

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA
CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

**NÍVEL DE CONHECIMENTO DA POPULAÇÃO
ACERCA DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA.**

Level of knowledge of the population about the food guide for the brazilian population.

Autores: ESTELLA, Bruna Luiza Francisco*; LIMA, Mariana Felismino Soares*; PRAZERES, Queila*; SILVA, Alessandra Matias da*; SILVA, Raissa de Souza*; SOUZA, Caroline Frazão*. REIS, Henrique Nogueira**.

Resumo: O presente trabalho tem como objetivo verificar o nível de conhecimento da população acerca do Guia Alimentar para a População Brasileira, documento oficial do Ministério da Saúde que orienta práticas alimentares adequadas e saudáveis. Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva, com abordagem quantitativa, realizada por meio de questionário aplicado na plataforma Google Forms, totalizando 465 participantes de diferentes regiões do Brasil. Os resultados evidenciaram que 69,6% dos entrevistados nunca ouviram falar sobre o Guia Alimentar, revelando a necessidade de maior divulgação e acessibilidade às informações. Observou-se ainda que, embora a maioria declare compreender o conceito de alimentos ultraprocessados, muitos apresentam dificuldade em classificá-los corretamente. Conclui-se que, apesar da relevância do Guia como instrumento de promoção da saúde, seu alcance junto à população ainda é limitado, sendo essencial o fortalecimento das ações de educação alimentar e nutricional no país.

Palavras-chave: Guia Alimentar; Alimentação saudável; Educação alimentar e nutricional; Alimentos ultraprocessados; Saúde coletiva.

*Discentes do curso Técnico em Nutrição e Dietética – ETEC Irmã Agostina

**Docente do curso Técnico em Nutrição e Dietética – ETEC Irmã Agostina

Abstract: This study aims to assess the population's level of knowledge about the *Food Guide for the Brazilian Population*, an official document from the Ministry of Health that provides guidelines for adequate and healthy eating practices. It is an exploratory and descriptive research with a quantitative approach, conducted through a questionnaire applied via Google Forms, with 465 participants from different regions of Brazil. The results showed that 69.6% of respondents had never heard of the Food Guide, highlighting the need for greater dissemination and accessibility of information. Although most participants claimed to understand the concept of ultra-processed foods, many showed difficulty in classifying them correctly. It is concluded that, despite the relevance of the Guide as a tool for health promotion, its reach among the population remains limited. Strengthening food and nutrition education actions is essential as a strategy to promote collective health and improve quality of life.

Keywords: Food Guide; Healthy eating; Food and nutrition education;
Ultra-processed foods; Collective healt

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)

A transição nutricional está diretamente associada com o aumento da busca por alimentos práticos e fáceis para consumo, o que faz o consumidor ser direcionado a uma alimentação industrializada com elevadas quantidades de calorias, esse fato tem por características a substituição de alimentos naturais por ultraprocessados. (SANTOS et al., 2019; BIELEMANN et al.,2015).

Em decorrência a alimentação de baixa qualidade nutricional, combinadas a produtos ultraprocessados, prejudica a qualidade, disponibilidade dos nutrientes quanto a sua absorção, gerando vícios que acaba enfatizando uma rotina alimentar desproporcional, bem como, proporcionando fatores negativos com relação a condutas inadequadas em relação ao grau do seu aumento de consumo. (BRASIL, 2021)

Dados mostram que, no Brasil, cerca de 57 mil mortes anuais são causadas pelo consumo exagerado de alimentos nutricionalmente pobres, visto que eles não geram nenhum tipo de benefício para a saúde. (Nilson, 2022)

Os hábitos históricos saudáveis de certa forma têm sido prejudicados pelo avanço da indústria, causando impactos negativos na mesa do consumidor com relação aos valores nutricionais que se tornam cada vez mais baixos (MONTEIRO, 2018). Assim, o Guia Alimentar para a População Brasileira se constitui como instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população. (Brasil,2014)

Este guia foi elaborado com o objetivo de facilitar o acesso das pessoas, famílias e comunidades a conhecimentos sobre características e determinantes de uma alimentação adequada e saudável, possibilitando que ampliem a autonomia para fazer melhores escolhas para sua vida, refletem sobre as situações cotidianas, busquem mudanças em si próprios e no ambiente onde vivem, contribuam para a

garantia da segurança alimentar e nutricional para todos e exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.

Tal fato faz com que a alimentação se torne um indicador importante para avaliar a qualidade de vida e o perfil alimentar de uma determinada população, uma vez que nos permite analisar quais os tipos de alimentos estão sendo consumidos, quais compostos estão presentes neles e como esses compostos agem dentro do organismo, favorecendo ou inibindo o risco do desenvolvimento de alguma doença (Gomes e Saraiva, 2022).

Dessa forma, torna-se evidente a importância de investigar o conhecimento da população sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira, de modo a identificar lacunas informacionais e subsidiar estratégias que ampliem a divulgação dessa ferramenta, promovam escolhas alimentares mais conscientes e fortaleçam práticas baseadas em alimentos in natura e minimamente processados, contribuindo para a melhoria da saúde coletiva.

1.1 OBJETIVO GERAL

Verificar o conhecimento da população acerca do Guia Alimentar para a população Brasileira.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as principais fontes de informações utilizadas para divulgar o Guia Alimentar.
- Avaliar a compreensão do público-alvo sobre as recomendações do Guia.
- Propor estratégias de divulgação e educação alimentar

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter exploratório-descritivo, com abordagem quantitativa, cujo objetivo foi verificar o nível de conhecimento da população acerca do Guia Alimentar para a População Brasileira.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado com perguntas fechadas, elaborado na plataforma Google Forms. O formulário foi divulgado em redes sociais e aplicativos de mensagens, com o intuito de alcançar um número significativo de participantes e garantir maior diversidade de respostas.

O público-alvo da pesquisa compreendeu pessoas maiores de 18 anos, que não fossem estudantes nem profissionais da área de Nutrição, de modo a assegurar maior imparcialidade quanto ao conhecimento técnico do tema.

