



Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

A IMPORTÂNCIA DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DOS INDIVÍDUOS¹

THE IMPORTANCE OF THE FOOD GUIDE FOR THE BRAZILIAN POPULATION IN THE
HEALTHY EATING OF INDIVIDUALS

**Gisele Penteadó Nunes², Daniela Pinheiro dos Santos³, Daniele Nunes da Silva⁴,
Eduarda Schreiber⁵, Viviane Fereira de Melo⁶, Adriane Huth⁷**

¹ Revisão literária do Guia Alimentar para a População Brasileira.

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

³ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

⁴ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

⁵ Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

⁶ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

⁷ Nutricionista Ma. da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

RESUMO

O Guia Alimentar é um documento que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, tendo como objetivo apoiar a educação alimentar e nutricional e contribuir em políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição no setor de saúde e também em outros setores. O Guia Alimentar foi elaborado contando com a ajuda de vários profissionais experientes da área da saúde, e apresenta argumentos que auxiliam na alimentação saudável. Portanto, este documento acaba sendo um material excelente e de informações seguras na orientação nutricional e na qualidade da alimentação de muitos indivíduos.

Palavras-chave: Guias alimentares. Promoção da saúde. Alimentação saudável.

INTRODUÇÃO

Muitos são os fatores que constroem e modificam o comportamento alimentar. Influências externas e internas estão intimamente ligadas com a relação entre o indivíduo e a forma como ele se alimenta. Muitas dessas influências podem conduzir a um comportamento alimentar inadequado e conseqüentemente ao excesso de peso, fator capaz de desencadear o desenvolvimento de doenças crônicas (SOUZA, 2020).

As principais doenças que acometem a população brasileira deixaram de ser agudas e passaram a ser crônicas. As deficiências dos micronutrientes e a desnutrição crônica ainda são



bastante evidentes em grupos vulneráveis da população. O Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2006, apresentou as primeiras diretrizes alimentares para a população. A segunda edição passou por um processo de consulta pública que permitiu o seu amplo debate por diversos setores da sociedade e orientou a última versão (BRASIL, 2014).

A fim de auxiliar na orientação de práticas alimentares que estimulem modos de viver mais saudáveis, contribuindo para promoção da saúde e prevenção às doenças ligadas à alimentação, guias alimentares para populações têm sido usados em vários países (MARTINS et al., 2008). Diante do exposto, esta revisão bibliográfica tem como objetivo mostrar o quanto o Guia Alimentar é importante para a população brasileira, bem como busca evidenciar o quanto possui informações importantes trazidas de forma simples e clara, de modo que a compreensão seja facilitada.

METODOLOGIA

A revisão da literatura foi realizada através do Guia Alimentar para a População Brasileira e em bases de dados científicos, tais como: Periódicos Capes, Google Acadêmico, LILACS e Scielo. As buscas de artigos foram feitas por meio do acesso remoto ao conteúdo assinado a partir da Comunidade Acadêmica Federada (CAFe), fornecido pela Rede Nacional de Ensino e Pesquisa (RNP) para Instituições de Ensino Superior, da qual a UNIJUÍ faz parte. Utilizou-se como palavras-chave os termos “Guia alimentar”, “Saúde”, “Alimentação” e “Promoção de saúde”. Foram encontrados alguns artigos sobre os assuntos, a partir dos quais foi feita uma leitura exploratória e seletiva, a fim de verificar se existiam ou não dados, fatos e informações a respeito do tema proposto e coerentes com os objetivos do estudo. O presente trabalho relaciona-se com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável número 3, uma vez que uma alimentação saudável está intimamente ligada à promoção da saúde e qualidade de vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O guia alimentar classifica os alimentos conforme o seu grau de processamento, separando-os em quatro grupos: alimentos *in natura* ou minimamente processados e alimentos processados ou ultraprocessados. Em relação a esses grupos de alimentos, o guia faz algumas orientações, em que uma delas é evitar o consumo de produtos ultraprocessados (como refrigerantes, salgadinhos de pacote e macarrão instantâneo) (BRASIL, 2014).



Além disso, o guia alimentar está organizado em cinco capítulos: princípios, a escolha dos alimentos, dos alimentos às refeições, o ato de comer e a comensalidade, a compreensão e a superação de obstáculos. Traz recomendações gerais para boas escolhas alimentares, de forma a ensinar as categorias de classificação dos alimentos, abordando o significado dos termos e ilustrando por meio de exemplos de alimentos. O objetivo do Guia Alimentar é servir como ferramenta de educação alimentar e nutricional para a população fazer escolhas positivas dos alimentos.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) oferece de maneira sintetizada dez passos para uma alimentação adequada e saudável, que recomenda: alimentos *in natura* ou minimamente processados como base da alimentação; a utilização de óleos, gorduras, sal e açúcar em quantidades moderadas nas preparações culinárias; limitar o consumo de alimentos processados; evitar o consumo de alimentos ultraprocessados; fazer as refeições com regularidade e atenção, com companhia e em ambientes apropriados; fazer as compras em locais que possuem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados; desenvolver e exercitar atividades culinárias; planejar o tempo para a alimentação; ter preferência por locais que ofereçam refeições feitas na hora quando for alimentar-se fora de casa; e ser crítico quanto às informações sobre alimentação oferecidas pelas propagandas comerciais.

Estes manuais são considerados documentos oficiais que caracterizam as diretrizes alimentares para a população seguir e obter qualidade de vida e prevenção contra doenças, inclusive Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Estas recomendações seguem as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) com base nos alimentos, sendo estes agrupados de acordo com seus nutrientes principais. É importante saber também que os guias relacionam os alimentos com a saúde dos indivíduos (FREIRE).

Nesse sentido, o Guia Alimentar para a População Brasileira traz como foco o incentivo ao consumo de alimentos de formas mais naturais e que sejam alimentos sazonais, provenientes de produtores locais, além de estimular mudanças nos hábitos alimentares, para a redução de riscos de ocorrência de doenças, de modo a contribuir para a promoção da saúde da população em geral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS



Tendo em vista o propósito do campo da nutrição por estratégias que auxiliam na escolha de alimentos, o documento do Guia Alimentar é uma ótima ferramenta de auxílio para a população Brasileira sobre práticas alimentares saudáveis e sustentáveis, tanto economicamente como culturalmente. É extremamente importante para a compreensão de diversos aspectos relacionados a uma alimentação saudável. É didático e de fácil compreensão, o que proporciona o bom entendimento das pessoas que realizam sua leitura. É um normatizador dos princípios, e uma ótima referência à população para a escolha dos alimentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

OLIVEIRA, Nádya Rosana Fernandes de; JAIME, Patricia Constante. O encontro entre o desenvolvimento rural sustentável e a promoção da saúde no Guia Alimentar para a População Brasileira. **Saúde Soc**, São Paulo, 4 out. 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/rxSMnh5fj88TJTv67XDpHvN/?lang=pt>>. Acesso em: 22 jul. 2021.

SOUZA, Rosenir Korpalski; BACKES, Vanessa. Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos Dez Passos para Alimentação Saudável entre universitários de Porto Alegre, Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, Porto Alegre, 11 nov. 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/ZzMLsShvSMNPwPttjKqtGSC/?lang=pt>> Acesso em: 22 jul. 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p. Acesso em: 22 jul. 2021.

BORDON, Stephanie. **Frequência alimentar e avaliação nutricional de escolares matriculados no 4º e 5º ano da rede estadual de ensino da cidade de Americana (SP)**. Disponível em: <<http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/bitstream/tede/911/2/Stephanie%20Bordon.pdf>>. Acesso em: 11 ago. 2021.

