

MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

FASCÍCULO 1
PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR: BASES TEÓRICAS E
METODOLÓGICAS E PROTOCOLO PARA A
POPULAÇÃO ADULTA



Brasília - DF
2021

MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

FASCÍCULO 1
PROTOSCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR:
BASES TEÓRICAS E METODOLÓGICAS E PROTOCOLO PARA A
POPULAÇÃO ADULTA



Brasília – DF
2021

2021 Ministério da Saúde. Universidade de São Paulo.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <http://bvsmis.saude.gov.br>.

Tiragem: 1ª edição – 2021 – versão eletrônica

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Promoção da Saúde
Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição
Esplanada dos Ministérios, Bloco G,
Edifício Anexo, Ala B, 4º Andar
CEP: 70058-900 – Brasília/DF
Site: <http://aps.saude.gov.br>

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
Faculdade de Saúde Pública
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde Av. Dr. Arnaldo, 715
CEP: 01246-904 – São Paulo/SP
Site: <https://www.fsp.usp.br/nupens/>

Organização:
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e
Saúde da Universidade de São Paulo
Secretaria de Atenção Primária à Saúde

Supervisão-Geral:
Juliana Rezende Melo da Silva
Raphael Câmara Medeiros Parente

Elaboração técnica geral:
Patrícia Constante Jaime

Elaboração:
Cláudia Raulino Tramontt
Fernanda Rauber
Jacqueline Resende Berriel Hochberg
Juliana Gijaj Levra de Jesus
Maria Laura Louzada
Patrícia Constante Jaime
Thanise Sabrina Souza Santos

Revisão técnica geral:
Gisele Ane Bortolini

Colaboração:
Ana Maria Cavalcante de Lima
Ana Maria Spaniol
Ariene Silva do Carmo
Eduardo Augusto Fernandes Nilson
Gisele Ane Bortolini
Glauciene Analha Leister
Rafaella da Costa Santin de Andrade
Sara Araújo da Silva
Thais Fonseca Veloso de Oliveira

Coordenação editorial:
Júlio César de Carvalho e Silva

Projeto gráfico e diagramação:
PZB Comunicação

Normalização:
Luciana Cerqueira Brito – Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde.

Fascículo 1 Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar: bases teóricas e metodológicas e protocolo para a população adulta [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.
26 p.: il.

Modo de acesso: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo1.pdf

ISBN978-85-334-2880-5

1. Protocolos. 2. Guias alimentares. 3. Atenção Primária à saúde. 4. Atenção à saúde. I. Título. II. Universidade de São Paulo.

CDU 612.3

Catálogo na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2020/0367

Título para indexação:

Protocols for the Dietary Guidelines for Brazilian Population use in nutrition advising: theoretical and methodological bases and protocol for the adult population

Sumário

APRESENTAÇÃO	4
BASE TEÓRICA E METODOLÓGICA PARA ELABORAÇÃO DOS PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR	5
OS PROTOCOLOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE	5
O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA	5
ATENÇÃO NUTRICIONAL NO SUS	9
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR INDIVIDUAL NO SUS	11
O PERFIL DE CONSUMO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA A PARTIR DOS MARCADORES DO SISVAN	12
PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR NA APS	13
COMO UTILIZAR O PROTOCOLO?	13
COMO ESTÁ ORGANIZADA ESSA SÉRIE?	14
PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO ADULTA	15
RECOMENDAÇÃO 1 - ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE FEIJÃO NO ALMOÇO E NO JANTAR	18
RECOMENDAÇÃO 2 - ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ADOÇADAS	19
RECOMENDAÇÃO 3 - ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS	20
RECOMENDAÇÃO 4 - ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS	21
RECOMENDAÇÃO 5 - ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS	22
RECOMENDAÇÃO 6 - ORIENTE QUE O USUÁRIO COMA EM AMBIENTES APROPRIADOS E COM ATENÇÃO	23
ORIENTAÇÕES ADICIONAIS	24
VALORIZAÇÃO DA PRÁTICA ALIMENTAR	24
REFERÊNCIAS	25

Apresentação

Este material é o primeiro fascículo da Série “Protocolos de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira”. Ele apresenta a base metodológica para a elaboração dos protocolos, as orientações para compreensão e utilização e traz o primeiro Protocolo de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na Orientação Alimentar voltado para a **população adulta**.

Hoje, sabemos que a má alimentação lidera o ranking dos fatores de risco relacionados à carga global de doenças no mundo, sendo o que mais contribui para mortalidade e o segundo fator que mais contribuiu para os anos de vida perdidos. A melhoria nas condições de alimentação da população poderia prevenir uma em cada cinco mortes no mundo. Assim, investir em ferramentas que apoiem os profissionais de saúde na implantação das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira é prioridade do Ministério da Saúde.

Com isso, acreditamos que esses protocolos contribuirão para a qualificação do trabalho dos profissionais e equipes de Atenção Primária do Sistema Único de Saúde (SUS) e apoiarão o reforço da disseminação das recomendações para uma alimentação saudável, tornando essas mensagens mais acessíveis à população brasileira.



Base teórica e metodológica para elaboração dos Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar



OS PROTOCOLOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Os protocolos em saúde são instrumentos que reúnem orientações sistematicamente desenvolvidas com base em evidências científicas, com a finalidade de aprimorar a atenção à saúde ou à organização de serviços. Eles podem contribuir para a incorporação de novas tecnologias e/ou orientação do uso em condutas de saúde e têm como foco qualificar a prática profissional e a gestão do cuidado, incluindo recomendações para aperfeiçoar o atendimento ao usuário e auxiliar na escolha da conduta mais adequada, sendo um importante material de consulta na rotina dos profissionais da área. Os protocolos, além de serem subsídios indispensáveis na tomada de decisão no cotidiano da atenção à saúde, favorecem, de norte a sul do país, os profissionais com diretrizes harmônicas e exploram o potencial de toda a equipe de Atenção Primária à Saúde (APS) na promoção do cuidado integral.

Um dos tipos de protocolos que subsidiam a prática dos trabalhadores do SUS são os **Protocolos de Uso** estabelecidos pela Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no Sistema Único de Saúde – CONITEC e definidos como *“documentos normativos de escopo mais estrito, que estabelecem critérios, parâmetros e padrões para a utilização de uma tecnologia específica em determinada doença ou condição”*.

Nesse sentido, essa série é composta por Protocolos de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira. O Guia Alimentar é, portanto, compreendido como a tecnologia específica, e os protocolos de uso têm a finalidade de incorporar o paradigma do Guia Alimentar para a População Brasileira, além de induzir o uso pelos profissionais de saúde na orientação alimentar em diferentes fases e eventos do ciclo da vida de pessoas atendidas na APS.

O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um documento oficial do Ministério da Saúde elaborado para ser um instrumento capaz de subsidiar políticas, programas e ações para incentivo, apoio, proteção e promoção da saúde e segurança alimentar e nutricional da população. Além disso, busca incentivar ações de educação alimentar e nutricional no SUS e em outros setores mediante abordagem de princípios e recomendações de uma alimentação adequada e saudável. Na edição atualizada de 2014, foi introduzida uma nova abordagem para a relação alimentação-saúde, considerando a complexidade de fatores que envolvem o consumo de alimentos, a diversidade cultural brasileira e os hábitos tradicionais, reconhecendo a existência de barreiras pessoais e ambientais que dificultam a concretização das recomendações para uma alimentação saudável.

