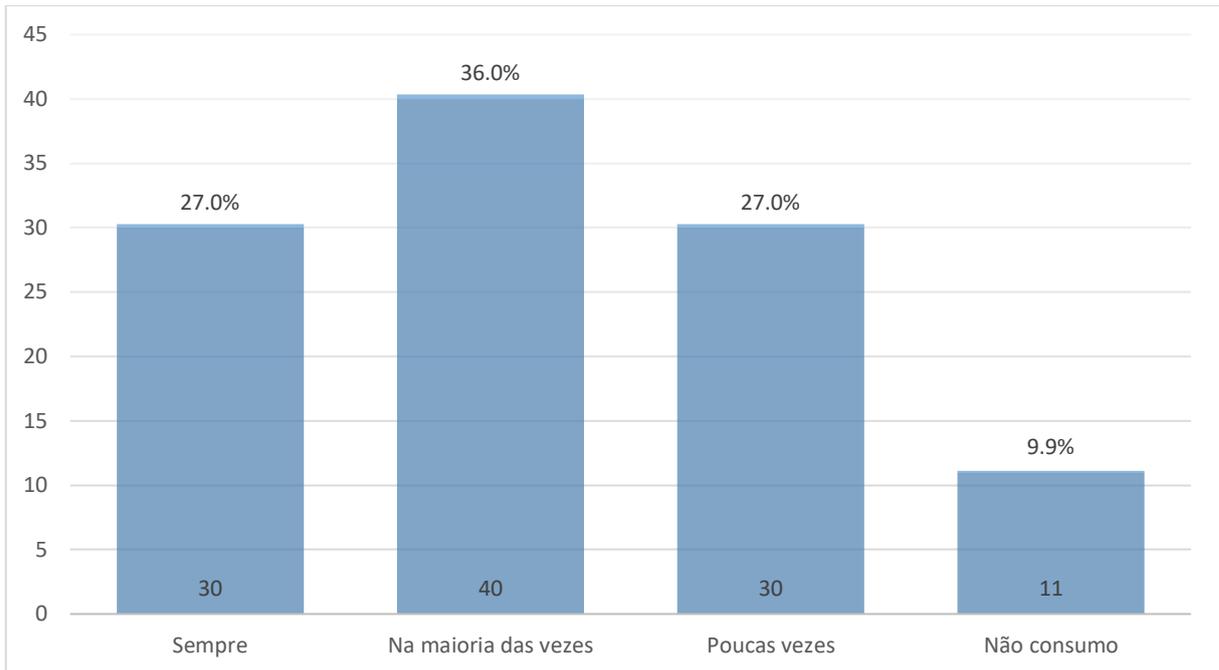


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico apresentado mostra quais as prioridades de alimentos na refeição (almoço) dos participantes. Onde 56,1% dos participantes priorizam os alimentos minimamente processados (arroz, feijão, macarrão) . Em seguida com 31,6% dos participantes tem como prioridade as proteínas (carne, ovos, peixes). Já 8,8% dos participantes priorizam as alimentos in natura (alfaces, tomate, cebola). Por fim 3,5% dos participantes acabam por priorizar alimentos industrializados (salsicha, empanados, farofas prontas).

A tão famosa dupla feijão e arroz que compõe boa parte dos pratos brasileiros, é uma combinação perfeita pois completam um ao outro, fornecendo aminoácidos essenciais ao organismo, como por exemplo a lisina no feijão, e a metionina e cisteína presentes no arroz. (BRASIL, 2023).

