

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA
Curso Técnico em Nutrição e Dietética

Regiane Evangelista Bonfim
Rute Souza Gonçalves

Guia Alimentar Para a População Brasileira:
Recomendações para uma Alimentação Saudável

São Paulo
2021

Regiane Evangelista Bonfim
Rute Souza Gonçalves

**Guia Alimentar Para a População Brasileira:
Recomendações para uma Alimentação Saudável**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Técnica Estadual Irmã Agostina como pré-requisito para a obtenção do Certificado de Técnico em Nutrição e Dietética, sob a orientação da Professora Esp. Marcela Santo e Professora Ms. Gabriela de Lima Santiago.

São Paulo
2021

Dedicamos este trabalho a Deus, que sempre foi o autor de nossa vida e do nosso destino. O nosso maior apoio nos momentos difíceis.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiro a Deus por ter-nos mantido na trilha certa durante este projeto de pesquisa com saúde e forças para chegarmos até o final.

Agradecemos aos nossos pais pelo apoio que sempre nos deram durante toda nossa vida.

Deixamos um agradecimento especial a nossa orientadora pelo incentivo e pela dedicação do seu escasso tempo para orientação desse trabalho de conclusão de curso.

“Coma alimentos feitos com ingredientes que você pode imaginar crus ou crescendo na natureza”.

Michael Pollan

RESUMO

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um documento oficial elaborado pelo Ministério da Saúde que visa oferecer à população informações claras e acessíveis sobre alimentação saudável. Promover o bem-estar nutricional por meio de escolhas alimentares saudáveis. Evitar o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados que é um dos maiores fatores de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Portanto, esse trabalho tem como objetivo, promover a divulgação do Guia Alimentar para a População Brasileira; facilitar o acesso das pessoas à informação em como adquirir uma alimentação saudável; incentivar as pessoas a fazerem melhores escolhas alimentares; e avaliar as consequências da má alimentação.

Palavras-chave: Guia Alimentar. Alimentação Saudável. Alimentos *in natura*. Alimentos Ultraprocessados.

ABSTRACT

The Food Guide for the Brazilian Population is an official document prepared by the Ministry of Health that aims to offer the population clear and accessible information about healthy eating. Promote nutritional well-being through healthy food choices. Avoid excessive consumption of ultra-processed foods which is one of the major factors in the development of non-transmissible chronic diseases. This way, the mains of this study are promote the dissemination of the Food Guide for the Brazilian Population; facilitate people's access to information on how to eat healthily; encourage people to make better food choices, and to evaluate the consequences of poor diet.

Keywords: Food Guide. Healthy Eating. Natural foods. Ultra-processed food.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 : Conhecimento do Guia Alimentar para a População Brasileira	18
Gráfico 2 : Acessibilidade de alimentação saudável.....	18
Gráfico 3 : Acessibilidade de alimentos processados e ultraprocessados	19
Gráfico 4: Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados	19
Gráfico 5: Interesse sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira	20

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. OBJETIVOS	16
2.1 Objetivo geral	16
2.2 Objetivos específicos.....	16
3. METODOLOGIA.....	17
4. RESULTADO E DISCUSSÃO	18
CONCLUSÃO	21
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22
APÊNDICES	23
APÊNDICE A: Cronograma do trabalho	23
APÊNDICE B: Questionário	24

1. INTRODUÇÃO

Segundo Andrade, 2016, p. 1003:

“A OMS propõe que os governos forneçam informações à população para facilitar a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis em uma linguagem que seja compreendida por todas as pessoas e que leve em conta questões culturais, sociais, econômicas e ambientais. Um guia alimentar é um instrumento oficial que define diretrizes alimentares como forma de orientação de escolhas de alimentos e hábitos mais saudáveis por uma determinada população, situando-se como uma medida de incentivo para a adoção de práticas alimentares sadias, visto que busca divulgar informações que possam apoiar as escolhas da população”. (ANDRADE, 2016, p. 1003)

No Brasil o Ministério da Saúde é o órgão responsável pela criação e desenvolvimento dos guias alimentares, a edição atual (2014) substitui a versão anterior (2006).

