

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA: COMPLEMENTAÇÃO POR MEIO DE REPRESENTAÇÕES GRÁFICASJussara de Castro Almeida¹, Carlos Aluizio Leal Rochedo²
Maria Inês Santos do Sacramento¹, Mariane Teixeira de Oliveira¹**RESUMO**

O objetivo deste trabalho foi apresentar, avaliar e elaborar representações gráficas para complementar a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira e facilitar a educação nutricional. Trata-se de um estudo qualitativo, participativo e quantitativo. O delineamento amostral utilizado foi o não probabilístico. Mediante as diretrizes dietéticas do guia alimentar elaborou-se as representações gráficas. O ícone/símbolo escolhido para elaborá-las foi a Bandeira do Brasil. Para a avaliação das mesmas foi utilizada a técnica de grupo focal. Realizou-se análise qualitativa e estatística descritiva. Os grupos focais foram compostos de 2% (n=2) nutricionistas docentes da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), unidade de Passos-MG, 81% (n=83) acadêmicos do Curso de Nutrição da UEMG e 17% (n=18) clientes/pacientes do Centro de Atendimento Nutricional (CAN) da UEMG. A média de idade foi de 27 ± 12 anos, com mínimo de 18 e máximo de 62 anos, sendo 83% (n=85) do sexo feminino. Da avaliação qualitativa, destaca-se que os participantes compreenderam as associações apresentadas (cores, proporções e categorias de alimentos) e conseguiram identificar o que é uma alimentação saudável e de risco por meio das representações gráficas. Quando da avaliação quantitativa, a maioria dos participantes apontou que o material apresentado melhorou os conceitos sobre o que é uma alimentação e hábitos saudáveis de vida (96%; n=98). Além disso, 98% (n=101) relataram que seria importante as pessoas conhecerem e terem acesso (97%; n=99) ao material. Conclui-se que as representações gráficas poderão complementar a nova edição do guia alimentar e facilitar a educação nutricional.

Palavras-chave: Alimentação. Educação nutricional. População adulta.

1-Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Passos-MG, Brasil.

ABSTRACT

Feeding guide for the Brazilian population: complementation through graphical representations

The aim of this work was to present, assess and elaborate graphical representations to complement the second edition of the Food Guide for the Brazilian Population and facilitate nutrition education. This is a qualitative study, quantitative and participatory. The sample design used was the not probabilistic. Using the dietary guidelines of the food guide was developed the graphical representations. The icon/symbol chosen for drafting was the flag of Brazil. For the evaluation of the same was used the focal group technique. Qualitative analysis and descriptive statistics was conducted. The focal groups were composed of 2% (n = 2) nutrition teachers of the University of the State of Minas Gerais (USMG), unit of Passos-MG, 81% (n = 83) students of nutrition course of USMG and 17% (n = 18) clients/patients of the Nutritional Care Center (NCC) USMG. The median age was 27 ± 12 years, with a minimum of 18 and maximum of 62 years, being 83% (n = 85) female. About the qualitative assessment, the participants understood the associations presented (colors, proportions and food categories) and were able to identify what is a healthy diet and a risk diet by means of graphical representations. Concerning the quantitative evaluation, the mostly of participants pointed out that the material presented improved the concepts about what is food and healthy habits for life (96%; n = 98). In addition, 98% (n = 101) reported that it is important that more people knew and had access to the material (97%; n = 99). It is concluded that the graphical representations may complement the new edition of the food guide and facilitate nutrition education.

Key words: Food. Nutrition education. Adult population.

INTRODUÇÃO

Guias alimentares são instrumentos educativos que traduzem recomendações nutricionais técnico-científicas em mensagens diretas, curtas, positivas e culturalmente aceitas, que orientam a população-alvo de cada país a selecionar e consumir alimentos nutritivos, habituais e tradicionais que contribuem para uma vida saudável (Food and Nutrition Board / World Health Organization – FAO/WHO, 1996).