O Guia traz recomendações qualitativas com base em alimentos, grupos de alimentos e preparações culinárias, considerando modos de comer adequados e sustentáveis ao invés de recomendação de quantidade de nutrientes ou porções de alimentos. As recomendações gerais fundamentam-se em uma nova forma de classificação dos alimentos conforme o grau e a finalidade do processamento industrial a que são submetidos (Quadro 1), não pelo perfil nutricional.

Quadro 1 – Definição e exemplos dos grupos de alimentos da classificação utilizada no Guia Alimentar para a População Brasileira

Grupo	Definição e características	Exemplos
Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	Partes comestíveis de plantas (sementes, frutos, folhas, caules, raízes) ou de animais (músculos, vísceras, ovos, leite), cogumelos e algas obtidos logo após a separação da natureza ou submetidos a processos, como remoção de partes não-comestíveis, desidratação, moagem, fermentação não-alcoólica e outros processos que não envolvem a adição de novas substâncias ao alimento <i>in natura</i> .	Feijão e outras leguminosas; legumes e verduras; frutas <i>in natura</i> , secas ou desidratadas; sucos 100% integrais; arroz, milho e outros cereais em grãos, tubérculos e raízes (como mandioca, batata, inhame, etc); farinhas, macarrão ou massas frescas ou secas feitas de farinhas, água e ovos; carnes, vísceras e ovos; leites e iogurtes naturais e sem adição de açúcar; cogumelos frescos ou secos; especiarias em geral e ervas frescas ou secas; nozes e sementes; café, chá e água
Ingredientes culinários processados	Substâncias extraídas diretamente de alimentos do primeiro grupo ou da natureza e utilizadas para temperar os alimentos e criar preparações culinárias.	Sal, açúcar, óleos vegetais e manteiga
Alimentos processados	Produtos fabricados com a adição de sal ou açúcar e, eventualmente, óleo, vinagre ou outra substância do segundo grupo a um alimento do primeiro grupo.	Pães feitos de farinha, água, fermento e sal; queijos, conservas de hortaliças, de cereais ou de leguminosas, carnes salgadas, peixe conservado em óleo ou água e sal, frutas em calda.
Alimentos ultraprocessados	Formulações industriais tipicamente prontas para consumo feitas de inúmeras substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas) e derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado), muitas de uso exclusivamente industrial, com pouca ou nenhuma quantidade de alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados em sua composição. As sofisticadas técnicas de processamento (extrusão, moldagem, e pré-fritura) e o uso de aditivos cosméticos (flavorizantes, corantes, emulsificantes) que alteraram a cor, o sabor e a textura do produto final, tornam os alimentos ultraprocessados hiperpalatáveis e atraentes.	Refrigerantes e refrescos; iogurtes e bebidas lácteas; “bebidas energéticas”; “salgadinhos de pacote”; biscoitos doce ou salgados; sorvetes; balas e guloseimas em geral; “cereais matinais”; bolos e misturas para bolo; barras de cereal; sopas, macarrão e temperos “instantâneos”; molhos; produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas; hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets; salsichas e outros embutidos; “pães de forma”; pães para hambúrguer ou hot dog.

Fonte: Ministério da Saúde, 2014 e Monteiro *et al.*, 2019.

O primeiro capítulo do Guia traz os princípios que nortearam a sua elaboração e que fundamentam as recomendações propostas a seguir. Esses princípios representam o ponto de partida para as recomendações, que são sistematizadas em três dimensões e apresentadas nos capítulos seguintes.

A primeira dimensão trata da escolha de alimentos para compor uma alimentação nutricionalmente balanceada disponível do ponto de vista do acesso físico e financeiro, culturalmente apropriada, e ainda promotora de sistemas alimentares sustentáveis. São considerados como aspecto central para essa escolha o nível e o propósito do processamento dos alimentos antes da aquisição, do preparo e do consumo. A recomendação principal proposta é que alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, sejam a base da alimentação.

Já a segunda aborda a combinação de alimentos na forma de refeições. Com base no consumo de brasileiros com hábitos alimentares baseados predominantemente em alimentos *in natura* ou minimamente processados, as recomendações são voltadas especialmente para café da manhã, almoço e jantar, consideradas no Guia como refeições principais. Além disso, trata-se também da necessidade de algumas pessoas de fazer pequenos lanches ao longo do dia, apontando como fazê-los de forma saudável, ou seja, a partir do consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Por fim, a última dimensão das recomendações diz respeito ao ato de comer e à forma como isso influencia, entre outros aspectos, o aproveitamento dos alimentos consumidos e o prazer proporcionado pela alimentação, abrange o tempo e a atenção dedicados ao comer, o ambiente onde ele se dá e a partilha das refeições (comer em companhia).

O último capítulo refere-se aos possíveis obstáculos para cumprir as recomendações - informação, oferta, custo, habilidades culinárias, tempo e publicidade - ao mesmo tempo em que sugere formas de superação no âmbito individual e coletivo para cada um deles. [O Guia Alimentar para a População Brasileira em formato digital está disponibilizado no site do Ministério da Saúde.](#)



As recomendações do Guia estão resumidas em 10 passos (Quadro 2):
Quadro 2 – Dez passos para uma alimentação saudável



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL



FAZER DE ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA ALIMENTAÇÃO

FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS



UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS



LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS

PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE



EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

DAR PREFERÊNCIA, QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA



COMER COM REGULARIDADE E ATENÇÃO, EM AMBIENTES APROPRIADOS E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, COM COMPANHIA

SER CRÍTICO QUANTO A INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM PROPAGANDAS COMERCIAIS



Fonte: Ministério da Saúde, 2014.



ATENÇÃO NUTRICIONAL NO SUS

A alimentação é um direito constitucional no Brasil e um dos componentes do cuidado integral de indivíduos e famílias, compreendido como um dos fatores condicionantes e determinantes da saúde, desde a lei de criação do SUS, em 1990. Desde esse momento, a vigilância alimentar e nutricional está prevista como campo de atuação do SUS, e as atividades de alimentação e nutrição devem ser previstas em políticas e programas intersetoriais articuladas nas três esferas de governo - federal, estadual e municipal -, devendo ocorrer de forma transversal às ações de saúde.

A relevância do campo da alimentação e nutrição no setor saúde é reafirmada na Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), em que se declara o desenvolvimento de ações de prevenção e promoção de saúde como atribuição das equipes de atenção básica, enfatizando a promoção da alimentação saudável. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) tem como propósito a melhoria das condições de alimentação, de nutrição e de saúde em busca da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional e do Direito Humano à Alimentação Adequada da População Brasileira. Para tanto, está organizada em diretrizes que abrangem o escopo da atenção nutricional no SUS com foco em vigilância, promoção, prevenção e cuidado integral de agravos relacionados à alimentação e à nutrição, devendo essas atividades estarem integradas às demais ações de saúde nas redes de atenção, tendo a APS como ordenadora das ações.