O período de coleta ocorreu ao longo de duas semanas, totalizando 467 participantes, residentes em diferentes regiões do Brasil.

Os dados obtidos foram tabulados e analisados por meio de estatística descritiva, sendo organizados em gráficos e tabelas, o que possibilitou identificar o nível de conhecimento do público acerca do Guia Alimentar, suas principais fontes de informação e a forma como compreendem conceitos relacionados à alimentação saudável.

2.2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa mostraram que 69,6% dos participantes nunca ouviram falar sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira, enquanto 30,4% afirmaram conhecer esse documento. Esse dado é preocupante, pois o Guia é um documento oficial que apresenta os princípios e recomendações de uma alimentação adequada e saudável, configurando-se como um importante instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional no âmbito do SUS e também em outros setores da sociedade (BRASIL, 2014).

Vale destacar que o Guia Alimentar foi publicado pela primeira vez em 2006, trazendo as primeiras diretrizes oficiais sobre alimentação saudável para a população brasileira. Entretanto, as transformações sociais, econômicas e nutricionais vivenciadas no país tornaram necessária a atualização do documento. Assim, em 2014, foi lançada a segunda edição, construída a partir de um amplo processo de consulta pública, envolvendo diferentes setores da sociedade, o que garantiu legitimidade e representatividade ao seu conteúdo (BRASIL, 2014).

Com base nos dados obtidos na pesquisa de campo, observou-se que dos 493 participantes, a grande maioria (99,2%) declarou concordar com o termo de consentimento. No que se refere à relação com a área de nutrição, verificou-se que

94,3% afirmaram não possuir vínculo com estudos na área, 2,9% já haviam estudado nutrição em nível técnico ou superior, 1,8% atuavam profissionalmente como nutricionistas ou técnicos em nutrição e 1,0% eram estudantes no momento da pesquisa. Cabe destacar que a participação de indivíduos com formação, atuação profissional ou vínculo acadêmico em nutrição foi considerada um critério de exclusão, totalizando 28 participantes. Dessa forma, 465 respostas foram consideradas válidas para análise, garantindo maior precisão nos resultados ao minimizar possíveis vieses decorrentes de conhecimentos prévios sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira.

A seguir, apresentam-se os resultados da pesquisa referentes ao perfil dos respondentes.

Tabela 1: Faixa etária e escolaridade dos participantes. São Paulo, 2025

Idade	Fundamental Incompleto	Fundamental	Médio Incompleto	Médio	Graduação/Ensino Técnico Incompleto	Graduação/Ensino Técnico
18 - 28	1	7	9	81	25	55
29 - 39	4	2	8	44	16	63
40 - 50	6	13	5	38	9	34
51 - 61	4	3	5	8	7	12
+ 62	2	1	1	5	0	2

Fonte: Autoras (2025)

O estudo de Costa et al. (2021), mostra que muitos jovens entre 18 e 34 anos consomem uma grande quantidade de alimentos ultraprocessados, indicando que esse grupo é um dos que mais mantém esse tipo de hábito no dia a dia, evidenciando maior vulnerabilidade a esse padrão alimentar.

Por outro lado, as mudanças observadas no consumo alimentar foram semelhantes entre as faixas etárias, embora a redução no consumo de frutas tenha sido mais acentuada entre adolescentes. Diferenças geracionais no consumo de frutas e de outros alimentos saudáveis já haviam sido observadas anteriormente (Bezerra et al., 2018, apud Rodrigues et al., 2021). Idosos e adultos mais velhos tendem a adotar mudanças positivas na dieta, seja pela maior compreensão dos benefícios de uma alimentação adequada, seja pela presença de doenças crônicas que exigem hábitos mais saudáveis (Johnston, Poti e Popkin, 2014, apud Rodrigues et al., 2021).

Em relação à escolaridade, observa-se que a maior parte dos participantes possui Ensino Médio completo ou Graduação/Ensino Técnico completo, o que indica

um público com nível educacional intermediário a elevado. Esse fator, em tese, poderia favorecer a compreensão de informações sobre alimentação e saúde, já que níveis mais altos de escolaridade costumam estar associados a escolhas alimentares mais conscientes (COSTA et al., 2021).

De acordo com Costa *et al.* (2021), em estudo publicado na Revista de Saúde Pública, “[...] a frequência do alto consumo foi significativamente menor no nível superior de escolaridade [...], não havendo diferenças significativas entre o nível inferior [...] e o nível intermediário [...]. Ou seja, a escolaridade tende a estar associada a escolhas alimentares mais conscientes.

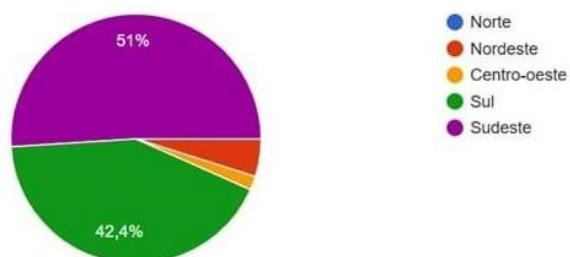
Entretanto, apesar desse perfil educacional, chama atenção o fato de que 69,6% dos participantes afirmaram nunca ter ouvido falar sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira. Esse dado revela uma contradição onde mesmo em grupos com maior escolaridade, o conhecimento sobre essa importante ferramenta de orientação alimentar ainda não é difundido de forma satisfatória.

Conforme Buttriss apud COSTA (2003, p. 573), com a grande quantidade de informações disponíveis sobre alimentação saudável procedentes de diversos meios de comunicação torna- se difícil a distinção entre a informação considerada como confiável e tantas outras fontes.

Esses aspectos reforçam a necessidade de estratégias mais eficazes de divulgação do Guia Alimentar, que transmitam informações claras, confiáveis e acessíveis à população.

Gráfico 1: Região do Brasil que os participantes residem. São Paulo, 2025.

O resultado da pesquisa mostrou que a grande maioria dos participantes reside nas regiões Sudeste e Sul do Brasil.