Segundo Barbosa, Colares e Soares (2008), Martins e Saeki (2005), Molina (2008), as mensagens contidas nos guias alimentares, podem ser complementadas por meio de uma representação gráfica, na forma de um ícone/símbolo que represente o país. A mesma tem por objetivo facilitar a transmissão das mensagens sobre o que é uma alimentação saudável, o trabalho de educação nutricional e proporcionar uma forma de agradável aprendizado.

Para a elaboração do guia alimentar a Food And Nutrition Board e a World Health Organization (FAO/WHO, 1996) recomendam cinco etapas: 1) identificação dos problemas de saúde relacionados com a dieta estimulando a magnitude desses problemas e estabelecendo as prioridades; 2) avaliação dos padrões de consumo alimentar coletados a partir de diferentes métodos dietéticos; 3) integração dos guias às políticas e programas nacionais de saúde e alimentação; 4) construção do guia com objetivo de prevenir déficit ou excesso de energia, incluindo a adequação de macronutrientes, promover um aporte adequado de vitaminas e minerais, bem como ressaltar a importância da atividade física e 5) avaliação da aceitação do guia e de sua representação visual para que se processe a divulgação ao público alvo por diversos meios de comunicação.

Mediante essas recomendações, percebe-se que a elaboração de um guia alimentar é um processo complexo. Mas apesar disso, mais de 100 países já desenvolveram orientações oficiais sobre os alimentos, grupos de alimentos e padrões alimentares que promovem a saúde e protegem contra enfermidades. Recentemente, a Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO, 2015) lançou um site (<http://www.fao.org/nutrition/educacion->

[nutricional/food-dietary-guidelines/home/en](http://www.fao.org/nutrition/educacion-)) com guias alimentares de 67 países.

No Brasil, o primeiro guia para a população adulta, “Guia Alimentar para a População Brasileira”, foi publicado em 2006. O mesmo contém mensagens para promoção da saúde e para prevenção de doenças crônicas, infecciosas e má nutrição (Brasil, 2006). Contudo, diante das transformações sociais ocorridas fez-se necessário a elaboração de novas recomendações.

Assim, em 2014, o Ministério da Saúde publicou a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014). O mesmo prioriza o consumo de alimentos frescos (in natura ou minimamente processados), recomenda preparações culinárias feitas em casa e remoção de alimentos ultra processados do consumo alimentar cotidiano, com atenção especial, aos impactos socioambientais do sistema agroalimentar contemporâneo.

Os alimentos no novo guia foram definidos em categorias de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção. São elas:

- Alimentos in natura: essencialmente partes de plantas ou de animais. Ex: carnes, verduras, legumes e frutas.
- Alimentos minimamente processados: quando submetidos a processos que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original, como limpeza, moagem e pasteurização. Ex: arroz, feijão, lentilhas, cogumelos, frutas secas e sucos de frutas sem adição de açúcar ou outras substâncias; castanhas e nozes sem sal ou açúcar; farinhas de mandioca, de milho, de tapioca ou de trigo e massas frescas.
- Alimentos processados: são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar a alimentos para torná-los duráveis e mais palatáveis e atraentes. Ex: conservas em salmoura (cenoura, pepino, ervilhas, palmito); compotas de frutas; carnes salgadas e defumadas; sardinha e atum enlatados, queijos e pães.
- Alimentos ultra processados: são formulações industriais, em geral, com pouco ou nenhum alimento inteiro. Contém aditivos. Ex: salsichas, biscoitos, geleias, sorvetes, chocolates,

molhos, misturas para bolo, “barras energéticas”, sopas, macarrão e temperos “instantâneos”, “chips”, refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento como massas, pizzas, hambúrgueres e nuggets.