A versão (2006) tinha como base a pirâmide alimentar na qual os alimentos eram separados por categorias e nutrientes, os quais deveriam ser ingeridos de acordo com a necessidade diária para a saúde e bem-estar de cada indivíduo. O guia alimentar (2006) serviu como base para o desenvolvimento da edição atual do guia alimentar (2014), que traz uma abordagem baseada na classificação NOVA, onde os alimentos são divididos por grau de processamento: *in natura*; minimamente processados; ingredientes culinários; processados e ultraprocessados.

O Guia Alimentar (2014), traz uma outra perspectiva, mostrando que alimentar-se é muito mais do que ingestão de nutrientes, ele nos ajuda a ter mais autonomia nas nossas escolhas alimentares, pois o primeiro passo para uma alimentação saudável é a informação e o acesso a ela. E o guia alimentar faz esse papel, por ser um documento repleto de informações, linguagem acessível e de fácil compreensão mostrando quais os alimentos que devem ser ingeridos em maiores quantidades, como os alimentos *in natura*, que são as hortaliças, frutas, leite, ovos, carnes, etc. que não tenham passado por nenhum tipo de processo, ou seja, alimentos retirados da natureza em sua forma natural; os alimentos minimamente processados que são aqueles que passaram por algum tipo de processo, como limpeza, moagem e pasteurização, sem nenhum processamento químico. E os alimentos processados que devem ser ingeridos em menores quantidades, que são os fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outro produto que torne o alimento mais durável, palatável e atraente. E os alimentos ultraprocessados que devem ser

evitados, pois são fórmulas industriais que tem em sua composição pouco ou nenhum alimento inteiro, e adição de componentes químicos.

O guia alimentar traz as recomendações adequadas e saudáveis para a população e mostra que o ato de se alimentar está focado nas tradições, na regionalização, na cultura, nos hábitos alimentares familiares. E visa trazer orientação e ajuda na escolha consciente sobre o que é alimento do que não é, e como essa escolha pode implicar em benefícios ou malefícios para a saúde como um todo.

Com o crescente aumento de consumo de produtos ultraprocessados, se faz necessário, uma discussão de como mudar os hábitos alimentares da população.

“No período de 2000 a 2013, as vendas de alimentos ultraprocessados aumentaram em 30,6%. Em 2008-2009, a Pesquisa de Orçamentos Familiares-POF registrou a diminuição no consumo de alimentos tradicionais brasileiros, refletidos no arroz, feijão e mandioca. Em contrapartida, expressou o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, como os biscoitos, embutidos, refrigerantes e refeições prontas e misturas industrializadas”. (OLIVEIRA, 2018, p. 3)”.

O Guia Alimentar (2014) objetiva a promoção do bem-estar nutricional e a garantia do direito humano básico à alimentação por meio de fornecimento de orientações nutricionais sobre hábitos e práticas alimentares. E é seu propósito divulgar a importância de trabalhar a conscientização de cada indivíduo em busca de uma alimentação saudável. O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) é considerado um dos guias mais importantes do mundo, servindo de referência para muitos países.

A base da alimentação saudável é aquela que prioriza a variedade, moderação e equilíbrio. E com o aumento do consumo por parte da população brasileira de alimentos ultraprocessados, causando o aumento expressivo de Doenças Crônicas Não Transmissíveis em todas as faixas etárias, há necessidade de melhorar o consumo alimentar desta população.

E com base na orientação do Guia Alimentar para a População Brasileira todos os cidadãos brasileiros têm direito à informação e o acesso a uma alimentação saudável, barata, adequada e acessível, e com esse conhecimento há o poder de escolha na hora de saber quais os alimentos que trazem benefício ou malefício para a saúde do indivíduo como um todo.