### GRÁFICO 15 – CONSUMO DE BEBIDAS DURANTE A REFEIÇÃO

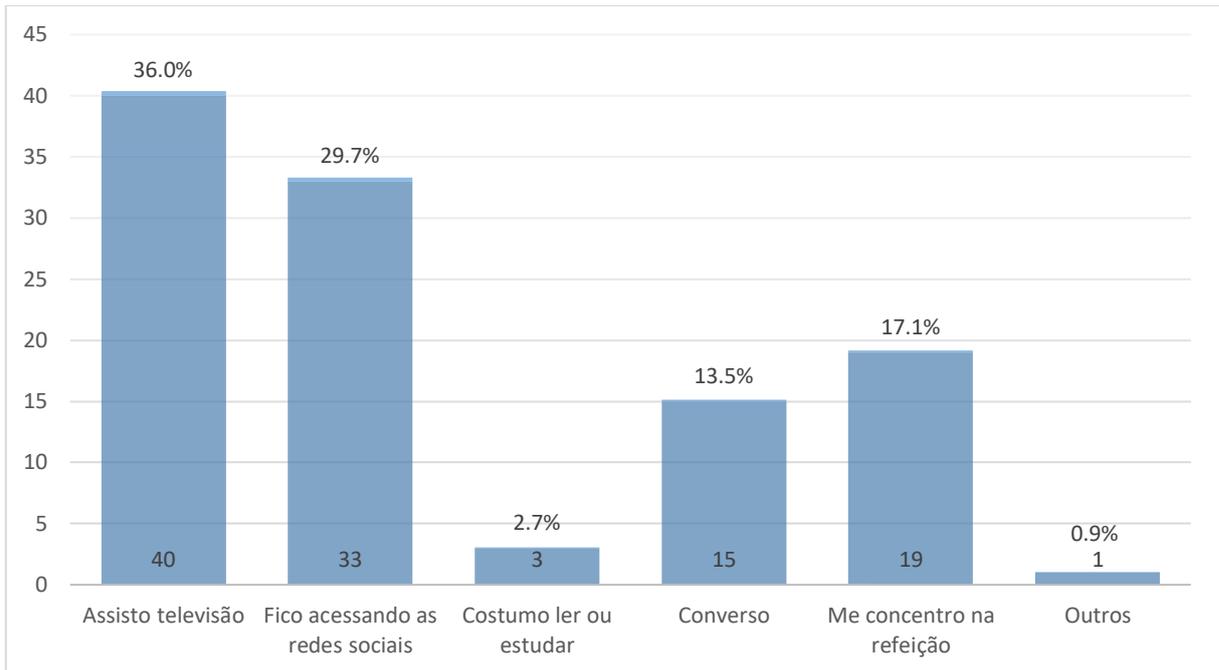


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico apresenta o consumo de bebidas dos participantes durante a refeição, onde 27% dos participantes têm o hábito de consumir bebidas durante a refeição, já 36% dos participantes fazem o consumo de bebida durante a refeição na maioria das vezes, 27% dos participantes apenas fazem o consumo de bebidas durante a refeição poucas vezes. Por fim 9,6% dos participantes não têm hábito de consumir bebida durante a refeição.

O consumo de líquidos durante a refeição é algo relacionado a um comportamento social que uma necessidade biológica. O consumo de bebidas em quantidade moderada, entre 100 e 200 ml, não traz riscos, porém, em quantidades superiores a essas pode ocorrer a dilatação do estômago, isso significa, comer muito, em um período curto de tempo, isso afetará negativamente a digestão e retardando a percepção de saciedade. A recomendação são mastigações lentas que auxiliam o processo de digestão do alimento, e se for consumir bebidas em quantidades moderadas, dê preferência a água, em vez de sucos e refrigerantes. (BRASIL, 2018).

## GRÁFICO 16 – COSTUME DURANTE AS REFEIÇÕES



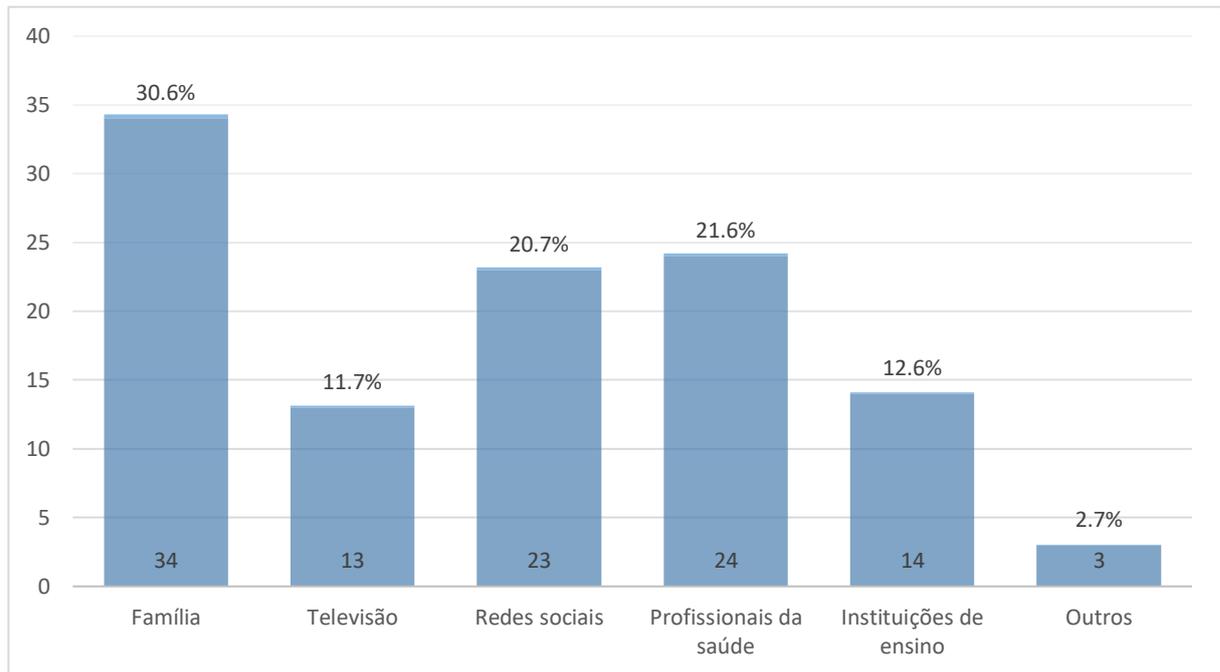
Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico apresenta quais são os costumes que os participantes têm durante as refeições. Onde 36% dos participantes assistem televisão durante as refeições. Em seguida 29,7% dos participantes ficam nas redes sociais, 2,7% dos participantes tem o costume de ler ou estudar, 13,5% dos participantes tem o costume de conversar durante as refeições, 17,1% dos participantes tem o costume de se concentrar ao momento da refeição, por fim, 0,9% dos participantes tem costumes de fazerem outras coisas. De acordo com os 9 passos para comer com atenção plena pode-se destacar os passos 4 e 5:

**Passo 4:** Deve-se apreciar o momento da refeição, praticando as habilidades sensoriais e aproveitando aquele breve momento dia ao se alimentar; (GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA; 2014)

**Passo 5:** Atentar-se aos seus sentimentos ou/e comportamentos com aquela refeição, sejam elas boas ou ruins, pois isso faz parte da personalidade, experiências e sensações do indivíduo que está em posse daquela refeição. (GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA; 2014)

## GRÁFICO 17 – FONTE DE REFERÊNCIA DE HÁBITOS ALIMENTARES

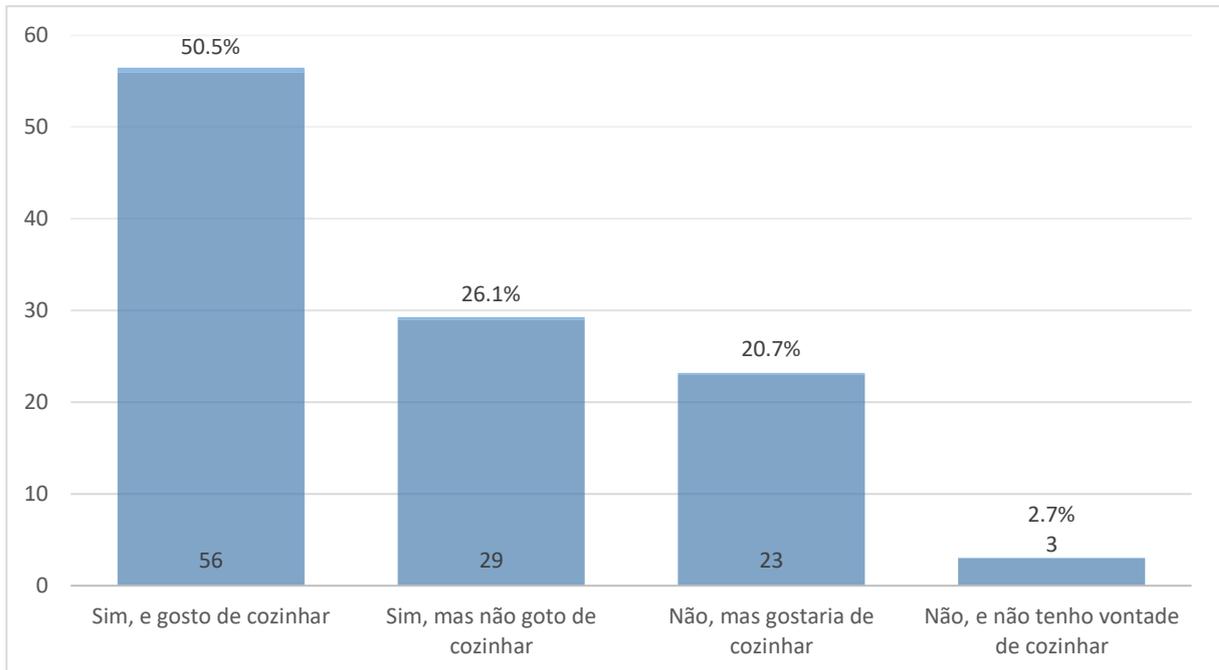


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico apresenta onde os participantes aprenderam sobre hábitos alimentares onde 30,6% dos participantes aprenderam com a própria família, 11,7% aprenderam com fontes informativas ( televisão, jornais e/ou revistas ), 20,7% dos participantes aprenderam com as redes sociais ( facebook, youtube, instagram, tik tok), 21,6% dos participantes aprenderam com profissionais da saúde (enfermeiros, nutricionistas, médicos), 12,6% dos participantes aprenderam em unidades de ensino (escolas e universidades) e, por fim, 2,7% dos participantes aprenderam de outras formas, que não foram citadas na pesquisa.

Apesar da grande participação dos familiares na formação da perspectiva da pessoa como o que seria saudável, temos visto a crescente influência das redes sociais nessas decisões. Com “padrões de beleza” estabelecidos por estas redes, os usuários acabam adotando medidas disfuncionais para alcançar esses padrões, que por muitas vezes são irrealistas. (SILVA, BRASILEIRO; 2023).