Para corroborar com as recomendações propostas pela nova edição do guia alimentar brasileiro, diferentes estudos nacionais sobre o consumo de alimentos (Claro e colaboradores, 2015, 2016; Louzada e colaboradores, 2015; Malta e colaboradores, 2016) têm apontado para uma prevalência crescente de consumo de alimentos ultra processados. Tais alimentos possuem alta densidade energética, maior preço por caloria, baixa qualidade nutricional e são considerados fatores de risco para o sobrepeso/obesidade e outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

O Slow food Brasil (Slow Food, 2013) e Matuk (2015) incentivam o consumo de alimentos in natura, orgânicos, sob a perspectiva da sustentabilidade. Tal fato também contribui e reforça as recomendações do novo guia.

Atualmente, chama a atenção que nenhuma das edições do guia alimentar para a população adulta brasileira possui representação gráfica. Assim, propôs-se este trabalho com o objetivo de apresentar uma representação gráfica inicial de fácil compreensão e que complemente a nova edição do guia alimentar brasileiro. Após a avaliação da mesma, espera-se construir um símbolo final para que o mesmo possa ser utilizado como uma ferramenta de educação nutricional e incorporado ao guia brasileiro.

MATERIAIS E MÉTODOS

Desenho de estudo e Delineamento amostral

Trata-se de um estudo de campo de natureza qualitativa, participativa e quantitativa, com delineamento amostral não probabilístico.

Foram convidados a participar da pesquisa todos os nutricionistas docentes (n=7) da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), unidade de Passos, acadêmicos do curso de nutrição (n=150) e

clientes/pacientes do Centro de Atendimento Nutricional (CAN) da UEMG (n=50).

Foram incluídos os graduandos e clientes/pacientes com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos, que concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Variáveis de estudo e Instrumento de medida

Foram levantadas informações demográficas dos participantes e sobre a representação gráfica inicial para construção da imagem final, com o intuito de complementar o Guia Alimentar para a População Brasileira. Entre as variáveis demográficas encontram-se idade, sexo, estado nutricional, nível econômico, presença de atividade laboral, prática de exercício físico e nível de escolaridade. A idade foi analisada em anos completos. O estado nutricional foi avaliado pelo Índice de Massa Corporal (IMC) ($\text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}^2$), calculado a partir do peso e altura referidos pelos participantes. Utilizou-se para o diagnóstico nutricional, os pontos de corte propostos pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 1995), sendo, baixo peso ($\text{IMC} < 18,5 \text{ Kg/m}^2$), adequado (IMC entre 18,5 e 24,9 Kg/m^2), sobrepeso (IMC entre 25 a 29,9 Kg/m^2) e obesidade ($\text{IMC} \geq 30 \text{ Kg/m}^2$). O nível econômico e de escolaridade foi determinado de acordo com o “Critério Brasil” proposto pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisas (ABEP, 2015). A presença de atividade laboral e prática de exercício físico foram avaliadas em escala dicotômica (sim/não). Para avaliação da representação gráfica inicial elaborou-se um roteiro contendo perguntas norteadoras e utilizou-se a técnica de grupo focal. Para a análise quantitativa utilizou-se um questionário contendo perguntas fechadas para avaliar o material quanto à adequação, aplicabilidade, auxílio na aprendizagem e necessidade de modificações. Este instrumento foi avaliado por meio de uma escala de Likert de 5 pontos que vão de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”. Realizou-se a estatística descritiva.

Foram realizadas 6 reuniões, previamente agendadas, com 3 grupos focais, a saber, 1 com nutricionistas docentes, 4 com acadêmicos de nutrição e 1 com clientes/pacientes do Centro de Atendimento

Nutricional (CAN). Os encontros foram realizados em salas de aula da UEMG e tiveram duração média de 1 hora. Para elaboração da representação gráfica final, a análise qualitativa da representação gráfica inicial foi baseada nos verbos, compreender e interpretar; e os substantivos, experiência, vivência, senso comum e ação social (Minayo, 2012).