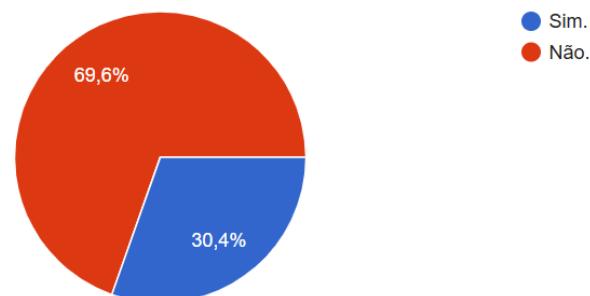
Fonte: Autoras (2025)

Uma pesquisa feita pela Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP, revelou o consumo de produtos ultraprocessados em mais de 5000 municípios do Brasil, sendo

o consumo maior nas regiões urbanas do que nas regiões rurais e também maior nas capitais em relação aos outros municípios. Também foi observado que, as maiores médias de consumo de ultraprocessados foram observadas no Distrito Federal e nos Estados do Sul e Sudeste, com exceção do Espírito Santo. As médias mais baixas nas regiões Norte e Nordeste, com exceção da Bahia (SILVA; GONÇALVES, 2025).

Gráfico 2: Conhecimento dos participantes acerca do Guia Alimentar para a População Brasileira. São Paulo, 2025.

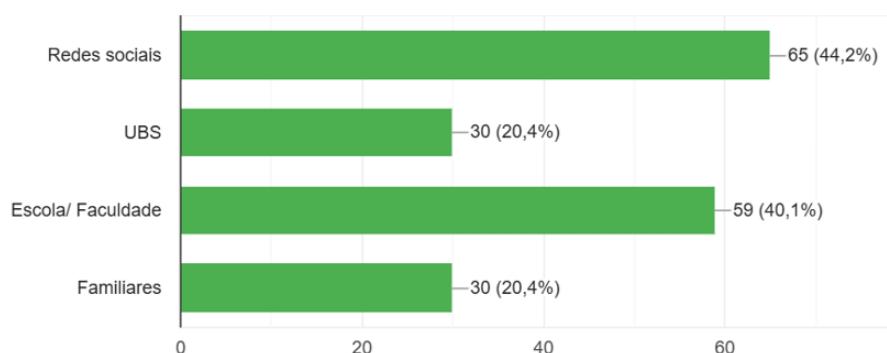
Ao comparar esses achados com o estudo de Bonfim e Gonçalves (2021), observa-se um cenário semelhante, já que naquele trabalho 65,9% dos entrevistados também afirmaram não ter conhecimento sobre o Guia Alimentar.



Fonte: Autoras (2025)

Essa semelhança entre diferentes amostras demonstra que, embora seja considerado referência internacional em políticas públicas de alimentação, o Guia ainda não tem alcançado plenamente a população brasileira.

Gráfico 3: De onde os participantes conheceram o Guia Alimentar. São Paulo, 2025.



Fonte: Autoras (2025)

No Gráfico 3, após os participantes responderem se conheciam o Guia Alimentar, aqueles que marcaram a opção “sim” foram direcionados à questão complementar: “De onde você conhece o Guia?”. Entre os que afirmaram conhecê-lo, apenas uma pequena parcela relatou ter tido contato por profissionais de saúde ou por meio de serviços públicos, enquanto o restante informou ter conhecido o Guia pela internet ou redes sociais.

Esses dados reforçam que o acesso ao documento ocorre mais por iniciativa individual do que por ações institucionais de divulgação o que vai na contramão do objetivo do Guia, que propõe ser um instrumento de uso cotidiano em espaços coletivos e serviços de saúde.

O próprio documento destaca que almeja-se que este guia seja utilizado nas casas das pessoas, nas unidades de saúde, nas escolas e em todo e qualquer espaço onde atividades de promoção da saúde tenham lugar (BRASIL, 2014). Ou seja, o Guia foi elaborado para ser um material acessível e de uso diário, incentivando que famílias e comunidades ampliem sua autonomia alimentar e se tornem agentes ativos na defesa do direito humano à alimentação adequada e saudável.

No entanto, tanto os resultados desta pesquisa quanto os do estudo anterior indicam que esse objetivo ainda não foi atingido de forma efetiva. A baixa divulgação limita o alcance das informações, o que contribui para que grande parte da população continue vulnerável às estratégias de marketing da indústria de ultraprocessados, que influenciam escolhas alimentares inadequadas. Como ressalta o Guia, ampliar a autonomia alimentar implica fortalecer indivíduos e comunidades para o autocuidado e para a ação coletiva sobre os determinantes do ambiente alimentar (BRASIL, 2014). Assim, a discussão evidencia a necessidade de estratégias mais eficazes de promoção e disseminação do Guia Alimentar, principalmente em escolas, unidades de saúde e programas sociais. A democratização do acesso às informações é fundamental para que o Guia cumpra seu papel de transformar hábitos alimentares, reduzir o consumo de ultraprocessados e, consequentemente, prevenir o avanço das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como obesidade, diabetes e hipertensão.

O Guia Alimentar para a População Brasileira não é apenas um material informativo, mas um instrumento de transformação social. Segundo Maria et al. (2024), a educação alimentar e nutricional tem potencial para modificar comportamentos, pois estimula a reflexão crítica sobre o ambiente alimentar e sobre a influência da

publicidade nas escolhas de consumo, favorecendo a autonomia e a capacidade de tomar decisões conscientes no cotidiano. Entretanto, tanto os resultados desta pesquisa quanto os achados de estudos anteriores indicam que esse objetivo ainda não foi plenamente alcançado. A baixa divulgação e a pouca integração do Guia em políticas públicas e espaços educativos limitam seu alcance e fazem com que grande parte da população permaneça vulnerável às estratégias de marketing da indústria de ultraprocessados, que influenciam escolhas alimentares inadequadas.