## GRÁFICO 18 – HÁBITO DE COZINHAR

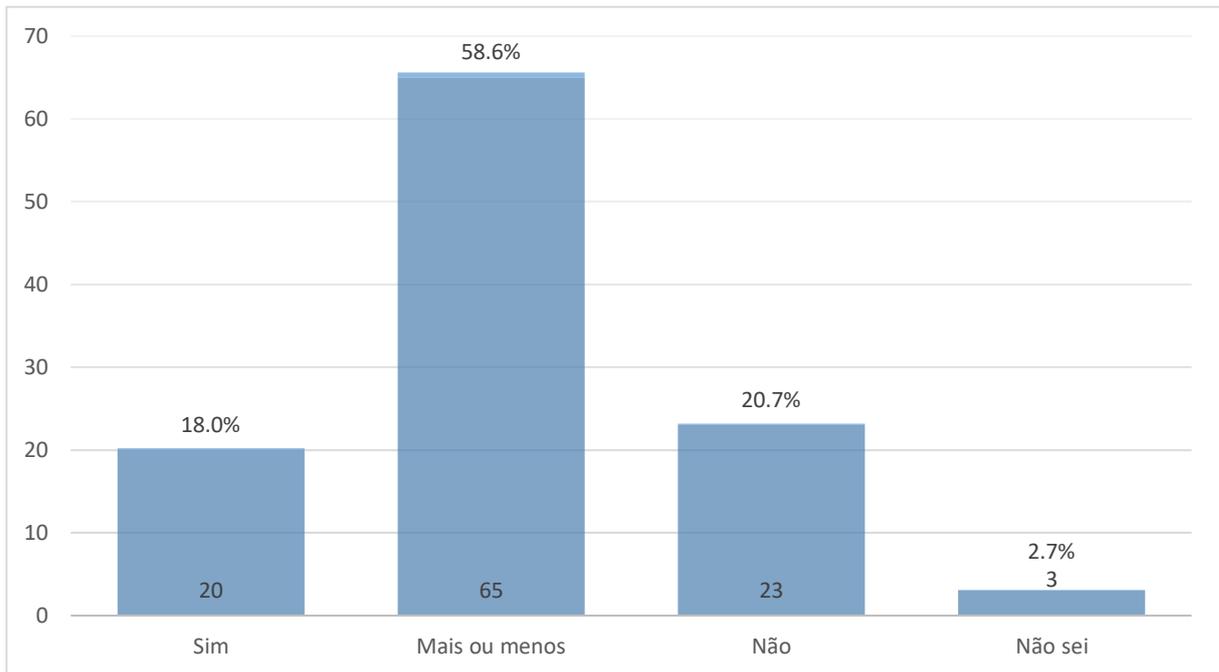


Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico apresenta se os participantes têm o hábito de cozinhar. Onde 50,5% dos participantes tem o hábito de cozinhar e gostam desse hábito, 26,1% dos participantes tem o hábito de cozinhar, porém, não gostam desse hábito, 21% dos participantes não têm o hábito de cozinhar, mas gostariam de criar esse hábito, e por fim, 4% dos participantes não têm o hábito de cozinhar e não gostariam de criá-lo.

O ato de cozinhar é algo essencial para o desenvolvimento de bons hábitos alimentares, pois desfavorece o consumo de alimentos ultraprocessados. Essas habilidades culinárias são transmitidas entre gerações e aperfeiçoadas ao longo do tempo, lapidando as características sensoriais da pessoa e priorizando alimentos *in natura* e minimamente processados no momento da escolha dos ingredientes. (GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA; 2014).

## GRÁFICO 19 – CONSIDERAÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL



Google Forms: Estudo comparativo do guia alimentar com a alimentação da população brasileira, 2024.

O gráfico apresenta a opinião dos participantes em relação a sua alimentação. Onde 18% dos participantes considera que têm uma alimentação saudável. Em seguida 58,6% dos participantes acredita que sua alimentação seja parcialmente saudável. Já 20,7% acredita que sua alimentação não é saudável. Por fim 2,7% dos participantes não sabe classificar sua alimentação.

Um levantamento divulgado pela Federação Paulista das indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp) resultou que a maioria dos brasileiros se esforçam para manter uma alimentação saudável, mesmo que precisem gastar um pouco a mais por isso, e que se sentem satisfeitos com suas próprias refeições. (FIESP & CIESP, 2018).

## 5. CONCLUSÃO

A partir dos resultados encontrados nesta pesquisa, destaca-se a extrema importância de a população ter o devido conhecimento sobre o Guia Alimentar para adquirir hábitos alimentares mais saudáveis. Em 2024, comemora-se os 10 anos desde a última atualização do Guia Alimentar para a População Brasileira, realizada em 2014, um marco que reflete avanços significativos na promoção de orientações práticas e acessíveis sobre alimentação saudável.

Os objetivos traçados no início foram plenamente alcançados, abrangendo desde a importância de abordar um tema tão complexo até o desenvolvimento de um questionário para avaliar o entendimento da população sobre o que deve ser consumido. Essa avaliação é crucial para garantir que as recomendações do Guia Alimentar sejam compreendidas e seguidas.

