



Universidade de São Paulo  
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto  
Nutrição e Metabolismo  
Educação Nutricional Aplicada ao Indivíduo  
Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Rosa Wanda Diez Garcia



## Grupos Alimentares (Guia Alimentar)



Marina Vilar Geraldi

Ribeirão Preto, 2014

## Introdução

Há atualmente um grande conjunto de ações que incidem mudanças alimentares em resposta a um padrão alimentar que se instaurou com a exacerbação do consumo de alimentos industrializados em detrimento de alimentos tradicionais nas últimas décadas<sup>1</sup>.

Esses alimentos ultra processados são ricos em gordura saturada, sal, açúcar, e apresentam baixo teor de fibras e micronutrientes, características que contribuem para o aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como hipertensão, diabetes mellitus, osteoartrite, aterosclerose, derrames, câncer, entre outras<sup>2</sup>.

O interesse que se observa por incitar pessoas a se alimentarem de maneira mais saudável tem justa relação com o movimento que busca a promoção de saúde e qualidade de vida<sup>2</sup>.

Nesse contexto, as preocupações com hábitos alimentares saudáveis entraram definitivamente no foco da saúde pública brasileira. Ações direcionadas, tanto a indivíduos quanto as populações, englobando diferentes segmentos como a sociedade civil, os setores públicos, privados e a mídia, foram construídas para esse fim<sup>1</sup>.

Uma das vertentes de políticas e programas voltados para a promoção de saúde é o incentivo, a qual abrange ações de difusão de informação. Assim, recomendações dietéticas, fundadas de diretrizes provindas do consenso entre especialistas em nutrição, são amplamente divulgadas<sup>2</sup>.

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um importante exemplo, além de exibir recomendações dietéticas, enfatiza a cultura alimentar do brasileiro, valoriza a sustentabilidade ambiental, e traz os alimentos como referencial e não somente os nutrientes, com uma abordagem multifocal<sup>2,3</sup>.

A nova versão do Guia Alimentar para a População Brasileira, lançada oficialmente pelo Ministério da Saúde no dia cinco de novembro de 2014, traz uma abordagem mais adaptada à realidade contemporânea, ao invés de trabalhar apenas com os grupos alimentares e porções recomendadas da pirâmide alimentar, o enfoque está sobre o nível de processamento dos alimentos. Indica que a alimentação tenha como base alimentos *in natura* frescos (frutas, carnes, legumes) e minimamente processados (arroz, feijão e frutas secas), limitar o consumo dos processados (queijos, pães, conservas), além de evitar os ultra processados (como macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote e refrigerantes) e usar em quantidades moderadas óleos, gorduras, sal e açúcar. Assim o guia traz como regra de ouro o consumo de alimentos e preparações culinárias ao invés de produtos prontos para consumo<sup>3</sup>.

A adoção do Guia Alimentar para a População Brasileira para a prática da educação e orientação alimentar nutricional aliado à trama do indivíduo possibilita ao nutricionista, profissional capacitado e habilitado, a atuar visando à segurança alimentar e à atenção dietética, uma melhor abordagem das questões enfrentadas pelo indivíduo<sup>4</sup>.

No entanto, o nutricionista deve atentar-se ao fato de que transmitir a informação por si só não é suficiente para modificar comportamentos e atitudes, somente quando o indivíduo dá sentido à informação, esta se converte em conhecimento o que pode possibilitar mudanças de escolhas<sup>2</sup>.

Nessa perspectiva, estratégias de passar informações inovadoras têm sido desenvolvidas por esses profissionais de saúde, lançando mão de instrumentos e matérias de apoio que podem ser desde recursos lúdicos informativos, assim como dramatizações, vídeos dentre outros<sup>2,5</sup>.

A criação/escolha desses materiais de apoio devem seguir alguns critérios como: custo, acessibilidade, facilidade de uso, credibilidade, difusão de mensagem no tempo, se

No cenário atual é comum encontrar pessoas que habituaram seu paladar com excesso de sal e açúcar, e a redução desses elementos na alimentação pode ser maçante se for ignorada a necessidade de alimentos saborosos na constituição do plano alimentar<sup>1</sup>.

## Objetivo

Desenvolver instrumento e/ou material de apoio, baseadas nos conceitos de educação alimentar e nutricional, abordando o tema: grupos alimentares.

### **Estratégia** – Grupos Alimentares

A estratégia para tratar do assunto “Grupos Alimentares”, segundo o novo Guia Alimentar para a População Brasileira (versão 2014)<sup>3</sup>, foi o desenvolvimento de um material “didático” lúdico com o qual o paciente pudesse entender o funcionamento e a proposta do guia, manipular, interagir e conversar sobre o assunto com o nutricionista.