Como ressalta o próprio Guia, ampliar a autonomia alimentar implica fortalecer indivíduos e comunidades para o autocuidado e para a ação coletiva sobre os determinantes do ambiente alimentar (BRASIL, 2014). Assim, torna-se necessária a implementação de estratégias mais eficazes de promoção e disseminação do Guia, especialmente em escolas, unidades de saúde e programas sociais. Democratizar o acesso às informações é essencial para que o Guia cumpra seu papel de transformar hábitos alimentares, reduzir o consumo de ultraprocessados e prevenir o avanço das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como obesidade, diabetes e hipertensão.

O Guia possui grande potencial de conscientização social, pois incentiva reflexões sobre o ambiente alimentar, a influência da indústria e o impacto das escolhas diárias na saúde. Ao contrário de materiais prescritivos, ele promove o pensamento crítico e estimula a autonomia da população ao enfatizar que uma alimentação adequada envolve cultura, afeto, convívio e planejamento (BRASIL, 2014). Ao associar alimentação com identidade e pertencimento, o Guia fortalece a valorização da culinária brasileira e resgata práticas alimentares tradicionais, estimulando o preparo de refeições e a reconexão com os alimentos in natura.

Além disso, a conscientização gerada pelo Guia extrapola o ato de comer: transforma comportamentos. Quando a população comprehende as estratégias de marketing que induzem ao consumo de ultraprocessados e reconhece os impactos dessas escolhas no bem-estar e na saúde, ocorre um fortalecimento da autonomia alimentar. Assim, famílias passam a cozinhar mais, valorizar alimentos frescos e fazer escolhas mais conscientes e sustentáveis. A educação nutricional, quando aliada ao Guia, forma consumidores críticos, menos suscetíveis às pressões da indústria alimentícia.

A educação alimentar e nutricional também se revela como importante estratégia para a saúde futura, pois tem caráter preventivo. Ao promover escolhas

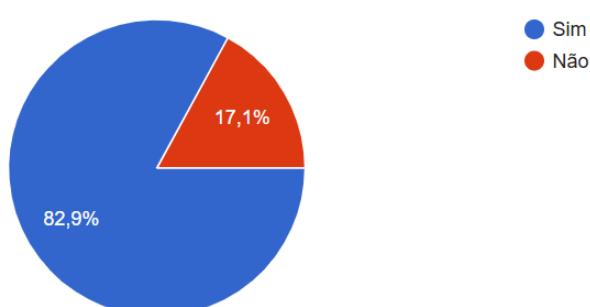
alimentares mais saudáveis desde a infância, contribui para reduzir o surgimento de DCNTs na vida adulta. Dessa forma, atuar com educação alimentar hoje significa investir na diminuição do adoecimento e na melhoria da qualidade de vida da população nas próximas décadas. Essa abordagem preventiva reduz a dependência de tratamentos farmacológicos e o uso do sistema de saúde, impactando positivamente os gastos públicos.

Quando utilizado de forma sistemática em ações coletivas como oficinas culinárias, grupos educativos e atividades de promoção da saúde o Guia contribui para o desenvolvimento de habilidades práticas, como leitura de rótulos, preparo de refeições e reconhecimento de estratégias de marketing. Dessa forma, o Guia transforma conhecimento em prática cotidiana, tornando a alimentação saudável uma escolha possível, prazerosa e acessível.

Portanto, fortalecer ações de educação alimentar e nutricional com base no Guia significa investir em saúde e autonomia. Como destaca o documento, ele foi elaborado para ser utilizado em “casas, escolas, unidades de saúde e em qualquer espaço de promoção à saúde” (BRASIL, 2014.), o que reforça seu caráter democrático e seu potencial transformador. A expansão do uso do Guia Alimentar representa um passo decisivo para a construção de um futuro mais saudável e consciente, em que indivíduos e comunidades sejam protagonistas de suas escolhas alimentares e de sua própria saúde.

A maioria dos participantes afirmou conhecer os alimentos ultraprocessados, mas ainda há uma parte significativa que não conhece, mesmo com esses produtos cada vez mais presentes na alimentação dos brasileiros.

Gráfico 4: Conhecimento dos participantes acerca dos alimentos ultraprocessados.
São Paulo, 2025.



Fonte: Autoras. (2025)

No Brasil, as mudanças nos padrões de consumo alimentar já vinham sendo observadas desde o final da década de 1980, quando as Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF) revelaram uma redução significativa na aquisição de alimentos básicos como arroz, feijão, ovos e farinha, acompanhada do aumento de produtos industrializados como bolos prontos, salgadinhos, biscoitos e refrigerantes (LEVY et al., 2022; LOUZADA et al., 2023). Dados da POF 2008–2009 confirmaram que a população adulta, com idade acima de 18 anos, passou a consumir mais alimentos processados e ultraprocessados.

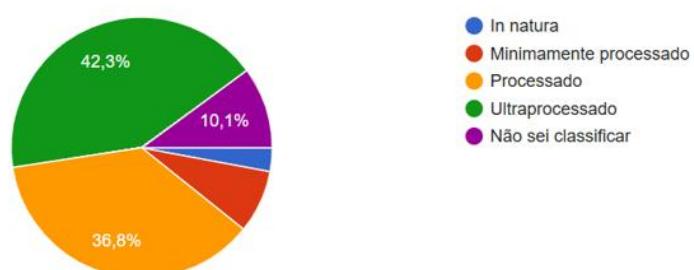
Pesquisas recentes apontam que os alimentos ultraprocessados estão entre os itens mais consumidos no país, como biscoitos, carnes processadas e refrigerantes, configurando-se entre os 20 produtos mais adquiridos pelos brasileiros (RODRIGUES et al., 2021). Além disso, Monteiro (2018) ressalta que alimentos minimamente processados, fundamentais para uma alimentação saudável, vêm sendo substituídos por produtos ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, fenômeno observado em todas as classes sociais.

