



Universidade de São Paulo
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto
Nutrição e Metabolismo
Educação Nutricional Aplicada ao Indivíduo
Prof^a. Dr^a. 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 décadas¹.

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 outras².

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 vida².

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 fim¹.

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 divulgadas².

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^{2,3}.

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 consumo³.

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 indivíduo⁴.

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 escolhas².

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^{2,5}.

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 alimentar¹.

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)³, 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^{11,12}.

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 proibição¹³.

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 (caca 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 atenção¹³.

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)¹⁴.

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 bloqueado¹⁵.

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

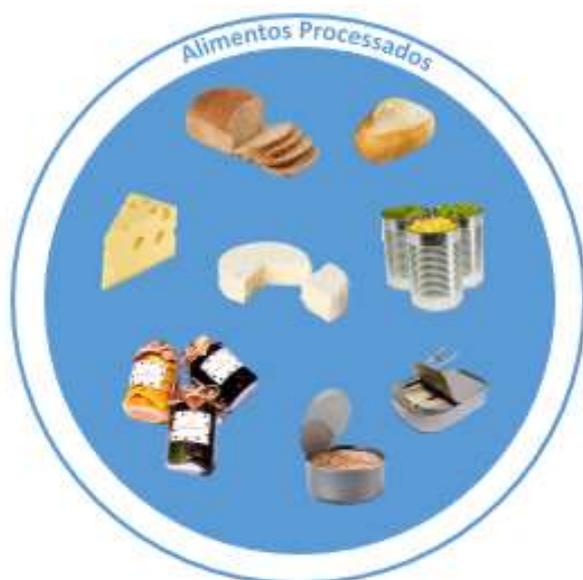
In natura: frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos e ovos.

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