O ritmo acelerado da vida cotidiana, muitas vezes, leva-nos a fazermos escolhas alimentares não tão saudáveis assim, em detrimento de nossa saúde. Com o acesso facilitado aos alimentos processados e ultraprocessados pobres em nutrientes e ricos de calorias vazias, cria-se um cenário alimentar inadequado e propício, para o aumento de Doenças Crônicas não Transmissíveis, como obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus. Diante desta realidade é necessário fornecer meios para que a população tenha informação e senso crítico para saber como adquirir e ter acesso à alimentação saudável, acessível e barata.

E o Guia Alimentar para a População Brasileira é um excelente instrumento de orientação e informação para ajudar as pessoas a terem autonomia alimentar. Alimentar-se de modo saudável é muito mais do que apenas ingerir nutrientes, é um conjunto de sistema alimentar social e ambientalmente adequados e interligados, despertando a importância de trabalhar a conscientização da população para as suas escolhas alimentares. De acordo com o Guia Alimentar, alimentação saudável é aquela que reúne os seguintes atributos: “é acessível, não é cara, valoriza a variedade e as preparações alimentares usadas tradicionalmente, é harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura sanitariamente”. (BRASIL, 2014).

Porém, dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008 – 2009 mostraram que a população adulta, no Brasil com idade superior a 18 anos tem consumido mais alimentos processados e ultraprocessados e diminuído o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, o que tem contribuído para o sobrepeso e obesidade desta população.

“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, p.4).

Com base nesses dados, é necessário promover meios para que a população tenha acesso à alimentação adequada e saudável como forma de prevenir doenças causadas pela má alimentação. E esta é a proposta do Guia Alimentar para a

População Brasileira, proporcionar orientações alimentares e comportamentais para à população em geral.

E este trabalho visa apresentar o Guia Alimentar a População Brasileira, como uma ferramenta de ação e de ajuda com o objetivo de promover o acesso uma alimentação adequada e saudável, e olhando para o alimento além dos nutrientes, porém, visando o modo de comer, a companhia, o local, a tradição e costumes, o modo de preparo da refeição realizada por cada indivíduo.

E o Técnico em Nutrição e Dietética deve estar preparado para orientá-los para em como adquirir hábitos alimentares e dietéticos que sejam adequados.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Multiplicar o Guia Alimentar para a População Brasileira.

2.2 Objetivos específicos

Facilitar o acesso das pessoas à informação em como adquirir uma alimentação saudável.

Incentivar as pessoas a fazerem melhores escolhas alimentares.

Avaliar as consequências da má alimentação.

3. METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado por meio de pesquisa bibliográfica com o objetivo de buscar materiais e informações para o desenvolvimento do trabalho em sites confiáveis como *Google Acadêmico*, *Scielo*, e outras bases de dados, como o site do Ministério da Saúde (MS), Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). E realizada uma pesquisa de modo *on-line* por meio de questionário desenvolvido com base na pesquisa dos artigos selecionados referente ao tema do trabalho de conclusão de curso, o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) com o objetivo de coletar dados, ocorrido no período do dia 25 a 27 de maio de 2021.

Questionário desenvolvido e elaborado com base na pesquisa realizada dos artigos selecionados, composto por perguntas de múltiplas escolhas e escala linear, totalizando 8 perguntas que foram respondidas por 44 pessoas de diversas idades. O questionário teve como objetivo buscar dados sobre o conhecimento da população em geral sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