Essa transição alimentar tem impactos significativos na saúde. No Brasil, estudos com dados provenientes da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008–2009 mostraram que os alimentos ultraprocessados representavam 21,5% da ingestão calórica diária dos brasileiros, enquanto os alimentos processados representavam 9,0%. No quartil da população que mais consome ultraprocessados, essa categoria de produtos contribuiu com 39,4% da energia da dieta; esses indivíduos possuíam risco de obesidade 37% maior. O Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil) mostrou que os ultraprocessados responderam por 22,7% do total da energia consumida e que os indivíduos do maior quartil de consumo, com mais de 29% de sua energia proveniente desses alimentos, tiveram 31% mais chance de sobrepeso e 41% de obesidade (BORTOLINI, 2019, apud BONFIM; GONÇALVES, 2021). Estima-se que, no Brasil, cerca de 57 mil mortes anuais estejam associadas ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e nutricionalmente pobres, reforçando o peso desse padrão alimentar sobre a carga de doenças crônicas não transmissíveis (NILSON, 2022).

Cabe mencionar que os resultados desta pesquisa indicam que, embora muitos participantes afirmem conhecer o termo “alimentos ultraprocessados”, ainda existe uma parcela que desconhece o conceito. Isso reforça a necessidade de ampliar a divulgação do Guia Alimentar para a População Brasileira que se constitui como

instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população.

Gráfico 5: Classificação do Peito de Peru. São Paulo, 2025.



Fonte: Autoras (2025)

Na sequência, ao serem questionados sobre a classificação do alimento peito de peru um tipo comum de embutido, a maioria dos participantes identificou corretamente o alimento como ultraprocessado, enquanto parte deles o classificou de forma incorreta, considerando-o processado, e uma minoria o classificou como minimamente processado ou in natura. Apesar de quase metade dos participantes reconhecerem corretamente o peito de peru como um alimento ultraprocessado, e na questão anterior 82,9% terem afirmado saber o que é um alimento ultraprocessado, os dados revelam que mais da metade (57,6%) classificou de forma incorreta ou não soube classificar. Esse resultado evidencia uma diferença significativa entre o conhecimento declarado e sua aplicação prática.

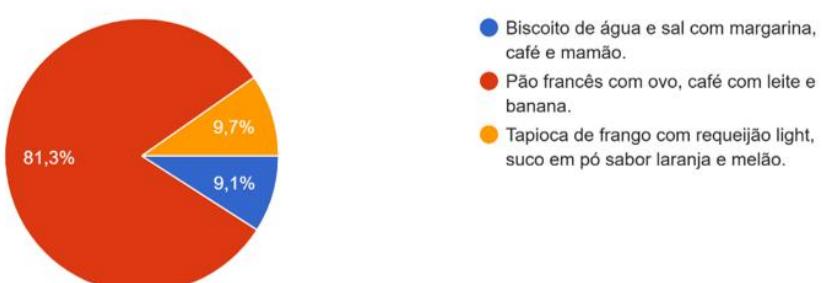
Essa dificuldade em identificar corretamente o grau de processamento dos alimentos pode indicar que, embora os participantes reconheçam o termo “ultraprocessado”, ainda há confusão quanto à identificação dos produtos que pertencem a essa categoria.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA, 2020) reforça essa evidência ao destacar que carnes processadas, como salsicha, linguiça, bacon, presunto e peito de peru, aumentam o risco de câncer em humanos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou essas carnes no grupo 1 de carcinogênicos, o mesmo grupo de substâncias como o tabaco e o amianto, indicando que há provas científicas suficientes de sua relação com o câncer colorretal. O INCA também ressalta que o

consumo diário de 50 gramas de carne processada é o equivalente a uma salsicha pode elevar o risco de câncer colorretal em até 18%.

Essas informações reforçam a necessidade de reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados e de promover a conscientização da população sobre os riscos associados a esses produtos, em consonância com as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

Gráfico 6 – Combinação de um café da manhã saudável. São Paulo, 2025.



Fonte: Autoras (2025)

Dentre as opções apresentadas aos participantes, 81,3% indicaram que um café da manhã adequado seria composto por “pão francês com ovo, café com leite e banana”. Já 9,7% selecionaram a opção que incluía “tapioca de frango com queijo light, suco em pó sabor laranja e melão”, enquanto 9,1% optaram por “biscoito de água e sal com margarina, café e mamão”.

Esses resultados demonstram que a maioria dos participantes apresentou escolhas alimentares adequadas, reconhecendo a importância de combinar alimentos in natura ou minimamente processados na primeira refeição do dia.

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009) revela que cerca de um quinto da população brasileira — aproximadamente 40 milhões de pessoas — ainda baseia sua alimentação predominantemente em alimentos in natura ou minimamente processados. Para esse grupo, tais alimentos e suas preparações culinárias representam 85% ou mais do total das calorias consumidas diariamente. As análises da mesma pesquisa mostram que o padrão alimentar dessas pessoas se aproxima das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) quanto ao consumo de proteínas, gorduras, açúcares e fibras, apresentando, na maioria das vezes, teores de vitaminas e minerais superiores à média nacional (BRASIL, 2014).

Entretanto, observa-se o crescimento da quantidade de matérias e conteúdos na televisão, rádio, revistas e internet com informações e recomendações sobre alimentação e saúde. A utilidade da maioria dessas matérias, no entanto, é questionável. Com raras exceções, tendem a enfatizar alimentos específicos — propagados como “superalimentos” — e ignoram a importância da variedade e da combinação equilibrada dos alimentos. Essa abordagem induz modismos e desvaloriza práticas alimentares tradicionais. Muitas vezes, a alimentação saudável é equivocadamente associada a dietas restritivas voltadas apenas ao emagrecimento, e, em alguns casos, conteúdos ditos informativos servem como publicidade velada de produtos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

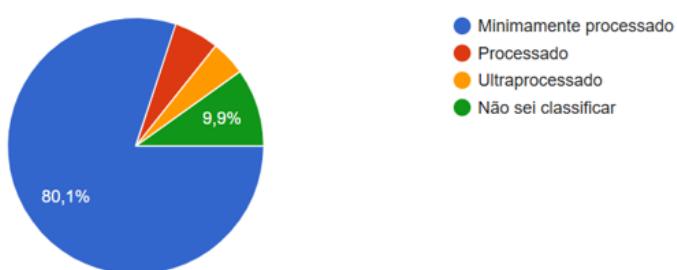
O Guia alimentar mostra que substituições entre tipos de alimentos com composição nutricional e uso culinário semelhantes (por exemplo, feijões substituídos por lentilhas ou grão-de-bico; batata por mandioca ou cará; quiabo por jiló ou abóbora), tornam a alimentação ainda mais saudável, pois as variedades dentro de um mesmo grupo de alimentos implicam maior diversidade no aporte de nutrientes. As variações em torno dos alimentos de um mesmo grupo agradam também aos sentidos na medida em que permitem diversificar sabores, aromas, cores e texturas da alimentação. São também indispensáveis para acomodar preferências regionais e pessoais. (BRASIL, 2014).