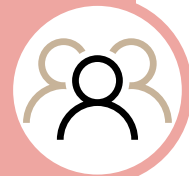
A atenção nutricional no SUS deve ser realizada dentro de uma rede integrada de cuidados e de forma transversal a outras políticas específicas com a participação de equipes multidisciplinares, respeitando-se as atividades particulares dos profissionais. Nesse sentido, faz-se necessária a elaboração de protocolos, manuais e normas técnicas que orientem a organização dos cuidados relativos à alimentação e à nutrição na Rede de Atenção à Saúde.

Para o alcance de uma atenção nutricional resolutiva e adequada, é essencial a cooperação de todos os profissionais de saúde que atuam na rede. O acompanhamento da evolução na organização do trabalho em saúde e no próprio reconhecimento da multidimensionalidade dos fatores que afetam a dieta, a promoção da alimentação saudável vem cada vez mais sendo reconhecida como uma responsabilidade coletiva, com base no trabalho em equipe. Embora o incentivo para criação de equipes multiprofissionais que atuem de forma colaborativa para o alcance de um cuidado integral em saúde seja forte, sabe-se que, na realidade brasileira, muitas vezes o cuidado aos indivíduos e às comunidades acaba sendo ofertado exclusivamente pelas equipes de saúde da família (eSF) ou equipes de atenção primária, compostas por enfermeiros, técnicos de enfermagem, médicos de família e agentes comunitários de saúde podendo assumir conformações diferentes na composição da equipe conforme organização da gestão local. Nesse contexto, esses profissionais são essenciais na orientação alimentar qualificada e na promoção da alimentação saudável com base nas diretrizes vigentes.

Apesar de o Guia Alimentar para População Brasileira ser considerado uma tecnologia importante para orientar a atuação dos profissionais de saúde na atenção nutricional no SUS, a utilização no cotidiano dos serviços de saúde da APS pode ser potencializada. O grande número de recomendações contidas no documento e a falta de um protocolo que direcione a prática profissional no curto espaço de tempo de uma consulta são alguns dos motivos para essa limitação. Para fazer sentido, busca-se superar algumas dessas lacunas e contribuir para uma abordagem mais efetiva sobre os aspectos que envolvem a escolha dos alimentos, o preparo das refeições e os modos de se alimentar relacionado ao contexto de cada indivíduo, criando protocolos curtos para uso do Guia.

Destacam-se esforços anteriores realizados pelo Ministério da Saúde na produção de materiais e ações coletivas de educação alimentar e nutricional para a disseminação do Guia Alimentar no âmbito da APS, como por exemplo, a publicação do “[Instrutivo: Metodologia de Trabalho em Grupos para Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica](#)” de 2016, e do “[Manual instrutivo: Implementando o Guia Alimentar para a População Brasileira em Equipes que Atuam na Atenção Primária à Saúde](#)”, de 2019. No entanto, para instrumentalizar a orientação alimentar na abordagem individual com base no Guia Alimentar, ainda há a necessidade do desenvolvimento de ferramentas para dar suporte aos profissionais de saúde atuantes na APS.





Com a intencionalidade de difundir as informações do Guia na atenção nutricional dos usuários da APS, esse protocolo tem enfoque na orientação alimentar individual. A partir da abordagem metodológica centrada na pessoa, entende-se que a oferta de um atendimento direcionado e pactuado com o usuário contribui para um cuidado mais integral, refletindo suas necessidades, valores e preferências ao mesmo tempo em que a prática é baseada em evidências e diretrizes.

Assim, a orientação alimentar individual, organizada a partir do encontro entre o profissional de saúde e o usuário, possibilita trocas para priorização de mensagens sobre alimentação e nutrição de acordo com as necessidades e possibilidades do usuário. Uma etapa essencial para garantir uma abordagem adequada é a avaliação da prática alimentar.

Na rotina da APS, a avaliação de práticas alimentares, que inclui a avaliação do consumo e dos modos de comer, fornece subsídios importantes para direcionar o diagnóstico e as orientações. Torna-se, portanto, uma ação estratégica de cuidado em saúde, especialmente no acompanhamento individual, o que potencializa as demais ações de prevenção e de tratamento realizadas no cotidiano dos serviços.

Dentre o conjunto de Sistemas de Informações da Saúde (SIS) do SUS, o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) disponibiliza o formulário de marcadores de consumo alimentar para a avaliação da população brasileira na rotina da APS. Esse formulário é um documento simples e útil para a coleta de dados alimentares e permite a avaliação rápida do consumo alimentar de pessoas de qualquer idade ou fase do curso da vida a partir das informações obtidas no momento do atendimento individual. O formulário avalia o consumo alimentar do dia anterior, procurando amenizar possíveis vieses de memória, ou seja, o esquecimento dos alimentos consumidos por parte do usuário. Além disso, as questões permitem que qualquer profissional da APS realize continuamente a avaliação dos marcadores de consumo e recomende as práticas alimentares adequadas e saudáveis.

O formulário de marcadores do consumo alimentar está dividido em três seções: a primeira para uso em crianças menores de seis meses, a segunda para crianças de seis a 23 meses e 29 dias de idade e a última para utilização com crianças de dois anos de idade ou mais, adolescentes, adultos, pessoas idosas e gestantes. As questões da terceira seção (> 2 anos) contemplam marcadores de consumo alimentar construídos com base na nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira elaborados com o objetivo de identificar os padrões de alimentação saudáveis ou não-saudáveis. Para tanto, são apresentadas nove questões no total, versando sobre consumo de refeições em frente à televisão, refeições realizadas ao longo do dia anterior e consumo ou não dos alimentos marcadores.

Os **marcadores de alimentação saudável** são representados pelo consumo de frutas, legumes, verduras e feijão (alimentos in natura ou minimamente processados consumidos per si ou em preparações culinárias). Já os **marcadores de alimentação não-saudável** são representados pelo consumo de embutidos, bebidas adoçadas, macarrão instantâneo e/ou biscoitos salgados, bem como o consumo de doces, guloseimas e biscoitos recheados (todos alimentos ultraprocessados).

Outra informação importante refere-se ao hábito de realizar as refeições assistindo à televisão, **um marcador de modo de comer inadequado**, relacionado tanto à qualidade quanto à quantidade.

O formulário de marcadores do consumo alimentar está disponibilizado tanto no SISVAN quanto no e-SUS Atenção Primária. Nesse protocolo, o uso do formulário de Marcadores de Consumo Alimentar do SISVAN é essencial, pois, além de possibilitar a identificação dos pontos críticos na alimentação dos indivíduos atendidos na APS de maneira rápida e prática, é uma via para indução do uso dessa ferramenta, ampliando o alcance desse importante instrumento de vigilância alimentar e nutricional em todo o país.



O PERFIL DE CONSUMO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA A PARTIR DOS MARCADORES DO SISVAN

Para apoiar a elaboração deste protocolo, as análises foram feitas a partir dos dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2017-2018. Esta, que avaliou detalhadamente a alimentação de uma amostra de mais de 40 mil brasileiros com 10 ou mais anos de idade de todas as regiões do país, das áreas urbanas e rurais e dos vários estratos socioeconômicos da população, atrelada aos marcadores contidos no SISVAN, serviu como base para a identificação de padrões de alimentação saudáveis ou não-saudáveis da população em geral.