Destaca-se a importância do técnico em nutrição na promoção da saúde e bem-estar da população. Ele oferece orientações personalizadas que ajudam as pessoas a fazerem escolhas alimentares mais saudáveis, desempenhando um papel crucial na prevenção de doenças. Além disso, sua capacidade de realizar avaliações nutricionais detalhadas permite identificar riscos e necessidades específicas, orientando intervenções que melhoram a qualidade de vida. A educação nutricional promovida por esses profissionais é fundamental para disseminar informações corretas e consumidas de forma consciente, incentivando a adoção de hábitos alimentares saudáveis. A meta é melhorar a saúde pública e a qualidade de vida da população geral.

Por fim, futuras pesquisas devem continuar explorando este tema para que as orientações alimentares sejam cada vez mais acessíveis, promovendo uma alimentação saudável e a qualidade de vida da população.

## REFERÊNCIAS

BRASIL; **Alimentação adequada e saudável faz o bem pra você, pra sociedade e pro planeta.**

Eu quero me alimentar melhor, Brasília, Ministério da Saúde. Publicado em 2022. Disponível em Alimentação Adequada e Saudável faz bem pra você, pra sociedade e pro planeta — Ministério da Saúde (www.gov.br). Acesso em 12/06/2024

BRASIL; **País tem 90 milhões de domicílios, 34% a mais que em 2010.** Censo 2022, Brasília,

Agência IBGE Notícias. Publicado em 2023. Disponível em <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/37238-pais-tem-90-milhoes-de-domicilios-34-a-mais-que-em-2010#:~:text=No%20pa%C3%ADs%2C%20a%20m%C3%A9dia%20de,4%2C5%20hab%2Fkm%C2%B2>. Acesso em 20/10/2024.

BRASIL. **Sal/sódio e saúde.** Policy Brief Redução do sódio em alimentos processados e ultraprocessados no Brasil, Brasília, Ministério da Saúde. Edição 1, Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, Pág. 5. Publicado em 2022. Disponível em [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/policy\\_brief\\_sodio\\_alimentos\\_processados.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/policy_brief_sodio_alimentos_processados.pdf) %20.%20. Acesso em 22/10/2024.

BRASIL. **Como identificar o açúcar escondido nos alimentos.** Instituto Nacional do Câncer – INCA; Brasília, Ministério da Saúde. Publicado em 2022. Disponível em <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/causas-e-prevencao-do-cancer/dicas/alimentacao/como-identificar-o-acucar-escondido-nos-alimentos>. Acesso em 27/10/2024.

BRASIL, **Guia Alimentar para a População Brasileira.** Versão resumida, Ministério da Saúde, Brasília. Publicado em 2018. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guadebolso2018.pdf/view>. Acesso em 23/10/2024.

BRASIL, **Feijão com arroz: combinação nutricional, destaca nutricionista do Cedeba.** Secretária da Saúde, Governo do Estado da Bahia, Brasília. Publicado em 2023. Disponível em

<https://www.saude.ba.gov.br/2023/12/06/feijao-com-arroz-combinacao-nutricional-perfeita-destaca-nutricionista-do-cedeiba/>. Acesso em 23/10/2024.

BRASIL. **“Eu quero me alimentar melhor: Faz mal ingerir líquido durante as refeições? ”**. Brasília, Ministério da Saúde, Saúde Brasil. Publicado em 2018. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2018/faz-mal-ingerir-liquido-durante-as-refeicoes#:~:text=Beber%20%C3%ADquidos%20durante%20as%20refei%C3%A7%C3%B5es,que%20poucas%20pessoas%20acabam%20fazendo.> . Acesso em 24/10/2024.

CARDO, Fábio. **Varejo de alimentos: brasileiro prefere quem entrega em casa**. Fast Company Brasil, Foodtech. Publicado em 2022. Disponível em <https://fastcompanybrasil.com/tech/foodtech/varejo-de-alimentos-brasileiro-prefere-quem-entrega-em-casa/>. Acesso em 21/10/2024.

CALIXTO, Fernanda dos Santos; AZEVEDO, Joyce Fernandes Menezes; MONTEIRO, Marlene Azevedo Magalhães; SCHAEFER, Marco Antônio. **Avaliação da quantidade de óleo de soja em refeições oferecidas em um restaurante universitário**. Edição 8(1), Minas Gerais, Editora Demetra, Pág. 59. Publicado em 2013. Disponível em <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/download/7988/5774/27967>. Acesso em 22/10/2024.

FELDENS, Leopoldo; **O homem, A agricultura e a história**. Edição 1, Lajeado, Editora Univates, Pág. 22. Publicado em 2018. Disponível em [https://www.univates.br/editora-univates/media/publicacoes/246/pdf\\_246.pdf](https://www.univates.br/editora-univates/media/publicacoes/246/pdf_246.pdf). Acesso em 21/05/2024.