Dessa forma, é importante atentar para a parcela dos participantes que apresentou escolhas alimentares inadequadas, uma vez que combinações incorretas podem favorecer o consumo frequente de produtos ultraprocessados e, consequentemente, contribuir para o aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs). Dietas com baixo consumo de cereais integrais, frutas e hortaliças e excesso de nutrientes críticos estão entre os principais fatores de risco para DCNTs na América Latina, incluindo o Brasil. Tais fatores estão diretamente associados ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, cujo volume comercializado cresceu 43,7% no mundo e 48% na América Latina entre 2000 e 2013, acompanhado do maior consumo de sal, açúcar, óleos e gorduras (PAHO, 2015, apud NILSON et al., 2020).

Considerando esses aspectos, reforça-se a importância da ampla divulgação do Guia Alimentar para a População Brasileira, que demonstra ser possível manter uma alimentação equilibrada, saudável e acessível, baseada em alimentos in natura ou minimamente processados. O fortalecimento de políticas públicas de promoção da

alimentação adequada, aliado à educação nutricional e ao enfrentamento da publicidade de produtos ultraprocessados, é essencial para que o Guia cumpra seu papel de orientar e transformar positivamente os hábitos alimentares da população brasileira.

Gráfico 7: Conhecimento sobre o Guia Alimentar. São Paulo, 2025.

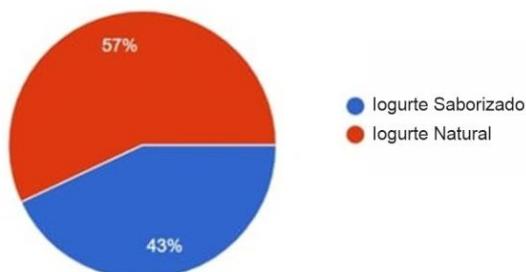


Fonte: Autoras (2025)

Os resultados apresentados no Gráfico 7 evidenciam que 80,1% dos participantes associaram corretamente a expressão “Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados”, demonstrando compreensão adequada sobre um dos principais conceitos defendidos pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

Por outro lado, 9,6% dos participantes marcaram alternativas incorretas, como “processados” ou “ultraprocessados”, o que indica que ainda há lacunas no entendimento sobre os diferentes graus de processamento dos alimentos. Essa dificuldade reforça a importância de fortalecer as ações de divulgação, ampliando o acesso às informações, afim de promover escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis da população.

Gráfico 8: Preferência dos participantes entre os iogurtes natural ou saborizado. São Paulo, 2025.



Fonte: Autoras (2025)

De acordo com os resultados da pesquisa, observou-se que um pouco mais da metade dos participantes (57%) optou pela opção mais natural (opção B). Isso indica que grande parte das pessoas reconhece os benefícios do consumo diário de iogurte natural.

Segundo Sanches (2025), a inclusão do iogurte como lanche intermediário auxilia na saciedade, reduzindo o consumo de calorias nas refeições seguintes e favorecendo o controle do peso. Já a revista Nutrición Hospitalaria, da Espanha, destaca que o consumo diário de iogurte natural ou do tipo grego é importante por fornecer proteínas de alto valor biológico e alta digestibilidade, além de vitaminas e minerais, especialmente cálcio e fósforo (MUNDO LÁCTEO apud CANAL DO LEITE, 2025). Por outro lado, uma parcela significativa dos participantes afirmou que optaria pelo iogurte sabor morango (opção A), o que evidencia que muitos consumidores ainda escolhem produtos ultraprocessados devido às embalagens chamativas, sem compreender seus reais prejuízos à saúde.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), 82% dos pais ou responsáveis são influenciados por elementos visuais presentes nas embalagens dos produtos ultraprocessados comprados para seus filhos e 45% não verificam os rótulos antes da compra (IDEC, 2019).

No Reino Unido, uma análise com aproximadamente 900 iogurtes apontou que a maioria dos produtos apresentava teores elevados de açúcar, chegando a 20% em versões de sobremesas lácteas (BMJ Open, 2018).

De modo geral, os resultados obtidos nesta pesquisa evidenciam que, embora parte da população demonstre conhecimento e atitudes adequadas em relação à alimentação saudável, ainda existem lacunas significativas na compreensão e aplicação prática das orientações propostas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. Observa-se que muitos participantes reconhecem a importância de uma alimentação equilibrada, porém nem sempre conseguem identificar corretamente os diferentes graus de processamento dos alimentos ou aplicá-los nas escolhas cotidianas.

Esses achados reforçam a relevância do Guia Alimentar como instrumento de educação alimentar e nutricional, especialmente diante do aumento do consumo de alimentos ultraprocessados. Assim, torna-se fundamental ampliar e fortalecer as estratégias de divulgação do Guia, de modo que suas orientações alcancem

diferentes públicos e contribuem efetivamente para a construção de hábitos alimentares mais saudáveis.

Nesse contexto, o ambiente digital surge como um espaço estratégico. De acordo com Santos et al. (2022), o acesso à internet no Brasil tem crescido de forma expressiva, alcançando 71% dos domicílios, e o tema “saúde” corresponde a 47% das buscas virtuais. Esses dados demonstram que as mídias digitais têm grande potencial para aproximar a população de conteúdos relacionados à alimentação e nutrição. Contudo, o mesmo estudo alerta que nem todas as informações divulgadas seguem as recomendações do Guia Alimentar, o que destaca a importância de produzir e compartilhar conteúdos confiáveis e baseados em evidências científicas.