Pensou-se em utilizar o novo Guia Alimentar por ser a versão divulgada mais recentemente e com uma abordagem diferente sobre os grupos de alimentos, já trazendo assim uma nova forma de classificação, o que acabou sendo um diferencial para o material, pois poucas pessoas tem conhecimento desta nova classificação.

A utilização de imagem em cartazes, folders, cartilhas, livros, entre outros tem capacidade de orientar, facilitar o aprendizado e favorecer a interação do leitor com a mensagem transmitida. Em estudo realizado com 234 indivíduos, utilizando textos

acompanhados de imagem e apenas texto, os autores documentaram maior atenção e lembrança da mensagem em indivíduos que receberam o texto e a imagem, além da maior possibilidade de aderência à recomendação médica que estava sendo passada<sup>11,12</sup>.

O esquema dos “círculos” é um recurso visual que demonstra de maneira prática e esquemática os grupos alimentares, o qual sugere a maneira mais adequada e saudável de um indivíduo se alimentar, levando em conta o tamanho dos círculos relacionados com as quantidades (proporções) propostas a serem consumidas.

As cores utilizadas em cada círculo também foram pensadas de forma, além de transmitir comunicação visual, também a agradar a estética do material. Segundo Farina et al., 2002, a cor é responsável pela aceitação ou rejeição de um produto/serviço. Ela é construtiva, porque tem um significado próprio (valor de símbolo), e assim, capacidade de construir uma linguagem própria, que irá conseguir comunicar uma ideia. Após a visualização inicial, as pessoas fazem uma avaliação sobre o produto no subconsciente, sendo esta baseada quase 90% somente nas cores. Desta forma, deu-se certa importância ao esquema de cores e, portanto, pensou-se em não relacionar com cores fortes, principalmente o vermelho para não passar a ideia errônea de proibição<sup>13</sup>.

Com a utilização das cores verde, azul, laranja, e amarelo, foi possível obter uma harmonização entre as figuras dos alimentos e entre os próprios círculos. A cor verde (naturais ou minimamente processados) representa estabilidade, equilíbrio, é associada à saúde e à tranquilidade; Azul (carnes e alimentos processados) é associada à calma, confiança e segurança, aumenta a criatividade, tem relação com a diminuição do apetite e estimula produtividade; Amarelo (gorduras, açúcar) ajuda a concentrar e estimular o intelecto, lembra parada, cuidado, ou cautela; Laranja (ultraprocessados) é estimulante (menos que o vermelho), usado para chamar atenção<sup>13</sup>.

Com estes recursos, a utilização deste material proporciona ao nutricionista a capacidade de deixar de ser um mero transmissor de informação e assume o papel de mediador e orientador do processo educativo, possibilitando a autonomia do paciente para escolhas alimentares saudáveis, assim como alguns autores sugerem que seja o processo de aconselhamento efetivo, neste caso a educação alimentar (o indivíduo como autor de suas mudanças, com o poder de decisão, e a coragem necessária para modificar seus hábitos)<sup>14</sup>.

Enfatizou-se também o fato de que na dinâmica da utilização do material se tenha um agente emissor (nutricionista) e um receptor (paciente) formando o sistema de interação necessário para a efetividade da comunicação. Se a comunicação não acontecer

em via dupla, com envolvimento de duas ou mais pessoas (emissor-receptor), o efeito positivo que poderia existir é bloqueado<sup>15</sup>.

## Conclusão

O material elaborado poderá ser utilizado no auxílio do nutricionista em educação nutricional a indivíduos, de forma que promova autonomia do paciente, para possibilitar escolhas e práticas alimentares saudáveis, resultando assim, melhor interação e resultados durante o acompanhamento nutricional.

## Referências Bibliográficas

1-Diez-Garcia RW. Mudanças alimentares: implicações práticas, teóricas e metodológicas. In: Diez-Garcia RW, Cervato-Mancuso AM, coordenadores. Mudanças alimentares e educação nutricional (Mudanças alimentares: implicações práticas, teóricas e metodológicas). 1ª ed. Rio de Janeiro- RJ: Guanabara Koogan; 411 p.

2-Castro IRR, Castro LMC, Gulgelmin SA. Ações educativas, programas e políticas envolvidas nas mudanças alimentares. In: Diez-Garcia RW, Cervato-Mancuso AM, coordenadores. Mudanças alimentares e educação nutricional (Ações educativas, programas e políticas envolvidas nas mudanças alimentares.). 1ª ed. Rio de Janeiro- RJ: Guanabara Koogan; 411 p.

3-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. Edição. Brasília, DF; 2014. 156 p.

4-Vasconcellos ABPA. Políticas públicas como norteadoras das ações em nutrição. In: Diez-Garcia RW, Cervato-Mancuso AM, coordenadores. Mudanças alimentares e educação nutricional (Políticas públicas como norteadoras das ações em nutrição). 1ª ed. Rio de Janeiro- RJ: Guanabara Koogan; 411 p.