Representação gráfica inicial e Estudo piloto

A construção da representação gráfica inicial foi pautada nas diretrizes dietéticas da segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014). Estas priorizam o consumo de alimentos frescos (in natura ou minimamente processados) e remoção de alimentos ultra processados do consumo alimentar cotidiano. Já o ícone/símbolo escolhido para traduzir as diretrizes dietéticas do novo guia para a população adulta brasileira foi a Bandeira do Brasil.

A bandeira nacional brasileira é um ícone/símbolo reconhecido por toda a população e fornece materiais férteis e fortes para a aplicação e associação ao Guia Alimentar para a População Brasileira.

Utilizando o programa de computador Adobe Photoshop CS6, foi possível, através do efeito de sobreposição de imagens opacas, a visualização simultânea de várias imagens, formas e cores, permitindo assim, uma clara e direta associação.

A primeira associação está relacionada às cores e suas proporções na imagem da bandeira nacional, que quando associadas às categorias dos diversos graus de processamento dos alimentos, proporcionam claramente uma relação quantitativa gradual de sua importância para uma alimentação saudável.

Em verde (68,6% do total da imagem da bandeira), que representa as matas e florestas do Brasil, estão relacionados os alimentos in natura. Em amarelo (17,7%), representando o sol e as riquezas do país, os minimamente processados. Em Azul (11,2%), que na bandeira denota os rios e oceanos que cortam e circundam o Brasil, representou-se a água, ingrediente presente nos alimentos, importante no preparo dos mesmos, no hábito alimentar e vital para a saúde de todos os

indivíduos. Outra associação foi o manutenção da divisa "Ordem e Progresso" da bandeira brasileira para a representação gráfica, isto pois sua origem, baseada no lema positivista de Auguste Comte: "o amor por princípio e a ordem por base; o progresso por fim" tem o mesmo efeito entusiasmante que dá a bandeira, e com isso um estímulo a segui-lo. O branco (2,6%), que endossa o desejo de paz, na representação gráfica ficou a cargo dos alimentos processados (lipídeos: óleos gorduras, sal e açúcar).

Os alimentos ultra processados não foram representados no gráfico. Mas apesar de compor a alimentação cotidiana de grande parte da população brasileira, é enfaticamente desaconselhado pelo guia, e, por conseguinte, desincentivada a sua ilustração. Contudo, vale ressaltar que a intenção não é ignorar a existência destes alimentos altamente consumidos desorientadamente pela população brasileira, mas assim como outros hábitos nocivos, a representação gráfica desta categoria, poderia ser uma espécie de incentivo ao consumo.

Por se tratar de um estudo de natureza qualitativa, participativa e quantitativa, realizou-se previamente um estudo piloto com 9 acadêmicas do Curso de Nutrição, que realizavam estágio no CAN, para apresentar e avaliar previamente a representação gráfica inicial. Os resultados apontaram que a representação gráfica prioriza o consumo de alimentos in natura, salienta a proporção entre os grupos alimentares e está de acordo com as diretrizes dietéticas da nova edição do guia alimentar para a população brasileira. Além disso, a escolha do ícone/símbolo, Bandeira do Brasil, foi considerada bastante satisfatória. "A pirâmide não é nossa"; "Muito bom para regastar nossa nacionalidade, nossa identidade alimentar" (Figura 1).

Quando das sugestões para melhorar a representação gráfica as acadêmicas sugeriram elaborar um texto explicativo sobre o que é uma alimentação saudável para acompanhar a imagem, incluir alimentos ricos em proteína de origem animal e a prática de exercícios físicos. Além disso, foi sugerido elaborar uma imagem para representar o que é uma alimentação inadequada.

Aspectos éticos

A realização deste estudo foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade de Passos (CAAE: 61685416.0.0000.5112). Todas as reuniões com os grupos focais foram gravadas com o consentimento dos participantes e os questionários foram anônimos, sendo os indivíduos identificados por um código numérico.