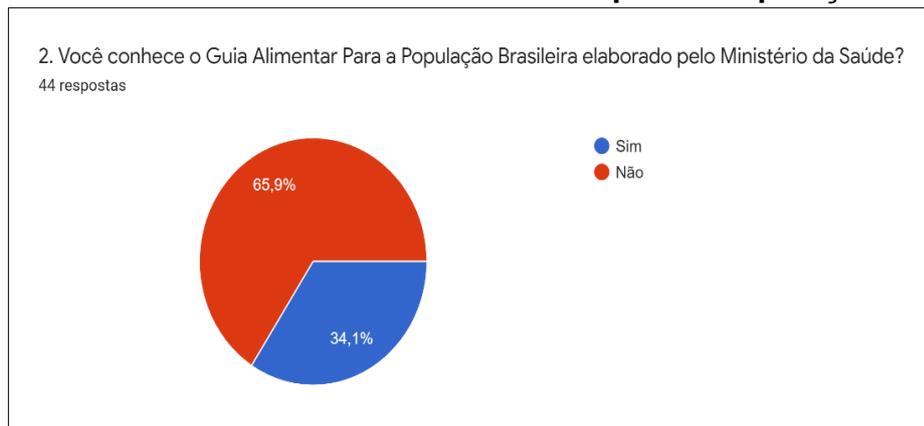
Das 8 questões foram selecionadas apenas 5 questões específicas para direcionar a pesquisa e assim alcançar o objetivo do trabalho que era multiplicar o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

O critério para a seleção e inclusão dos artigos pesquisados e citados no trabalho foram baseados na mesma linha de pesquisa, e a exclusão baseada nos artigos que não eram relevantes para o desenvolvimento do trabalho.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

De acordo com o gráfico 1, 65,9% das pessoas que responderam à pesquisa não tem conhecimento do Guia Alimentar para a População Brasileira. E apenas 34,1% das pessoas têm conhecimento do Guia Alimentar para a População Brasileira.

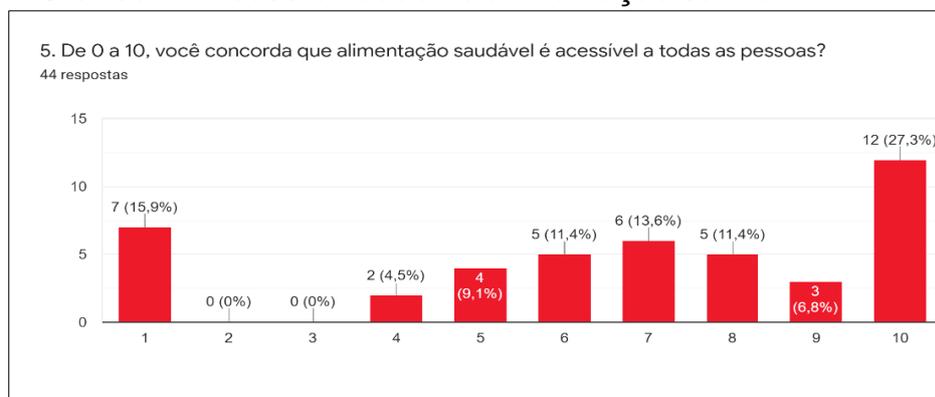
Gráfico 1 : Conhecimento do Guia Alimentar para a População Brasileira



Fonte: Questionário realizado no Google Forms (2021)

De acordo com o gráfico 2, das 44 pessoas que responderam ao questionário, 15,9% não concordam que a alimentação saudável seja acessível, e já 27,3% não concordam.