FIESP CIESP; **A mesa dos brasileiros: Transformações, Confirmações e Contradições**. Edição 2, FIESP. Publicado em 2018. Disponível em <https://hotsite.fiesp.com.br/amesadosbrasileiros/>. Acesso em 08/11/2024.

FORTBRASIL. **Compra mensal ou semanal: qual a melhor opção na hora do supermercado?**. Blog FortBrasil, Educação Financeira. Publicado em 2023. Disponível em

<https://www.fortbrasil.com.br/post/compra-mensal-ou-semanal-qual-a-melhor-opcao-na-hora-do-supermercado#:~:text=A%20famosa%20%22compra%20do%20m%C3%AAs,v%C3%A1rias%20vezes%20no%20mesmo%20dia>. Acesso em 22/10/2024.

MARKETING; **Indústria de alimentos no Brasil: o cenário atual e as tendências do setor.** Indústria de Alimentos. Publicado em 2021. Disponível em <https://blog.ifopec.com.br/industria-de-alimentos-no-brasil/>. Acesso em 08/08/2024.

MOREIRA, Prof<sup>a</sup> Renata Andrade de Medeiros; **Nutrição aponta importância dos rótulos dos alimentos.** No ponto., PUC Minas, Nº 34. Publicado em 2012. Disponível em <https://portal.pucminas.br/nponto/materia.php?codigo=548#:~:text=Ler%20o%20r%C3%B3tulo%20dos%20alimentos,um%20h%C3%A1bito%20alimentar%20mais%20saud%C3%Avel>. Acesso em 23/10/2024.

SILVA, Eliziane Araújo da; BRASILEIRO, Aline Alves. **A forte influência digital e seu impacto no comportamento alimentar de usuários de redes sociais: uma revisão de literatura.** PUC Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiânia – GO. Publicado em 2023. Disponível em <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/6826/1/TCC%20oficial%20-%20Eliziane%20Araujo%20da%20Silva.pdf>. Acesso em 24/10/2024.

USP; **“Guia alimentar para a População Brasileira” produzido na USP completa 10 anos.** Jornal da USP, Universidade. Publicado em 2024. Disponível em <https://jornal.usp.br/universidade/guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira-produzido-na-usp-completa-10-anos/>. Acesso em 21/10/2024.

ZAMBON, Prof<sup>o</sup> Marcelo Socorro, *et al.* **Comportamento de compra:** Um estudo sobre os motivos de compra no setor supermercadista. Edição 1, Limeira – SP, Instituto Superior de Ciências Aplicadas, Pág. 7-8. Publicado em 2019. Disponível em

[https://www.researchgate.net/profile/Cristina-Tischer-Ranalli-Aparecido/publication/349870477\\_COMPORTEAMENTO\\_DE\\_COMPRA\\_um\\_estudo\\_sobre\\_os\\_motivos\\_de\\_compra\\_no\\_setor\\_supermercadoista/links/60454046299bf1e078625d3a/COMPORTEAMENTO-DE-COMPRA-um-estudo-sobre-os-motivos-de-compra-no-setor-supermercadoista.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Cristina-Tischer-Ranalli-Aparecido/publication/349870477_COMPORTEAMENTO_DE_COMPRA_um_estudo_sobre_os_motivos_de_compra_no_setor_supermercadoista/links/60454046299bf1e078625d3a/COMPORTEAMENTO-DE-COMPRA-um-estudo-sobre-os-motivos-de-compra-no-setor-supermercadoista.pdf). Acesso em 22/10/2024

## ANEXO

### 1. Dados Demográficos

Email da pessoa:

1.1. Qual é a sua idade?

- 12-19 anos
- 20-30 anos
- 31-40 anos
- 41-50 anos
- 51-60 anos
- Acima de 61 anos.

1.2. Qual é o seu gênero?

- Feminino
- Masculino
- Outro
- Prefiro não responder

1.3. Quantas pessoas, incluindo você, moram na sua residência?

- Moro sozinho
- 2 pessoas
- 3 pessoas
- Acima de 4 pessoas

1.4 Qual a renda total das pessoas que moram com você?

- Até 1 salário mínimo
- de 1 a 3 salários mínimo
- de 3 a 5 salários mínimo
- acima de 5 salários mínimo

1.4. Você já ouviu falar do Guia Alimentar para a População Brasileira?

- Não
- Se sim, o que você aprendeu com ele?