RESULTADOS

A partir do estudo piloto foram elaboradas 2 representações gráficas. A primeira reflete o que é uma alimentação saudável (Figura 2) e, a segunda, o que é uma alimentação de risco para o desenvolvimento de patologias (Figura 3).



Figura 1 - Representação gráfica inicial - Alimentação saudável. Passos-MG, 2016.



Figura 2 - Representação gráfica: "Alimentação saudável". Passos-MG, 2017.



Figura 3 - Representação gráfica: “Alimentação de risco”. Passos-MG, 2017.

Tabela 1 - Caracterização da amostra de nutricionistas docentes, acadêmicos de nutrição e clientes/pacientes do Centro de Atendimento Nutricional (CAN), da UEMG, Passos-MG, 2017.

Características	n	%	Características	n	%
Sexo			Atividade laboral		
Masculino	18	17	Sim	48	49
Feminino	85	83	Não	50	51
Total	103	100	Total	98	100
Estado nutricional			Prática de exercício físico		
Baixo Peso	5	5	Sim	56	58
Adequado	65	65	Não	41	42
Sobrepeso	27	27	Total	97	100
Obesidade	3	3	Nível de escolaridade		
Total	100	100	Ensino médio completo	74	80
Classe econômica			Superior completo	15	17
A	16	16	Pós-graduação	2	3
B1	18	17	Total	92	100
B2	42	41			
C1	17	17			
C2	7	7			
D e E	3	3			
Total	103	100			

Dos 103 indivíduos que avaliaram as representações gráficas, 2% (n=2) são nutricionistas docentes da UEMG, 81% (n=83) acadêmicos do Curso de Nutrição e 17% (n=18) clientes/pacientes do Centro de Atendimento Nutricional (CAN). A média de idade foi de 27 ± 12 anos, com mínimo de 18 e máximo de 62 anos. A caracterização da amostra está apresentada na Tabela 1. No entanto, cabe ressaltar que nem todos participantes responderam as questões sociodemográficas.

Observa-se que a maioria dos participantes é do sexo feminino, possui estado nutricional adequado, pertence à classe econômica B2, não exerce atividade laboral, pratica exercício físico e possui nível de escolaridade satisfatório. Chama também atenção, a elevada prevalência de sobrepeso.

A partir do questionamento, “Você conhece a nova edição do guia alimentar para a população brasileira?” Iniciou-se a explicação breve do guia e a apresentação das representações gráficas. Dos participantes, 73% (n=75) relataram conhecer a nova edição do guia alimentar para a população brasileira.

Após a apresentação das representações gráficas foi solicitado aos participantes que interpretassem as imagens. Com relação à imagem que reflete uma alimentação saudável (Figura 2), a maioria apontou que a imagem como um todo representa os grupos alimentares; a bandeira representa os grupos alimentares e alimentos saudáveis; apresentação de uma alimentação equilibrada e com qualidade; ingestão e quantidade adequada de alimentos; alimentos que devem ser ingeridos todos os dias.

Já a segunda representação gráfica, “Alimentação de risco” (Figura 3), os participantes apontaram que a mesma reflete o que é uma alimentação inadequada; alimentos que não devem ser ingeridos.

Com as representações gráficas projetadas foi questionado aos participantes, “Quantos grupos de alimentos você consegue identificar?” A maioria identificou 3 grupos (in natura, minimamente processado e processado) na primeira imagem e 1 grupo na segunda (alimentos ultra processados).

Quando da solicitação, “Ao olhar para essas representações gráficas, quais os alimentos devemos ingerir em maior e menor

quantidade)?” Os participantes responderam de forma unânime que os alimentos que devem ser ingeridos em maior quantidade são os in natura, frutas, legumes e verdura e, em menor quantidade, os processados, sal, açúcar e lipídeo e ultra processados, regressivamente.