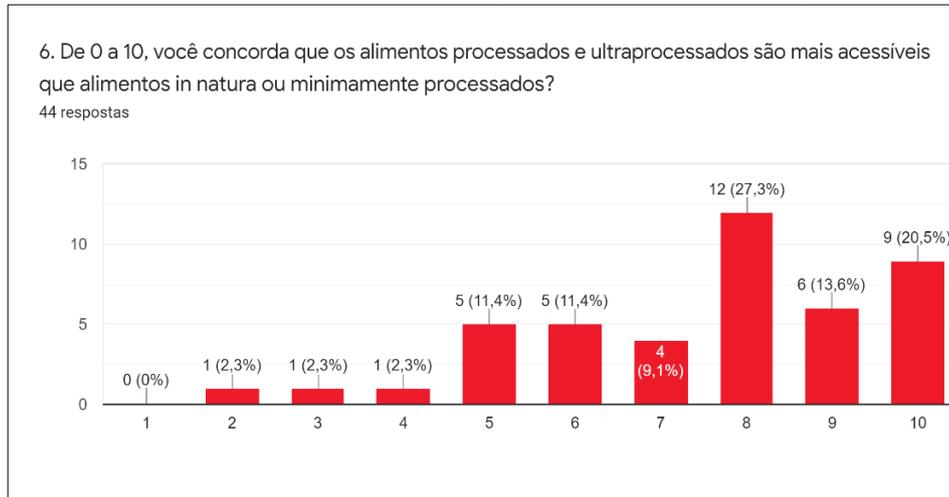
Gráfico 2 : Acessibilidade de alimentação saudável



Fonte: Questionário realizado no Google Forms (2021)

De acordo com o gráfico 3, 2,3% concordam que os alimentos processados e ultraprocessados são mais acessíveis do que os alimentos *in natura* ou minimamente processados, e 27,3% não concordam.

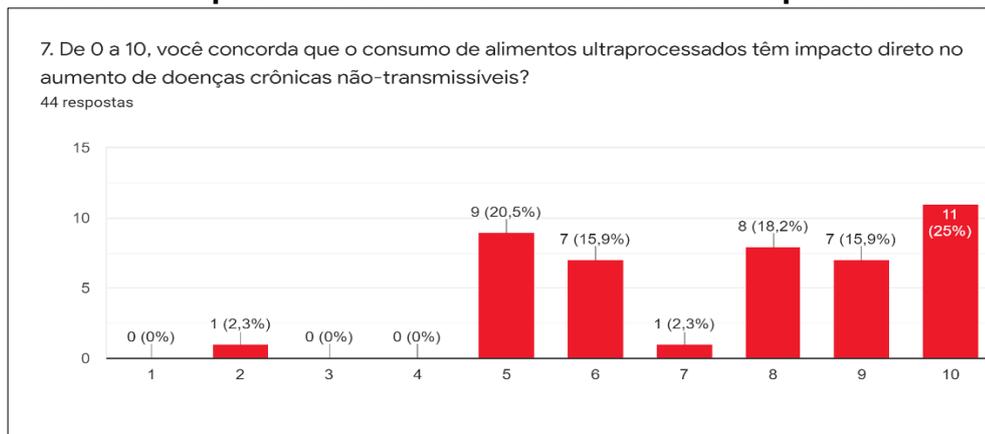
Gráfico 3 : Acessibilidade de alimentos processados e ultraprocessados



Fonte: Questionário realizado no Google Forms (2021)

De acordo com o gráfico 4, 2,3% dos participantes não concordam que os alimentos processados e ultraprocessados tenham relação ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis, e já 25% concordam que sim, que há relação entre doenças crônicas não transmissíveis com os alimentos processados e ultraprocessados.

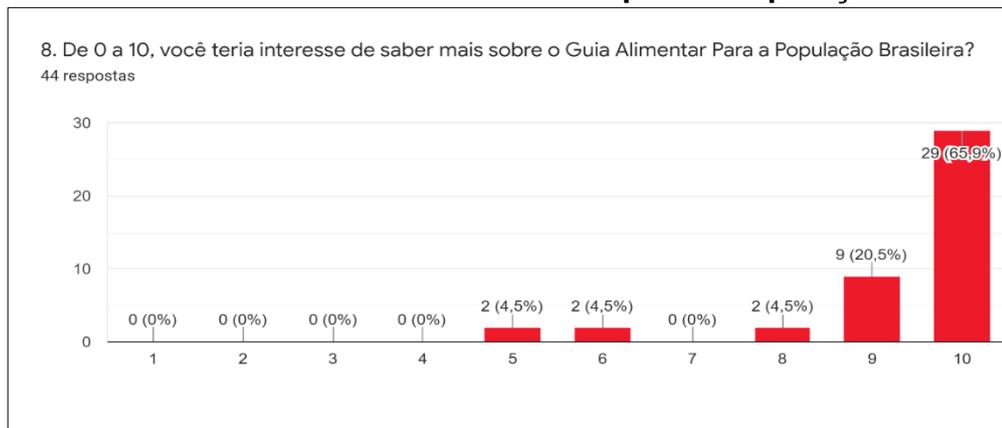
Gráfico 4: Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados



Fonte: Questionário realizado no Google Forms (2021)

De acordo com o gráfico 5, 65,9% dos participantes demonstraram interesse em conhecer mais sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Gráfico 5: Interesse sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira



Fonte: Questionário realizado no Google Forms (2021)

Os dados demonstram que as pessoas que responderam ao questionário não têm conhecimento do Guia Alimentar para a População Brasileira, mesmo ele estando disponível e acessível a todos. E isto acaba sendo um fator para que as pessoas optem por uma alimentação não saudável, fazendo escolhas por alimentos processados e ultraprocessados no seu dia a dia.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) as pessoas estão mudando seus hábitos alimentares, deixando de consumir alimentos *in natura*, como (arroz, feijão, mandioca, verduras, legumes) e preparações culinárias à base desses alimentos, por alimentos industrializados prontos para consumo.

O Guia Alimentar cita que:

“países economicamente emergentes como o Brasil, a frequência da obesidade e do diabetes vem aumentando rapidamente. De modo semelhante, evoluem outras doenças crônicas relacionadas ao consumo excessivo de calorias e à oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação, como a hipertensão (pressão alta), doenças do coração e certos tipos de câncer”. (BRASIL,2014)

Isso demonstra que o aumento de doenças crônicas não transmissíveis está diretamente relacionado à má alimentação. E o Guia Alimentar serve como um instrumento de apoio para que o padrão de consumo alimentar mude, e para que isso ocorra, há necessidade de divulgar o Guia Alimentar para a População Brasileira de um modo mais acessível e facilitado, para que um número cada vez maior de pessoas, para que elas tenham autonomia na hora de fazer as suas escolhas alimentares. E terem consciência de que alimentação saudável, não precisa ser cara, mas sim, acessível, barata e nutritiva.

CONCLUSÃO

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um instrumento acessível, e um facilitador para a aquisição de uma alimentação saudável, acessível e barata. Seu conteúdo é escrito de maneira clara e objetiva, para que todas as pessoas compreendam seu conteúdo e tenham autonomia para fazerem escolhas alimentares corretas e benéficas para sua saúde. E ajudá-las a reduzirem o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, e aumentarem o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, fazendo com que essas escolhas diárias tenham impacto positivo em suas vidas.

O objetivo do trabalho de multiplicar o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) foi alcançado em parte, somente por meio do questionário realizado por meio *on-line* para coletar dados.

Facilitar o acesso das pessoas ao Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) foi alcançado por meio do questionário que mostrou que as pessoas têm o interesse de conhecer mais sobre o guia alimentar, mesmo não tendo tido contato direto com ele e estando disponível na internet. O interesse por parte das pessoas pelo Guia Alimentar abre espaço para incentivá-las a buscarem mais informação sobre como ter acesso ao guia alimentar.

As consequências da má alimentação foram alcançadas por meio de dados coletados nos artigos citados no trabalho e pelo próprio Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) que mostram que as pessoas têm consciência de que comer de forma errada e consumir alimentos processados e ultraprocessados afetam diretamente a saúde causando doenças relacionadas à má alimentação.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) é um tema relevante e necessita ainda de muita divulgação para a população de modo geral e este trabalho mostra que há espaço para o desenvolvimento de mais conteúdo relacionado ao Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), para que ele possa continuar sendo um instrumento facilitador de acesso à informação para a aquisição de uma alimentação saudável e dá autonomia para a população em suas escolhas alimentares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR – ANS Disponível em:
http://www.ans.gov.br/images/Luciana_Grucci_Maya.pdf. Acesso em: 04 nov. 2020.