## 2. Na hora das compras

2.1 Onde você costuma comprar os alimentos para sua família?

- Supermercados ( Mercearia, Atacadistas)
- Feiras livres (Feiras de rua, quitanda, sacolão)
- Internet (Sites de compras, aplicativos de celular)
- Eu compro a cesta básica
- Outros:

2.2 O que você costuma priorizar na hora de comprar os seus alimentos?

- Alimentos In natura (Frutas, legumes, verduras, ovos, carnes)
- Alimentos minimamente processados ( Arroz, feijão, leite, carne moída, farinha de mandioca)
- Alimentos processados (Milho ou ervilha em conserva, sardinha em lata, queijos, pães)
- Alimentos Ultraprocessados (Biscoito recheado, sorvetes, miojo, temperos pronto, pizzas, hamburguer, refrigerantes)

2.3 De quanto em quanto tempo você costuma fazer compras de alimentos pra sua casa?

- 1 vez por semana
- A cada 15 dias
- 1 vez por mês
- A cada 45 dias

2.4 Quanto de sal você consome no mês com a sua família?

- Não compro todo mês
- de 1 a 2 Kg's de sal
- de 3 a 4 Kg's de sal
- Acima de 5 Kg's de sal

2.5 Quanto de açúcar você consome no mês com a sua família?

- menos de 2 Kg's
- de 3 a 6 Kg's de açúcar
- de 7 a 9 Kg's por de açúcar
- Acima de 10 Kg's

2.6 Quanto litros de óleo DE ORIGEM VEGETAL (óleo de soja, de milho, canola, azeite) você consome no mês com a sua família?

- Não compro óleo todos os meses
- de 1 a 2 Lt's
- de 3 a 4 Lt's
- acima de 5 Lt's

2.7 Você costuma ler a tabela nutricional CONTIDA NOS RÓTULOS dos alimentos embalados?

- sempre leio
- na maioria das vezes
- de vez em quando
- quase nunca leio
- nunca leio

3. Na hora de comer

3.1 Quantas refeições você costuma fazer por dia?

- até 2 refeições
- de 3 a 4 refeições

- de 4 a 5 refeições
- acima de 5 refeições

3.2 Onde você costuma realizar as suas refeições?

- na mesa
- no sofá
- na cama
- sentado no chão
- Outros:

3.3 Ao preparar seu prato, o que você mais coloca nele?

- Arroz, feijão, macarrão
- Carne, ovos, peixes, frango
- Salada(Alfaces, couve, tomate, cebola)
- Alimentos industrializados( Hamburguer, empanados, salsichas, farofas prontas)

3.4 Você tem o costume de consumir bebidas (Sucos, refrigerantes, água) enquanto se alimenta?

- sempre
- na maioria das vezes
- poucas vezes
- não consumo enquanto me alimento

3.4.1 Aproveitando sua resposta da pergunta anterior, qual seria essa bebida?

---

3.5 O que você costuma fazer durante as refeições?

- Assisto televisão
- Fico acessando as redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter, Tik Tok)
- Costumo ler ou estudar
- Conversar

Me concentro na refeição

Outros:

## 5. Que tal falarmos sobre a sua alimentação

5.1. Você considera que sua alimentação é saudável?

Sim

Mais ou menos

Não

Não sei

5.2 Onde você aprendeu sobre alimentação saudável?

Família

Televisão, jornais e/ou revistas

Redes sociais (Facebook, Youtube, Instagram, Twitter)

Profissionais da saúde (Médicos, Nutricionistas, Enfermeiros)

Escola, universidade e/ou instituições de ensino

Outros:

5.3 Você tem o hábito de cozinhar na sua residência?

Sim, e gosto de cozinhar

Sim, mas não gosto de cozinhar

Não, mas eu gostaria de cozinhar

Não, e não tenho vontade de cozinhar

# 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO APROPRIADA e SAUDÁVEL

- 01** **Que tal priorizar alimentos in natura ou minimamente processados na sua lista de compras?**  
Dessa maneira você encontrará uma grande variedade de alimentos que podem proporcionar diversos benefícios a sua saúde de acordo com a sua necessidade nutricional.
- 02** Já os óleos, gorduras, sal e açúcar se atente para não exagerar na hora de preparar suas receitas, isso não significa que você não deva utilizar, pelo contrário, você pode consumir, porém, em quantidades apropriadas.
- 03** Os alimentos processados podem ser consumidos, mas em menor quantidade em comparação aos alimentos in natura ou minimamente processados, pois esses alimentos já sofrem alterações em suas composições nutricionais em sua fabricação.
- 04** Quando falamos em alimentos ultraprocessados a atenção deve ser redobrada pois por causa de sua formulação e apresentação ao consumidor podem ser consumidos em excesso, além de conter, em sua maioria, altas concentrações de açúcar, gordura e sal, proporcionando riscos a saúde quando consumidas exageradamente.
- 05** **Que tal ter um lugar dedicado para você se alimentar?**  
O hábito de dedicar um lugar, um horário e, se possível, uma companhia na hora de comer traz muitos benefícios a sua saúde pois reduz as chances de você comer fora dos horários que você dedicou a se alimentar. Além de que comer acompanhado favorece a sua atenção naquele agradável momento do seu dia dedicado a sua refeição.
- 06** **Na hora das compras procure por locais que ofereçam variedades de alimentos in natura e minimamente processados, como feiras livres, mercados ou produtores.**
- 07** **Que tal se tornar o Chef da cozinha da sua casa?**  
Aprenda, pesquise, experimente e compartilhe suas habilidades culinárias, isso traz inúmeros benefícios para você e sua família pois estimula as pessoas ao seu redor a participarem do preparo das refeições.
- 08** **Que tal dedicar um tempo para planejar sua alimentação?**  
Aproveite um dia da semana para planejar e anotar os ingredientes das preparações que você pretende fazer durante a semana, seja aquele tradicional arroz e feijão, até mesmo aquela preparação sofisticada que você viu no celular. Com as quantidades anotadas fica muito mais fácil na hora de fazer as compras de alimentos para sua casa.
- 09** **Hoje é aquele dia em que você quer comer fora de casa?**  
Dê preferência por locais que sirvam receitas feitas na hora e com preços que caibam no seu bolso, isso lhe trará novas experiências e oportunidades de conhecer novas culturas através de sua gastronomia.
- 10** **Viu aquela promoção imperdível? Cuidado! ! !**  
A publicidade quer garantir as vendas daquele produto, não a sua saúde. Se atente e entenda os efeitos que o consumo daquele produto possa trazer ao seu organismo, sejam eles benéficos ou não, leia o rótulo e procure observar suas características. Pesquise e se oriente com profissionais da saúde sobre aqueles resultados milagrosos que alguns produtos dizem ter.