Ao questionar, “De acordo com os seus conhecimentos, experiências/vivências, quais as dificuldades enfrentadas para ter uma alimentação e estilo de vida saudáveis?” As respostas se concentraram em falta de tempo, condição financeira insuficiente e falta de interesse e preocupação. Foram mencionadas ainda, mídia, disponibilidade de alimentos, dificuldade de mudar hábitos e falta de informação.

Com relação à pergunta, “Você acha que a primeira imagem representa uma alimentação saudável e ajudaria as pessoas?” A maioria respondeu que sim 94% (n=97).

Quando arguidos sobre “Falta alguma informação nessas representações gráficas?” Os participantes solicitaram adicionar legendas para indicar o grau de processamento dos alimentos; demonstrar as proporções adequadas dos alimentos; adicionar o ovo; melhorar a nitidez de alguns alimentos; mudar a cor representação gráfica que reflete o que é uma alimentação de risco; retirar as representações do exercício físico e sedentarismo; elaborar um texto para acompanhar as imagens e deixar os textos mais acessíveis/sintéticos para a população; disponibilizar receitas culinárias; incluir sugestão de mastigação e formas adequadas de hidratação.

As demais perguntas norteadoras foram, “O que é uma alimentação saudável?”, “O que você pode e deve consumir para ter boa saúde?” As sínteses das respostas estão dispostas abaixo:

“Alimentação saudável é alimentação equilibrada, balanceada e variada; ingestão de alimentos in natura; que atenda as necessidades nutricionais; aquela que não contém alimentos ultra processados; ingestão de todos os grupos alimentares; refeições com qualidade e quantidade adequadas.”

“Os alimentos que devem ser consumidos para ter boa saúde são principalmente, os alimentos in natura, minimamente processados, frutas, legumes e verduras (FLV) e água.”

Tabela 2 - Distribuição de frequências de respostas dadas às questões fechadas

Item	n	%
A imagem apresentada reflete o que é uma alimentação saudável		
Discordo totalmente	0	0
Discordo	2	2
Indiferente	1	1
Concordo	45	44
Concordo totalmente	54	53
Total	102	100
A imagem apresentada reflete o que é uma alimentação de risco		
Discordo totalmente	4	4
Discordo	4	4
Indiferente	1	1
Concordo	38	37
Concordo totalmente	55	54
Total	102	100
O material apresentado melhorou seus conceitos sobre o que é uma alimentação saudável		
Discordo totalmente	0	0
Discordo	0	0
Indiferente	4	4
Concordo	67	66
Concordo totalmente	31	30
Total	102	100
Falta informações no material apresentado		
Discordo totalmente	11	11
Discordo	47	48
Indiferente	13	13
Concordo	24	24
Concordo totalmente	3	3
Total	98	100
Seria importante você ter acesso ao material apresentado		
Discordo totalmente	0	0
Discordo	0	0
Indiferente	3	3
Concordo	60	59
Concordo totalmente	39	38
Total	102	100
Seria importante as pessoas conhecerem o material apresentado		
Discordo totalmente	0	0
Discordo	2	2
Indiferente	0	0
Concordo	40	39
Concordo totalmente	61	59
Total	103	100

Nota-se que a maioria dos participantes concorda que as representações gráficas refletem o que é uma alimentação adequada e de risco, que o material apresentado melhorou os conceitos sobre o que é uma alimentação e hábitos mais saudáveis de vida. Além disso, os mesmos apontaram que seria importante que outras pessoas conhecessem e que tivessem acesso às representações gráficas apresentadas.

A partir das sugestões foram construídas 2 novas representações gráficas. A primeira reflete uma alimentação adequada e, a segunda, a alimentação de risco para o desenvolvimento de doenças, principalmente, a obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias. As mesmas estão dispostas abaixo.



Figura 4.1 - Frente da representação gráfica: "Alimentação saudável". Passos-MG, 2017.



Figura 5.1 - Frente da representação gráfica: "Alimentação de risco". Passos-MG, 2017.