Apesar de pesquisas anteriores apontarem a tendência crescente de consumo de alimentos ultraprocessados, o Brasil possui particularidades regionais resultantes do próprio processo histórico, intercâmbio entre diferentes culturas, existência de rica biodiversidade com grande variedade de alimentos, permitindo que uma parcela expressiva da população ainda baseie a alimentação em preparações culinárias tradicionais feitas de alimentos in natura ou minimamente processados.

Avaliando-se a alimentação segundo os marcadores de consumo alimentar do SISVAN em 2017-2018, observou-se que quase $\frac{3}{4}$ dos brasileiros (74%) relatou o consumo de feijão no dia anterior à entrevista, 45% de verduras e legumes e 39% de fruta (excluindo-se sucos). Por outro lado, quase 25% já referiu o consumo de bebidas adoçadas, 24% de biscoito recheado, doces ou guloseimas, 21% de macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados e 21% de hambúrguer e/ou embutido.



Protocolos de Uso do Guia Alimentar na APS

Os Protocolos de Uso do Guia Alimentar propostos nesta série foram desenvolvidos considerando o contexto do cuidado individual oferecido na APS, com forma de apoio à prática clínica. Portanto, os protocolos aqui apresentados destinam-se a profissionais de nível superior no âmbito do atendimento clínico individual.

A abordagem sugerida neste protocolo estão organizada em formato de fluxograma, que tem como funcionalidade direcionar as orientações alimentares que devem ser oferecidas ao usuário a partir das respostas captadas na aplicação do formulário de marcadores de consumo alimentar do SISVAN no momento da consulta individual. A ordenação das etapas do fluxograma foi feita com intuito de direcionar a priorização das mensagens que são mais importantes para a construção de uma alimentação mais saudável.

A elaboração das recomendações foi realizada a partir da seleção e da adaptação das recomendações contidas no Guia. Optou-se pela elaboração de mensagens curtas e diretas. As recomendações estão estruturadas inicialmente com uma orientação principal seguida por sugestões práticas para orientar o que pode ser feito pelo usuário, uma justificativa para essas orientações e, por fim, algumas estratégias para superação dos possíveis obstáculos e barreiras.

Para cada fascículo foi feita uma síntese das evidências científicas, incluindo o padrão alimentar mais frequente e os principais riscos à saúde associados à alimentação em cada grupo. Além disso, essa síntese contribuiu para a definição dos pontos a serem enfatizados em cada protocolo e para a compreensão dos principais obstáculos ligados a cada fase ou evento do ciclo de vida e suas especificidades.

Como última etapa de desenvolvimento dos protocolos, foram realizadas as avaliações estruturadas para verificação da pertinência, clareza e compreensão de cada instrumento. As análises foram executadas por especialistas nos referenciais teóricos adotados e profissionais de saúde atuantes na APS, para investigar a utilidade, a adequação, a viabilidade e o potencial de uso de cada protocolo no contexto de atendimentos individuais ocorridos no âmbito da APS.

Como utilizar o protocolo?

O primeiro passo para a utilização do protocolo é o preenchimento do formulário de marcadores de consumo alimentar do SISVAN. A utilização do formulário deve seguir as recomendações padronizadas pelo Ministério da Saúde, disponíveis na página da estratégia e-SUS (<https://aps.saude.gov.br/ape/esus/documentos/nt>), nas fichas da Coleta de Dados Simplificada – CDS (http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/esus/ficha_marcadores_alimentar_v3_2.pdf). Desta forma, o registro é feito em instrumentos das eSF ou equipe de atenção primária e dos usuários (como prontuários, formulários de informação vigentes e cadernetas de saúde), bem como no sistema de informação vigente (e-SUS APS, SISVAN, sistema de informação próprio). Após o registro, recomenda-se que gestores e equipes façam o monitoramento da situação alimentar da população, por meio dos relatórios públicos do SISVAN (<http://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>). Para as perguntas propostas no formulário de marcadores de consumo alimentar, é importante que o profissional utilize linguagem simples, sem expressar nenhum tipo de julgamento.


As etapas do fluxograma objetivam abordar, de forma progressiva, as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, partindo da recomendação central **“prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados e as preparações culinárias a alimentos ultraprocessados”**. A avaliação é feita pelo marcador de consumo de feijão - base de uma das mais importantes preparações culinárias brasileiras e marcador do consumo de uma refeição - e pelos marcadores de consumo de alimentos ultraprocessados, representados por bebidas adoçadas, hambúrguer e/ou embutido, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados ou biscoito recheado, doces ou guloseimas. Em seguida, o fluxograma aborda o consumo de verduras, legumes e de frutas, cujo consumo diário é uma recomendação complementar do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Por fim, o fluxograma apresenta o hábito de realizar as refeições assistindo televisão, entendendo-o como um indicador de qualidade dos modos de comer, sintetizados pelo Guia Alimentar para a População Brasileira em três recomendações: comer com regularidade e com atenção, comer em ambientes apropriados e, sempre que possível, em companhia.

O profissional de saúde, a partir da identificação dos marcadores de alimentação saudável e não-saudável do usuário, deve seguir o fluxograma e fazer as orientações alimentares conforme os pontos críticos são identificados. Para as pessoas que já possuem uma alimentação adequada do ponto de vista dos marcadores do SISVAN, o fluxograma sugere ainda uma Valorização da Prática Alimentar. Não há uma determinação de quantas orientações alimentares devem ser feitas por consulta. Essa decisão deve ser feita a partir da sua pactuação com o usuário em cada encontro. O profissional pode optar por fazer recomendações prioritárias na primeira consulta e seguir com as demais orientações nas próximas consultas.

Como está organizada essa série?

Essa série é composta por cinco fascículos. O primeiro introduz a série, elucida a base metodológica utilizada para o desenvolvimento dos protocolos de uso do Guia Alimentar, orienta o uso e, por fim, apresenta o protocolo de uso do Guia Alimentar para População Adulta. Os quatro fascículos seguintes tratam dos protocolos de uso do Guia para pessoas idosas, gestantes, crianças e adolescentes, organizados em dez páginas, passíveis de impressão em folha A4. O protocolo inicialmente apresenta sua finalidade e as especificidades de cada grupo, as instruções para a utilização e o formulário dos marcadores de consumo alimentar do SISVAN. Em seguida, o fluxograma direcional de conduta e as recomendações relacionadas a cada ponto crítico identificado. Por fim, as recomendações que expõem as informações adicionais sobre alimentação saudável.



PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO ADULTA

O Guia Alimentar para População Brasileira (2014) é considerado uma tecnologia importante para orientar a atuação dos profissionais de saúde na atenção nutricional no SUS. Assim, esse protocolo tem como objetivo direcionar as orientações alimentares a serem oferecidas ao usuário pelo profissional de saúde de nível superior no momento da consulta individual, no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS).

Segundo dados da Pesquisa de Orçamento Familiar 2017-2018, o padrão de consumo alimentar do adulto brasileiro ainda é caracterizado majoritariamente pelo consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, principalmente feijão e arroz, seguido de carnes. Alimentos ultraprocessados já contribuem com quase 1/5 das calorias consumidas, com destaque para biscoito salgado e salgadinho “de pacote”, pães industrializados, biscoitos doces e frios e embutidos.