Além de facilitarem o acesso à informação, as redes sociais permitem que qualquer pessoa publique conteúdos sobre alimentação, o que pode gerar desinformação e reforçar práticas inadequadas. Carvalho et al. (2024) ressaltam que, embora esses espaços sejam oportunidades para a educação alimentar, também favorecem a circulação de dietas restritivas e orientações sem embasamento técnico. Por isso, o papel de profissionais e futuros profissionais de nutrição é essencial na mediação dessas informações.

O Boletim Técnico do Conselho Regional de Nutricionistas da 3ª Região (CRN-3, 2016) orienta que nutricionistas e técnicos em nutrição utilizem as redes sociais como ferramentas educativas, priorizando conteúdos claros, embasados cientificamente e apresentados de forma acessível. O documento também reforça que o profissional deve evitar sensacionalismo, promessas de dietas milagrosas e o chamado “terrorismo nutricional”, assumindo responsabilidade social por tudo aquilo que publica.

Diante dessa realidade, foi criado por nós estudantes do curso Técnico em Nutrição e Dietética um perfil no Instagram destinado à divulgação das orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira de forma simples, acessível e educativa. Essa iniciativa surgiu como devolutiva da pesquisa realizada, buscando contribuir para o aumento do conhecimento da população sobre alimentação adequada e saudável. Assim como observado por Gonzaga et al. (2022), que identificaram resultados positivos na divulgação do Guia em uma página institucional no Instagram, o uso dessa plataforma mostrou-se eficaz para aproximar o público das orientações oficiais, promovendo engajamento e interesse. Dessa forma, o perfil criado por nossa equipe reforça nosso papel enquanto futuros técnicos em nutrição e dietética como

propagadores de informação e agentes multiplicadores de práticas alimentares saudáveis. Assim, a utilização das redes sociais como ferramenta de divulgação do Guia Alimentar não apenas amplia o alcance das orientações oficiais, como também fortalece o papel dos futuros técnicos em nutrição e dietética como agentes de transformação social, comprometidos com a promoção da saúde e a democratização do acesso à informação de qualidade.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu identificar que, apesar de o Guia Alimentar para a População Brasileira ser um documento oficial, consolidado e reconhecido como referência em políticas públicas de alimentação e nutrição, ainda não alcança de forma efetiva a população. Os resultados mostraram que a maioria dos participantes nunca ouviu falar sobre o Guia e apresenta dificuldade em aplicar seus conceitos na prática cotidiana especialmente no que diz respeito à identificação dos diferentes graus de processamento dos alimentos. Essa lacuna evidencia que o problema não está na falta de material educativo, mas na falta de disseminação e utilização desse material nos espaços coletivos de educação e saúde.

Constatou-se também que, mesmo quando os indivíduos demonstram conhecimento teórico sobre alimentação saudável, isso não garante que consigam reconhecer alimentos ultraprocessados ou aplicar combinações adequadas nas refeições. Tal fato reforça que informação isolada não é suficiente: é necessário desenvolver estratégias pedagógicas de educação alimentar e nutricional que sejam contínuas, acessíveis e culturalmente adequadas.

O Guia Alimentar se destacou, ao longo do estudo, como um instrumento potente de transformação social, pois promove autonomia, senso crítico e consciência sobre como o ambiente alimentar e a publicidade influenciam as escolhas de consumo. Nesse sentido, a educação alimentar e nutricional emerge como uma aliada essencial para a promoção da saúde e prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, contribuindo para a formação de uma sociedade mais crítica e menos vulnerável à indústria de ultraprocessados.

A criação de um perfil no Instagram pelas autoras deste trabalho mostrou-se uma estratégia inovadora e alinhada às demandas atuais de comunicação: aproximou

o público das recomendações do Guia de forma simples, atrativa e acessível. Essa ação evidencia que as redes sociais podem ser aliadas da promoção da saúde, desde que utilizadas de maneira ética e com informações embasadas em evidências científicas.

Portanto, conclui-se que ampliar a divulgação do Guia Alimentar é urgente e necessário. A promoção da alimentação adequada e saudável deve ser fortalecida em escolas, unidades de saúde, instituições públicas, redes sociais e outros espaços de convívio social. Investir em educação alimentar e nutricional significa investir em autonomia, qualidade de vida e saúde futura, reduzindo a incidência de doenças crônicas e o impacto econômico no sistema de saúde.

O Guia Alimentar tem potencial para transformar realidades. Cabe aos profissionais e futuros profissionais da área de Nutrição, assim como toda a sociedade assumir o compromisso de difundir, aplicar e defender o direito humano à alimentação adequada e saudável.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ser a luz que guia nossos passos, fonte de sabedoria, força e coragem em cada etapa desta caminhada.

Aos nossos familiares, por todo amor, paciência e apoio, que nos impulsionaram a continuar mesmo nos momentos mais desafiadores.

Aos professores, em especial ao orientador Henrique Reis, pela dedicação e incentivo constantes, que contribuíram de forma marcante para nossa formação e crescimento pessoal.

Com gratidão especial à bibliotecária Adriana Machado, por compartilhar seus conhecimentos com tanto carinho e dedicação. A palestra ministrada e sua constante disponibilidade foram fundamentais para este trabalho. Sempre com um sorriso no rosto, transformou a biblioteca em um lugar acolhedor, inspirador e cheio de aprendizado.