Descubra o  
Guia Alimentar para a  
População Brasileira,  
criado pelo Ministério da  
Saúde, com orientações  
práticas para uma  
alimentação saudável,  
equilibrada e sustentável.  
Inspire-se a fazer escolhas  
melhores para você e para  
o futuro do nosso país!





## 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO APROPRIADA e SAUDÁVEL

- 01** Que tal priorizar alimentos in natura ou minimamente processados na sua lista de compras?  
Dessa maneira você encontrará uma grande variedade de alimentos que podem proporcionar diversos benefícios à sua saúde de acordo com a sua necessidade nutricional.
- 02** Já os óleos, gorduras, sal e açúcar se atente para não exagerar na hora de preparar suas receitas, isso não significa que você não deva utilizar, pelo contrário, você pode consumir, porém, em quantidades apropriadas.
- 03** Os alimentos processados podem ser consumidos, mas em menor quantidade em comparação aos alimentos in natura ou minimamente processados, pois esses alimentos já sofrem alterações em suas composições nutricionais em sua fabricação.
- 04** Quando falamos em alimentos ultraprocessados a atenção deve ser redobrada pois por causa de sua formulação e apresentação ao consumidor podem ser consumidos em excesso, além de conter, em sua maioria, altas concentrações de açúcar, gordura e sal, proporcionando riscos à saúde quando consumidas exageradamente.
- 05** Que tal ter um lugar dedicado para você se alimentar?  
O hábito de dedicar um lugar, um horário e, se possível, uma companhia na hora de comer traz muitos benefícios à sua saúde pois reduz as chances de você comer fora dos horários que você dedicou a se alimentar. Além de que comer acompanhado favorece a sua atenção naquele agradável momento do seu dia dedicado a sua refeição.
- 06** Na hora das compras procure por locais que ofereçam variedades de alimentos in natura e minimamente processados, como feiras livres, mercados ou produtores.
- 07** Que tal se tornar o Chef da cozinha da sua casa?  
Aprenda, pesquise, experimente e compartilhe suas habilidades culinárias, isso traz inúmeros benefícios para você e sua família pois estimula as pessoas ao seu redor a participarem do preparo das refeições.
- 08** Que tal dedicar um tempo para planejar sua alimentação?  
Aproveite um dia da semana para planejar e anotar os ingredientes das preparações que você pretende fazer durante a semana, seja aquele tradicional arroz e feijão, até mesmo aquela preparação sofisticada que você viu no celular. Com as quantidades anotadas fica muito mais fácil na hora de fazer as compras de alimentos para sua casa.
- 09** Hoje é aquele dia em que você quer comer fora de casa?  
Dê preferência por locais que sirvam receitas feitas na hora e com preços que caibam no seu bolso, isso lhe trará novas experiências e oportunidades de conhecer novas culturas através de sua gastronomia.
- 10** Viu aquela promoção imperdível? Cuidado!!  
A publicidade quer garantir as vendas daquele produto, não a sua saúde. Se atente e entenda os efeitos que o consumo daquele produto possa trazer ao seu organismo, sejam eles benéficos ou não, leia o rótulo e procure observar suas características. Pesquise e se oriente com profissionais da saúde sobre aqueles resultados milagrosos que alguns produtos dizem ter.

## 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO APROPRIADA e SAUDÁVEL




BRASIL. Dez passos para uma alimentação adequada e saudável. Ministério da Saúde; Brasília. Publicado em 2014. Disponível em [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/dez\\_passos\\_alimentacao\\_adequada\\_saudavel\\_dobrado.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/dez_passos_alimentacao_adequada_saudavel_dobrado.pdf). Acesso em 25/10/2024.