Para uma orientação alimentar mais adequada, é essencial que o profissional de saúde esteja atento a aspectos relacionados à vulnerabilidade social, ao contexto socioambiental, à rede de apoio e às condições de trabalho do usuário atendido. Nesse grupo, alguns possíveis obstáculos podem dificultar a adoção das recomendações de uma alimentação mais saudável, entre eles, a falta de tempo para organização e preparo dos alimentos, a renda disponível para a aquisição dos alimentos, a falta de habilidade culinária para preparar os alimentos, a sobrecarga de tarefas ligadas à alimentação sobre uma única pessoa da família, entre outros.

Tendo como base o padrão de consumo alimentar da população brasileira adulta e os principais obstáculos enfrentados por esse grupo, foram elaborados o fluxograma decisório para orientação alimentar na prática clínica e as respectivas recomendações, apresentados a seguir.

COMO UTILIZAR O PROTOCOLO?

- 1 Preencha o **formulário Marcadores de Consumo Alimentar** para Uso na Atenção Primária (SISVAN e/ou e-SUS). **ATENÇÃO!** É importante que se faça as perguntas propostas usando uma linguagem simples e sem expressar nenhum tipo de julgamento (verbal ou corporal).
- 2 A partir da identificação dos marcadores de alimentação saudável (consumo de frutas, legumes, verduras e feijão) e não-saudável (consumo de ultraprocessados), siga para o fluxograma. **ATENÇÃO!** É importante que se considere a acuidade auditiva e visual do usuário. Fale devagar, fornecendo informações claras e simples e repetindo pontos importantes.
- 3 Faça as orientações alimentares sugeridas no fluxograma seguindo as etapas. **ATENÇÃO!** Não há uma determinação de quantas orientações alimentares devem ser feitas por consulta. Essa decisão deve ser feita a partir da sua pactuação com o usuário em cada encontro. O profissional pode optar por fazer recomendações prioritárias na primeira consulta e seguir com as demais orientações nas próximas consultas.
- 4 Quando o usuário apresentar uma prática alimentar adequada, valorize a prática alimentar baseando-se nas justificativas presentes na orientação correspondente e estimule a continuidade desses hábitos.
- 5 Ao longo das consultas vá avançando nas etapas da orientação alimentar.

Figura 1 – Formulário avaliação do consumo alimentar

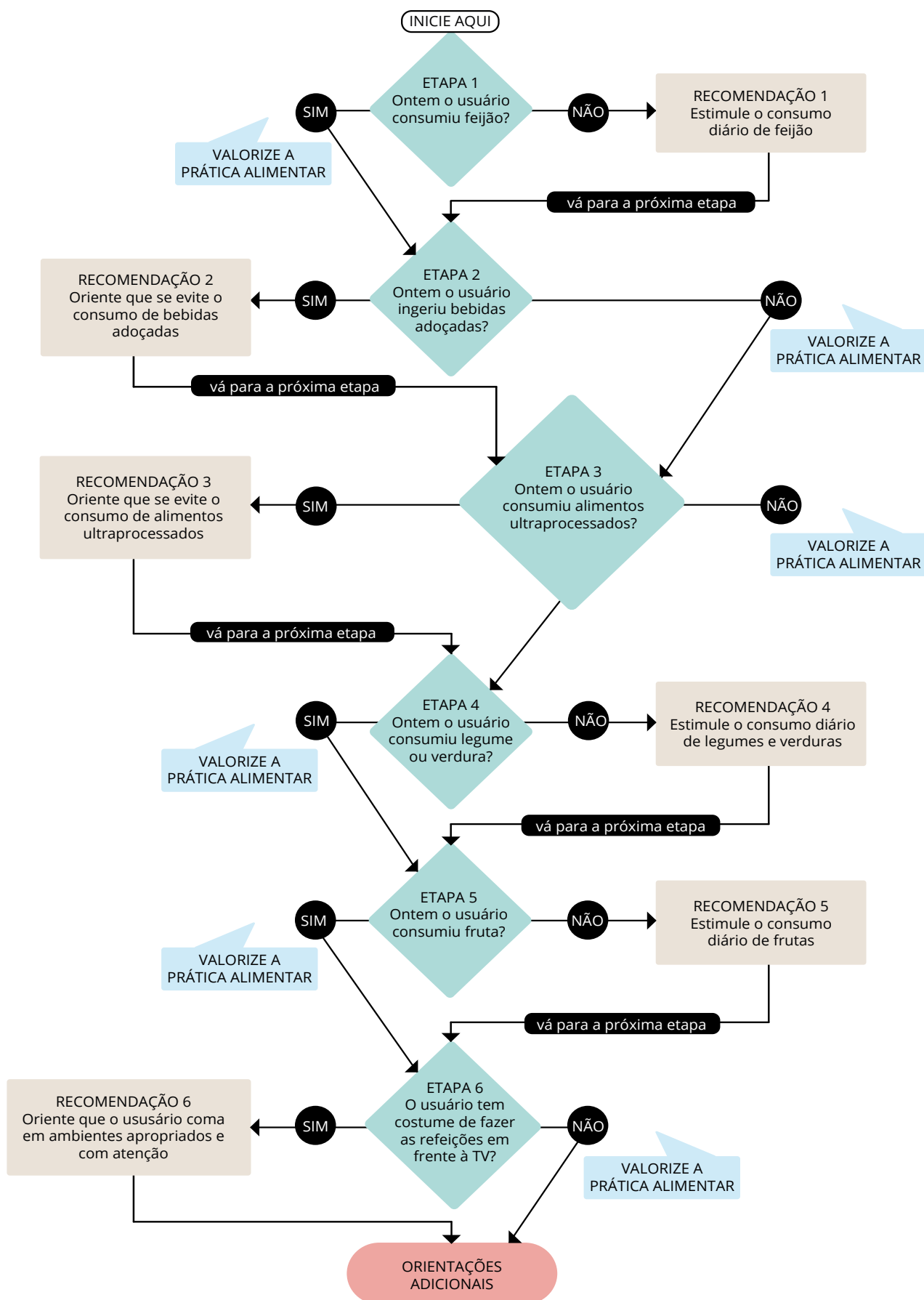
AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR

(preencha o formulário para seguir com as etapas de orientação alimentar)

CRIANÇAS COM 2 ANOS OU MAIS, ADOLESCENTES, ADULTOS, GESTANTES E IDOSOS	Você tem costume de realizar refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Quais refeições você faz ao longo do dia? <input type="checkbox"/> Café da manhã <input type="checkbox"/> Lanche da manhã <input type="checkbox"/> Almoço <input type="checkbox"/> Lanche da tarde <input type="checkbox"/> Jantar <input type="checkbox"/> Ceia	
	Ontem, você consumiu:	
	Feijão	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Frutas frescas (não considerar suco de frutas)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de côco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe	

Fonte: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/esus/ficha_marcadores_alimentar_v3_2.pdf.

Figura 2 – Fluxograma direcional de conduta para orientação alimentar de adultos



RECOMENDAÇÃO 1: ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE FEIJÃO NO ALMOÇO E NO JANTAR

ORIENTAÇÃO: Estimule o consumo diário de feijão ou outras leguminosas, preferencialmente no almoço e no jantar.

VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Estimule o consumo eventual de variedades de feijão (preto, carioca, branco, de corda, fradinho etc.) ou a substituição por outras leguminosas, como lentilha ou grão-de-bico (isso vale também para aqueles que relatam não gostar de feijão).
- Para além da combinação com o arroz, o feijão pode ser consumido com farinha de mandioca (como no caso do tutu ou do feijão tropeiro), no acarajé, no baião-de-dois ou até mesmo em sopas e saladas.

JUSTIFICATIVA:

Arroz e feijão é o prato típico do brasileiro. O consumo dessa combinação melhora a saciedade e promove o bem-estar por ser uma preparação completa, saborosa e da nossa cultura. O feijão é rico em fibras, proteínas e diversas vitaminas e minerais, como ferro. A combinação do arroz com feijão, apreciada e consumida por grande parte da nossa população, é bastante acessível e possui um excelente perfil de nutrientes. Ao contrário do que o senso comum aponta, a combinação do arroz e feijão faz parte de padrões alimentares associados a menor ocorrência de obesidade e doenças crônicas não-transmissíveis.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Oriente sobre a relevância do consumo de feijão e maneiras de aperfeiçoar o preparo:

- Para **reduzir o tempo de cozimento e facilitar a digestão dos grãos**, oriente que o usuário deixe os grãos de molho antes do cozimento (de 6 a 12 horas).
- Se for possível, indique a utilização da panela de pressão para reduzir o tempo de cozimento.
- Oriente o congelamento do feijão em porções para ser consumido ao longo dos dias da semana de forma prática.

Lentilha e ervilha podem funcionar como opções de substituição que não necessitam deixar de molho ou do uso de panela de pressão, diminuindo o tempo e facilitando o preparo.

Atenção para a **quantidade de sal, uso de temperos industrializados, carnes salgadas e embutidos** (como linguiça, carne de sol e toucinho), utilizados na preparação do feijão. Estimule o uso de temperos naturais (como cheiro-verde, alho, cebola, manjeriço, pimenta do reino, cominho, louro, hortelã, jambu, orégano, coentro, alecrim, pimentão, tomate, entre outros) para dar mais sabor às preparações e reduzir o uso excessivo de sal. Adicionar legumes e verduras no feijão também pode tornar a preparação mais saborosa e nutritiva.

Algumas pessoas relatam **não ter habilidade** para o preparo do feijão. Nesse caso, lembre (e isso vale para homens e mulheres) que o preparo, embora possa ser um pouco demorado, é muito simples. Se possível, procure uma receita junto ao usuário ou estimule que ele busque em livros ou páginas na internet ou mesmo que aprendam com quem já sabe.

FORA DE CASA, restaurantes que servem refeições preparadas na hora, como “quilos”, “buffets” ou “pratos feitos” são boas opções para o consumo de feijão. Valorize refeitórios institucionais (em locais de trabalho e instituições de ensino) que servem comida fresca e os restaurantes populares. Para algumas pessoas, levar comida feita em casa (“marmita”) para o local de trabalho ou estudo pode ser outra boa opção.

RECOMENDAÇÃO 2:

ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ADOÇADAS



ORIENTAÇÃO: Oriente que as pessoas evitem o consumo de bebidas adoçadas, tais como refrigerante, suco de caixinha, suco em pó e refrescos (também chamadas de bebidas ultraprocessadas).

SUGESTÕES DE ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS:

- **Incentive o consumo de água própria para o consumo humano** ou, como preferido por algumas pessoas, “temperada” com rodela de limão, folhas de hortelã, casca de abacaxi ao longo do dia.
- Água de coco natural, café e chá podem ser consumidas, desde que com moderação e preferencialmente sem a adição de açúcar ou com o mínimo possível.
- Explique que os sucos naturais feitos a partir da fruta podem ser consumidos, mas não devem ser prioridade, pois não fornecem os mesmos benefícios e nutrientes que o consumo da água ou da fruta inteira. Dê preferência às frutas, mas, se a opção do usuário for pelo suco, oriente que seja sem açúcar ou com o mínimo possível.

JUSTIFICATIVA:

O sabor acentuado e a praticidade dessas bebidas podem favorecer o seu consumo. Alerta que as bebidas adoçadas não são recomendadas, pois são, em geral, adicionadas de muito açúcar, além de aromatizantes, corantes e outros aditivos cosméticos. O consumo dessas bebidas pode interferir na ingestão de água, meio correto e seguro de hidratação. O organismo humano também possui menor capacidade de “registrar” calorias provenientes de bebidas adoçadas. Dessa forma, o consumo aumenta o risco de obesidade e outras doenças crônicas, como a diabetes.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Para usuários que não têm o **hábito de consumir água**, existem algumas maneiras de estimular o consumo ao longo do dia:

- Oriente que o usuário leve garrafas de água na bolsa quando sair de casa, garantindo acesso à água potável durante o dia, além de economizar.
- Em casa ou no trabalho, manter sempre visível uma garrafa de água.

Para aqueles que possuem um consumo muito alto de bebidas adoçadas, uma redução gradual é provavelmente mais factível e efetiva do que a interrupção abrupta. Proponha a substituição por água ou água “temperada”.

Atenção ao consumo de bebidas adoçadas artificialmente, normalmente apresentadas como “diet” ou “zero”: alerte que essas bebidas, ao contrário do que o senso comum aponta, **NÃO SÃO ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS**. Além de não prevenir o ganho de peso, essas bebidas têm potencial de trazer prejuízos metabólicos e cardiovasculares aos indivíduos, pois sua composição é caracterizada pela baixa densidade de nutrientes e alto uso de aditivos alimentares e adoçantes artificiais, além de estimularem a preferência pelo sabor doce.

Atenção para a adição de adoçante de mesa em bebidas preparadas como leite, café, chás ou sucos. O uso de adoçante deve ser evitado, pois pode contribuir para o desenvolvimento de intolerância a glicose e alterar a microbiota intestinal, podendo ser utilizado em alguns casos com indicação clínica e a partir de uma prescrição dietética individual.



RECOMENDAÇÃO 3:

ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

ORIENTAÇÃO: Oriente que hambúrguer e/ou embutidos (linguiças, salsicha, presunto, mortadela, salames), macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos/bolachas salgados ou recheados, doces ou guloseimas são alimentos ultraprocessados e devem ser evitados.

SUGESTÕES DE ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS:

- **Valorize as três principais refeições do dia** - café da manhã, almoço e jantar. No **almoço** e no **jantar**, oriente que o usuário **consuma comida feita na hora**, como arroz e feijão, macarrão, carnes, ovos, legumes e verduras, farinha de mandioca, panquecas e tortas caseiras, entre outros.
- Quando necessário, para as **pequenas refeições**, sugira o consumo de leite ou iogurte natural, acompanhados de alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas frescas ou secas, castanhas, amendoim ou nozes, tapioca, pamonha, etc.
- Recomende **evitar ter produtos ultraprocessados ao alcance da mão**, seja em casa, seja no ambiente de trabalho ou estudo. Boas opções para ter ao alcance das mãos são frutas frescas ou secas e castanhas ou nozes.
- Estimule que o usuário priorize frutas inteiras como sobremesa ou, em menor frequência, **sobremesas caseiras**, como bolos, tortas caseiras e compotas, ao invés de doces ou guloseimas industrializadas. Se possível, procure uma receita ou estimule que ele busque em livros ou páginas na internet receitas que não necessitem ou usem pouco açúcar na preparação. Aqui está mais um momento em que é possível exercitar o autocuidado e estimular o preparo de uma receita culinária!