5-Santos, LAS. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. Ciênc. saúde coletiva. 2012; 17 (2).

6-Cervato-Mancuso AM. Elaboração de programas de educação nutricional. In: Diez-Garcia RW, Cervato-Mancuso AM, coordenadores. Mudanças alimentares e educação nutricional (Elaboração de programas de educação nutricional). 1ª ed. Rio de Janeiro- RJ: Guanabara Koogan; 411 p.

7-Motta DG, Motta CG, Campos RR. Teorias psicológicas da fundamentação do aconselhamento nutricional. In: Diez-Garcia RW, Cervato-Mancuso AM, coordenadores. Mudanças alimentares e educação nutricional (Teorias psicológicas da fundamentação do aconselhamento nutricional). 1ª ed. Rio de Janeiro- RJ: Guanabara Koogan; 411 p.

8-Rotenberg S, Marcolan S, Tavares EL, Castro IRR. Oficinas culinárias na promoção da saúde. In: Diez-Garcia RW, Cervato-Mancuso AM, coordenadores. Mudanças alimentares e educação nutricional (Oficinas culinárias na promoção da saúde). 1ª ed. Rio de Janeiro- RJ: Guanabara Koogan; 411 p.

9-Diez-Garcia RW, Castro IRR. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. Revista Ciênc. saúde coletiva. 2011 Jan; (16 ): 91-98

10-Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF; 2012. 68 p.

11-Micali, F. G. Construir e avaliar um instrumento imagético para orientação alimentar. 2013. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2013.

12-Houts, P. S.; Doak, C. C.; Doak, L. G; Loscalzo, M. J. The role of pictures improving health communication: A review of research on attention, comprehension, recall, and adherence. Patient Education and Counseling 61 (2006) 173–190.

13-Farina, M.; Perez, C.; Bastos, D. Psicodinâmica das cores em comunicação. 4ªEd., 5 reimpr. São Paulo: E Blucher, 2002.

14-May, R.R. A arte do aconselhamento psicológico. Editora Vozes. 1989 Gardner Press, mc.

15-Silva, M.J.P. Comunicação tem remédio: a comunicação nas relações interpessoais em saúde. 12a ed. São Paulo: Loyola; 2005.

ANEXO 1 – Projeto inicial do material sobre Grupos Alimentares segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira 2014.







**Alimentos in natura ou minimamente processados**

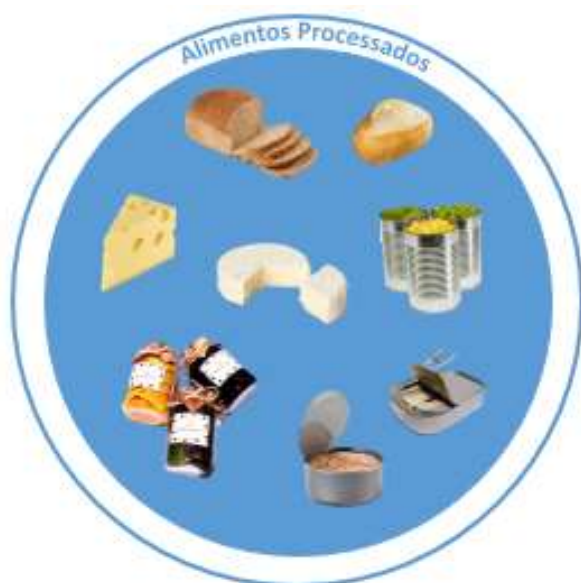
*In natura*: frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos e ovos.

Minimamente processados: grãos secos, farinhas, arroz, feijão, leite pasteurizado e carne resfriada.

Alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

**Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação!**



**Alimentos Processados**

Conservas de legumes, atum e sardinha enlatados, frutas em calda ou cristalizadas, queijos e pães.

São fabricados com a adição de sal ou açúcar a alimentos *in natura* ou minimamente processado para torna-los duráveis e mais agradáveis ao paladar, alterando de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

**Limite o uso de alimentos processados!**

**Alimentos Ultraprocessados**

Refrigerantes, biscoitos recheados, "salgadinhos de pacote" e "macarrão instantâneo".

São formulações industriais nutricionalmente desbalanceadas cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial.

**Evite alimentos ultraprocessados!**

**Óleos, gorduras, sal e açúcar**

Óleos (soja, milho, girassol, ou oliva), manteiga, banha, açúcar (branco, demerara ou mascavo), sal (refinado ou grosso).

São produtos extraídos de alimentos in natura.

**Utilize em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias!**



ANEXO 2 – Fotos do material impresso