REFERÊNCIAS:

- ARAÚJO, Maria Cristina Espírito Santo; FRANÇA, Silvana Lima Guimarães. Educação alimentar e nutricional: uma experiência com professores do ensino básico. *Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva*, Salvador, v. 5, e16034, 2024. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/saudecoletiva/article/view/16034/15189>. Acesso em: 30 out 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf. Acesso em: 29 set 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf Acesso: 01 de out 2025.
- BONFIM, Regiane Evangelista; GONÇALVES, Rute Souza. Guia alimentar para a população brasileira: recomendações para uma alimentação saudável. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Nutrição e Dietética) – Escola Técnica Estadual Irmã Agostina, Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, São Paulo.
- CANAL DO LEITE. Iogurte grego vs. iogurte natural: quais as diferenças entre eles?. Canal do Leite, 2022. Disponível em: <https://canaldoleite.com/artigos/iogurte-grego-vs-iogurte-natural-quais-as-diferencias-entre-eles>. Acesso em 02/10/2025.
- CARVALHO, Agnes Monteiro de et al. O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA NUTRIÇÃO E NA SUA RELAÇÃO COM TRANSTORNOS ALIMENTARES. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 2024. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16390>>. Acesso em 27/10/2025.
- CARVALHO, A. M. de; MORAES, D. B.; OLIVEIRA, J. R.; ALMEIDA, L. S. O impacto das redes sociais na nutrição e na sua relação com transtornos alimentares. *Revista Eletrônica Acervo Saúde e Educação – REASE*, v. 13, n. 3, p. 1-12, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16390>. Acesso em: 28 out. 2025.
- CFN. Conselho Federal de Nutrição. O que os iogurtes têm em comum com os refrigerantes. 2018. Disponível em: <https://cfn.org.br/o-que-os-iogurtes-tem-em-comum-com-os-refrigerantes/>. Acesso em 08/10/2025.

CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS – 3^a REGIÃO (CRN-3). Boletim Técnico: Atuação do nutricionista nas mídias sociais. São Paulo: CRN-3, 2016. Disponível em:
<https://www.crn3.org.br/arquivos/d7185a4aa8fded591bea53cbd1d56fe0.pdf>. Acesso: 28/10/2025.

COSTA, Caroline dos Santos et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e associação com fatores sociodemográficos na população adulta das 27 capitais brasileiras (2019). Revista de Saúde Pública, 2021.

Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rsp/a/Vw7Q9DMm65tGLtHv4tZfrKt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 02/10/2025.

GONZAGA, Natalia Luisa Oliveira et al.. DIVULGAÇÃO DAS ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PRESENTES NO GUIA ALIMENTAR POR MEIO DA REDE SOCIAL INSTAGRAM: UMA AÇÃO REMOTA DO PET - NUTRIÇÃO. In: Anais do Congresso Nacional de Alimentos e Nutrição. Anais...Ouro Preto (MG) Edição online, 2021. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/vconan/375803-DIVULGACAO-DAS-ORIENTACOES-NUTRICIONAIS-PRESENTES-NO-GUIA-ALIMENTAR-POR-MEIO-DA-REDE-SOCIAL-INSTAGRAM---UMA-ACAO-.pdf>. Acesso em: 28/10/2025

IDEC. Influência dos rótulos de alimentos ultraprocessados na percepção, preferências e escolhas alimentares de crianças brasileiras. São Paulo, 2019. Disponível em: <https://alimentandopoliticas.org.br/wp-content/uploads/2020/01/Pesquisa-IDec-UNICEF-Web.pdf>. Acesso em 02/10/2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). O câncer embutido: alerta da OMS sobre carcinogenicidade das carnes processadas reforça recomendação do INCA de não consumir esses produtos. Revista Rede Câncer, Rio de Janeiro, n. 32, p. 5–7, 2020. Disponível em:
<https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/rrc-32-prevencao-o-cancer-embutido.pdf>. Acesso em: 9 out. 2025.

LOUZADA, M. L. da C.; GABE, K. T. Classificação de alimentos Nova: uma contribuição da epidemiologia brasileira. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 28, e250027, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720250027.2>. Acesso em: 01 out 2025.

LOUZADA, M. L. da C. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018. Revista de Saúde Pública, v. 57, p. 12, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004744>. Acesso em: 01 out 2025.

MONTEIRO, C. A. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. Public Health Nutrition, v. 12, n. 5, p. 729–731, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S1368980009005291>. Acesso em: 01 out 2025

NILSON, E. Alimentos ultraprocessados e seus riscos à cultura alimentar e à saúde. RAC Análise, v. 1, n. 1, p. 145-88, 2022. Disponível em: <https://raca.fiocruz.br/index.php/raca/article/view/145/88>. Acesso em: 2 out. 2025. 17 maio 2025.

NUPENS-USP. Novo estudo do Nupens estima a ingestão de alimentos ultraprocessados nos municípios brasileiros. Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde, Universidade de São Paulo. 2025. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/novo-%20estudo-do-nupens-estima-a-ingestao-de-alimentos-ultraprocessados-nos-municípios-%20brasileiros>. Acesso em 02/10/2025.

Rodrigues, R.M.; Souza, A.M.; Bezerra, I.N.; Pereira, R.A.; Yokoo, E.M.; Sichieri, R. Evolução dos alimentos mais consumidos no Brasil entre 2008-2009 e 2017-2018. Revista de Saúde Pública. Vol.55. Num. Supl.1. 2021. p.1s10s. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/Vw7Q9DMm65tGLtHv4tZfrKt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 maio 2025.

SANCHES, Silmara. 5 benefícios importantes do iogurte natural para a saúde. Carta Capital. EDICASE. 2025. Disponível em: www.cartacapital.com.br/bem-estar/5-beneficios-importantes-do-iogurte-natural-para-a-saude. Acesso em 02/10/2025.

SILVA, Jean; GONÇALVES, Daniela. Mapa da má alimentação revela participação de ultraprocessados na dieta dos brasileiros. Jornal da USP, 2025. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/mapa-da-ma-alimentacao-revela-participacao-de-ultraprocessados-na-dieta-dos-brasileiros>. Acesso em 02/10/2025.

SANTOS, Adriana de Almeida; SILVA, Evelyn Oliveira da; GABE, Kamila Tiemann; LEITE, Maria Alvim. Adequação do conteúdo sobre alimentação de lactentes em websites populares quanto às recomendações do Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, Recife, v. 22, n. 4, p. 913-922, out./dez. 2022. DOI: 10.1590/1806-9304202200040010. Disponível em: <https://www.rbsmi.org.br/details/5942/pt-BR/adequacao-do-conteudo-sobre-alimentacao-de-lactentes-em-websites-populares-quanto-as-recomendacoes-do-guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores>. Acesso: 28/10/2025.