JUSTIFICATIVA:

Por conta dos ingredientes, os alimentos ultraprocessados, como hambúrguer, embutidos, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, biscoitos salgados e recheados, entre outros, são nutricionalmente desbalanceados, ricos em gorduras, açúcares e sódio, muito pobres em fibras, vitaminas e minerais. Esses alimentos prejudicam o controle da fome e da saciedade e estimulam o comer sem atenção, induzindo ao consumo excessivo. Favorecem o aparecimento de obesidade, doenças do coração, diabetes e câncer, além de contribuir para o aumento do risco de deficiências nutricionais.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Relembre que a **publicidade dos alimentos ultraprocessados** pode confundir o consumidor. Por exemplo, **alerte as pessoas que alimentos ultraprocessados integrais (como pão integral empacotado), com alegações de saúde (“rico em fibras”) ou modificados (versões light ou diet) devem ser evitados.** É comum, por exemplo, que o conteúdo de gordura de um produto seja reduzido à custa do aumento no conteúdo de açúcar ou vice-versa. A adição de fibras ou micronutrientes sintéticos aos produtos também não garante que o nutriente adicionado reproduza no organismo a função do nutriente naturalmente presente nos alimentos.

Oriente as pessoas a **lerem a lista de ingredientes** presentes nos rótulos dos alimentos. Esclareça que um número elevado de ingredientes (frequentemente cinco ou mais) e, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes pouco familiares (glutamato monossódico, xarope de milho, amido modificado, gordura vegetal hidrogenada, espessante goma xantana, carboximetilcelulose, aromatizantes, etc.) e que não usados em casa indicam que o produto é ultraprocessado e que, portanto, deve ser evitado. Além disso, em razão da formulação e da apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados, podendo trazer malefícios à saúde.

Atenção especial deve ser dada ao consumo de alimentos ultraprocessados, como hambúrguer e/ou embutidos, e o macarrão instantâneo que, muitas vezes, são confundidos com versões menos processadas desses alimentos.

Nas consultas, **valorize o tempo dedicado aos atos de comer e de cozinhar**, fale sobre culinária e estimule as pessoas (de todas as idades e gêneros) a procurar desenvolvê-los e partilhá-los com as pessoas com quem convivem. Se possível, procure uma receita junto ao usuário ou estimule que ele busque em livros ou páginas na internet ou mesmo que aprenda com quem já sabe.

Ajude o indivíduo a **planejar o tempo** designado para a alimentação, como a compra, a organização, o preparo e o consumo dos alimentos. Incentive o planejamento do que e onde os alimentos serão comprados, preparados e consumidos. **Sugestões:**

- Para os usuários que estão começando a se organizar no processo de compra e preparo dos alimentos, sugira que o usuário faça uma lista de compras antes de ir ao mercado, pensando em potenciais refeições que serão preparadas ao longo da semana.
- Os alimentos não perecíveis podem ser comprados com menos frequência (a cada 15 dias, por exemplo) e os alimentos frescos e perecíveis, uma ou duas vezes na semana. O planejamento das compras reduz as idas ao mercado e às feiras.
- Sugira que tenham sempre disponíveis alimentos que possam ser utilizados para preparar rapidamente uma refeição (macarrão, ovos). Exemplifique que o tempo de preparo de um prato de macarrão com molho de tomate (estocado no congelador), com legume ou alho e óleo é de apenas 5 minutos a mais do tempo gasto para preparar um macarrão instantâneo.
- Informe sobre a utilidade de manter preparações congeladas, como carne moída, feijão, lasanha e sopas, e até mesmo porções de refeições individuais em marmitas.

FORA DE CASA, oriente as pessoas para que prefiram restaurantes que sirvam refeições preparadas na hora, como “quilos”, “buffets” ou “pratos feitos”, e que evitem lanchonetes ou redes de comida fast food. Valorize refeitórios institucionais (em locais de trabalho e instituições de ensino) que servem comida fresca e os restaurantes populares. Para os pequenos lanches, sugira que as pessoas façam um planejamento prévio e que carreguem alimentos saudáveis e práticos para transportar e consumir, tais como frutas e castanhas e nozes.

RECOMENDAÇÃO 4: ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS

ORIENTAÇÃO: Oriente o consumo diário de legumes e verduras no almoço e no jantar (acompanhando, por exemplo, a combinação do arroz com feijão).

VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Relembre que existe uma variedade imensa de legumes e verduras no país.
- Explique que esses alimentos podem ser incorporados à alimentação de diversas maneiras: em saladas cruas, em preparações quentes (cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados, ensopados), em sopas e, em alguns casos, recheados ou na forma de purês.
- Também é possível incluir verduras e legumes na preparação de outros alimentos como omelete com legumes, arroz com legumes, bolinho de espinafre e tortas. Estimule também o uso de cebola, alho e outros temperos naturais para temperar e realçar o sabor das preparações.

JUSTIFICATIVA:

Legumes e verduras são excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes e possuem uma quantidade baixa de calorias. Conferem proteção para obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, incluindo para alguns tipos de câncer. Além disso, as fibras presentes nesses alimentos contribuem para o funcionamento saudável do intestino, ajudando evitar a constipação.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Oriente os indivíduos para que façam ao menos parte das suas compras em feiras e sacolões ou varejões, onde encontrarão **mais variedade e qualidade**. Para **reduzir custos**, oriente sobre as variedades que estão na safra.

Para economizar **tempo**, informe sobre a utilidade de armazenar legumes e verduras já higienizados no refrigerador ou picados no congelador.

Atenção para a **quantidade de sal** utilizada na preparação de legumes e verduras: Oriente o uso de temperos naturais como cheiro-verde, alho, cebola, manjericão, orégano, coentro, alecrim para dar mais sabor às preparações e reduzir o uso excessivo de sal.

Para aqueles que referem não ter o hábito ou não gostar desses alimentos, estimule a diversificação das formas de preparo e a aprendizagem de novas receitas.

FORA DE CASA, restaurantes que servem refeições preparadas na hora como “quilos”, “buffets” ou “pratos feitos” são boas opções para o consumo de verduras e legumes. Valorize refeitórios institucionais (em locais de trabalho e instituições de ensino) que servem comida fresca e os restaurantes populares. Para algumas pessoas, levar comida feita em casa (“marmita”) para o local de trabalho ou estudo pode ser outra boa opção.



RECOMENDAÇÃO 5: ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS



ORIENTAÇÃO: Estimule o consumo diário de frutas, sendo preferencialmente inteiras, em vez de sucos.

VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Fale sobre a variedade de frutas que temos no país. Valorize as frutas da sua região.
- Explique que as frutas podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas), no café da manhã, no almoço e no jantar - em saladas ou como sobremesas -, ou como pequenas refeições.
- Além de puras, as frutas podem ser adicionadas em salada de folhas, como a manga; misturadas em salada de frutas; ou consumidas com iogurte natural, leite e aveia ou como cremes. Em algumas regiões do Brasil, são consumidas com peixe e farinha de mandioca (açai), com arroz e frango (pequi) ou como moqueca (banana).
- O congelamento de frutas maduras para serem usadas posteriormente em preparações de vitaminas com leite, iogurte natural e aveia é uma alternativa para aumentar o consumo e o aproveitamento.