DE ANDRADE, Ludmila Moraes; BOCCA, Cláudia. **Análise Comparativa de Guias Alimentares: Proximidades e Distinções entre três Países**. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, [S.l.], v. 11, n. 4, p. 1001-1016, dez. 2016. ISSN 2238-913X. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/20414>. Acesso em: 04 nov. 2020. <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.20414>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE – MS
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf. Acesso em: 04 nov. 2020.

OLIVEIRA, Mayara Sanay da Silva; SANTOS, Ligia Amparo da Silva. **Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação**. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 25, n. 7, p. 2519-2528, jul. 2020. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000702519&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 04 nov. 2020. Epub 08-Jul-2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020257.22322018>.

SICHERI, Rosely et al. **Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira**. Arq Bras Endocrinol Metab, São Paulo, v. 44, n. 3, p. 227-232, Jun. 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302000000300007&lng=en&nrm=iso <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302000000300007>. Acesso em: 04 nov. 2020.

BORTOLINI, G. A., MOURA, A., DE LIMA, A., MOREIRA, H., MEDEIROS, O., DIFENTHALER, I., & DE OLIVEIRA, M. L. (2019). **Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade** *Revista panamericana de salud publica = Pan American journal of public health*, 43, e59. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2019.59> Acesso em: 28 de maio de 2021

SAÚDE BRASIL. SAUDE.GOV.BR Disponível em:
<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/in-natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-tipos-de-alimento#:~:text=Dois%20exemplos%20de%20alimentos%20minimamente,frescas%20tamb%C3%A9m%20entram%20nesta%20categoria>. Acesso em: 31 de maio de 2021

APÊNDICES

APÊNDICE A - Cronograma do trabalho

Atividades	NOME DO ALUNO	NOME DO ALUNO	NOME DO ALUNO	NOME DO ALUNO
Objetivo	Regiane	Rute	Regiane	Rute
Justificativa	Regiane	Regiane	Regiane	Regiane
Hipótese	Rute	Rute	Rute	Rute
Hipótese – revisada	Regiane	Regiane	Regiane	Regiane
Introdução	Rute	Regiane	Regiane	Regiane
Metodologia	Regiane	Rute	Rute	Rute
Desenvolvimento e Discussão	Regiane	Rute	Rute	Rute
Conclusão	Regiane	Rute	Regiane	Rute

APÊNDICE B - Questionário

Questionário sobre o Guia Alimentar Para a População Brasileira

Método de pesquisa levantamento de campo
Técnica de coleta de dados: pesquisa de campo

1. Qual sua faixa-etária?
 - a) Menos de 16 anos
 - b) De 17 a 24 anos
 - c) De 25 a 34 anos
 - d) De 35 a 45 anos
 - e) De 46 a 54 anos
 - f) Mais de 55 anos

2. Você conhece o Guia Alimentar Para a População Brasileira elaborado pelo Ministério da Saúde?
 - a. Sim Não

3. Você sabe o que são alimentos in natura ou minimamente processado?

4. Você sabe o que são alimentos processados ou ultraprocessados?

5. De 0 a 10, você concorda que alimentação saudável é acessível a todas as pessoas?

6. De 0 a 10, você concorda que os alimentos processados e ultraprocessados são mais acessíveis que alimentos *in natura* ou minimamente processados?

7. De 0 a 10, você concorda que o consumo de alimentos ultraprocessados têm impacto direto no aumento de doenças crônicas não-transmissíveis?

8. De 0 a 10, você teria interesse de saber mais sobre o Guia Alimentar Para a População Brasileira?