JUSTIFICATIVA:

Frutas são excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e de vários compostos com atividades biológicas (como antioxidantes) que contribuem para a prevenção de muitas doenças. Sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam a mesma saciedade e benefícios da fruta inteira, pois a fruta com todas as partes - casca, bagaço, fibras - tem muitos nutrientes que podem ser perdidos durante o preparo. As fibras presentes nesses alimentos contribuem para o funcionamento saudável do intestino, ajudando evitar a constipação intestinal.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Oriente os indivíduos para que, sempre que possível, prefiram a aquisição direta dos produtores, como os agricultores familiares de cooperativas, ou em feiras e sacolões ou varejões, onde encontrarão produtos mais frescos, variados, de qualidade e baratos, já que esses locais têm menos intermediários entre o agricultor e o consumidor final. **Para reduzir custos e aumentar a qualidade**, oriente o consumo de frutas da época e da região.

Para pequenos lanches **FORA DE CASA**, oriente que o usuário planeje levar frutas práticas e portáteis, como banana, goiaba, mexerica/tangerina/bergamota e maçã. Se tiver onde refrigerar, outra alternativa é levar frutas picadas.

Para aqueles que referem **não ter o hábito ou não gostar de frutas**, estimule o consumo da fruta de preferência, que o usuário experimente as combinações de frutas e se permita experimentar frutas desconhecidas e que estejam na safra. Sugira a inclusão de frutas em outras receitas, como bolos, tortas e saladas.

RECOMENDAÇÃO 6:

ORIENTE QUE O USUÁRIO COMA EM AMBIENTES APROPRIADOS E COM ATENÇÃO

ORIENTAÇÃO: Oriente que o usuário se alimente com regularidade e atenção, sem se envolver em outras atividades, como assistir televisão, mexer no celular ou computador, comer na mesa de trabalho, em pé ou andando ou dentro de carros ou transportes públicos. Oriente também, que o usuário faça as refeições sempre que possível em companhia com a família ou amigos.

SUGESTÕES PARA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO:

- Recomende que o usuário encare o ato de comer como um momento privilegiado de prazer, onde é possível compartilhar as tarefas que precedem e sucedem o consumo das refeições, além de desfrutar da companhia de seus familiares, colegas ou amigos no momento de comer.
- Oriente que o usuário mastique mais vezes os alimentos. Dessa forma, é possível aumentar naturalmente a concentração no ato de comer e prolongar sua duração, além de usufruir de todo o prazer proporcionado pelos diferentes sabores e texturas dos alimentos e de suas preparações culinárias.
- Fale que refeições feitas em horários semelhantes todos os dias e consumidas com atenção e sem pressa favorecem a digestão dos alimentos e também evitam que se coma mais do que o necessário. Os mecanismos biológicos que regulam nosso apetite são complexos, dependem de vários estímulos e levam certo tempo até sinalizarem que já comemos o suficiente. Uma salada ou uma sopa ou caldo antes do prato principal é outra maneira de conceder ao organismo o tempo necessário para que os alimentos sejam mais bem aproveitados e para que não se coma mais que o necessário.
- Oriente que o usuário prefira sempre restaurantes de comida por quilo ao invés de restaurantes fast-food, que se apresentam como lugares particularmente inapropriados para comer. Além de oferecerem pouca ou nenhuma opção de alimentos in natura ou minimamente processados, são em geral muito barulhentos e pouco confortáveis, onde levam os clientes a comerem muito rapidamente e, comumente, em quantidade excessiva.
- Provoque o usuário a pensar sobre o espaço e a importância que a alimentação tem na sua vida, reavaliando como ele tem usado o tempo e considerando quais outras atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

JUSTIFICATIVA:

O ambiente onde comemos pode influenciar a quantidade de alimentos que ingerimos e o prazer que podemos desfrutar da alimentação. Locais limpos, tranquilos e confortáveis ajudam a concentração no ato de comer e convidam a que se coma devagar e se aprecie as preparações culinárias. Muitas vezes, a necessidade de comer a qualquer hora, ou “beliscar”, surge ou se torna mais forte quando somos estimulados visualmente pela presença do alimento. Refeições feitas em companhia evitam que se coma rapidamente. Também favorecem ambientes de comer mais adequados, pois refeições compartilhadas demandam mesas e utensílios apropriados.

Imagem: Guia Alimentar para População Brasileira do Ministério da Saúde.



ORIENTAÇÕES ADICIONAIS

- Relembre que a **publicidade de alimentos ultraprocessados** domina os anúncios comerciais de alimentos, veiculando frequentemente informações incorretas ou incompletas sobre alimentação. Essa publicidade atinge, sobretudo, crianças e jovens. Esses produtos são intensamente publicizados nos espaços públicos, na televisão e em outros meios de comunicação, muitas vezes associadas a mensagens sedutoras e apelativas, pessoas famosas ou personagens infantis, que atrelam ao consumo uma falsa ideia de alegria e vitalidade.
- Para indivíduos que apresentem **dificuldade de acesso financeiro** para aquisição de alimentos, procure auxílio da assistência social ou outros pontos de apoio no território para o enfrentamento do quadro de insegurança alimentar e nutricional.
- Esclareça que **grande parte das informações** sobre alimentação na internet, televisão e blogs, e mesmo em programas famosos, não é de boa qualidade e tem um objetivo de aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas.
- Se for condizente com a realidade do usuário, lembre que alimentos in natura ou minimamente processados orgânicos e de base agroecológica são particularmente mais saborosos, além de protegerem o meio ambiente e a saúde. Esses alimentos são mais acessíveis quando comprados diretamente do produtor ou em feiras livres.
- Alerta que as formas de produção, distribuição, comercialização e consumo de alimentos ultraprocessados afetam a cultura, a vida social e o meio ambiente, pois desvalorizam os hábitos alimentares tradicionais de uma região, alteram a forma **com** que as pessoas comem e interagem entre elas no momento da refeição e **as embalagens contribuem para a produção** excessiva de lixo.

VALORIZAÇÃO DA PRÁTICA ALIMENTAR

Valorize os pontos positivos identificados na alimentação do usuário. Isso contribui para o fortalecimento, estimula a continuidade da prática alimentar adequada e pode fornecer outras informações importantes sobre alimentação saudável, desconhecidas do usuário. Para fazer a Valorização da Prática em cada etapa, tenha como base as informações contidas no item **“justificativa”** de cada recomendação.

Para mais informações sobre o [Guia Alimentar para População Brasileira \(2014\)](#), acesse o site do Ministério da Saúde.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: MS, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 5 jan. 2021.

MONTEIRO, C. A. *et al.* Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, Wallingford, Oxon, v. 22, n. 5, p. 936-941, Apr. 2019. <http://doi.org/10.1017/S1368980018003762.5>



Conte-nos o que pensa sobre esta publicação.
Responda a pesquisa disponível por meio do link:
<https://ncv.microsoft.com/BazolU6zAn>



**DISQUE
SAÚDE 136**

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
<http://bvsmms.saude.gov.br>

NUPENS
USP



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

GOVERNO
FEDERAL