Categorias de alimentos segundo o tipo de processamento empregado na sua produção:

- Alimentos *in natura*: são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer tipo de processamento ou alteração após deixarem a natureza. Ex.: carnes, peixes, mariscos e crustáceos, verduras, legumes, raízes, frutas, ovos e leites.
- Alimentos minimamente processados: são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas, ou seja, processos que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original, como limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem e fermentação. Ex.: grãos secos, polidos e embalados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados, leite pasteurizado, frutas secas e sucos de frutas, castanhas e nozes sem adição de sal ou açúcar, etc.
- Óleos, gorduras, sal e açúcar: correspondem a produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar, cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Ex.: óleos (de soja, girassol etc.), gorduras (vegetais e animais), açúcares (cana-de-açúcar, beterraba, etc.) e sais (marinho, do Himalaia, etc.).
- Alimentos processados: corresponde a produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado para torná-los mais duráveis, palatáveis e atraentes. Ex.: conservas em salmoura (cenoura, pepino, ervilhas, palmito), compotas de frutas, carnes salgadas e defumadas, queijos e pães.
- Alimentos ultraprocessados: corresponde a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial e que serão tratados com mais riqueza de detalhes através de outra demonstração gráfica devido à sua diversidade, complexidade de identificação e o reconhecimento na dificuldade em evitá-los numa vida moderna e corrida da sociedade brasileira.

Assim, faça do consumo de alimentos *in natura* e/ou minimamente processados a base da sua alimentação. Utilize os óleos, gorduras, sal e açúcar com a mesma moderação que se devem consumir os alimentos processados. Já os ultraprocessados, devem ser excluídos do cardápio das pessoas que almejam uma vida saudável, e por mais difícil que seja evitá-los, lembre-se que sempre haverá um substituto tão saboroso quanto.

Associações entre a Alimentação Saudável e a Bandeira do Brasil:

O verde (68,6% do total da imagem da bandeira): representa as matas e florestas do Brasil. Quando associada à alimentação, os alimentos *in natura*.

O amarelo (17,7% da bandeira) representa o sol e as riquezas do país. Com relação aos alimentos, este representa os alimentos minimamente processados.

O azul (11,2% da bandeira) denota os rios e oceanos que cortam e circundam o Brasil. Na alimentação, representa a água.

O branco (2,6% da bandeira, considerando o texto) enuncia o desejo de paz e, os dizeres, "Ordem e Progresso", foram baseados no lema positivista de Auguste Comte: "o amor por princípio e a ordem por base; o progresso por fim". Na alimentação estão representados pelo sal, açúcar e lipídeos* (*termo utilizado para óleos e gorduras em geral).

Recomendações Nutricionais:

Todo e qualquer alimento deve ser consumido depois da higienização, remoção de partes não comestíveis e preparação.

Apesar de não constar de forma explícita no Guia Alimentar para a População Brasileira, a água é um ingrediente importante contido em todos os alimentos e bastante útil no preparo dos alimentos, no hábito alimentar e na manutenção da saúde dos indivíduos.

Sal, açúcar e lipídeos devem ser utilizados apenas para realçar o sabor dos alimentos *in natura* e minimamente processados. Quando apropriadamente combinados com alimentos, eles permitem a criação de preparações culinárias variadas, saborosas e adequadas do ponto de vista nutricional. Mas atenção! Esses produtos se consumidos isoladamente e/ou em excesso podem causar doenças como, diabetes tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. Por isso recomenda-se que se utilize adicionalmente temperos naturais como: alho, cebola, salsinha, cebolinha, alerim, hortelã, orégano, manjeriço para realçar o sabor dos alimentos e reduzir a quantidade de sal/sódio utilizados.

Dicas para se fazer uma Alimentação Saudável:

Mastigue bem os alimentos! A digestão começa na boca! Além disso, o ato de mastigar, triturar os alimentos, promove liberação de hormônios que ajudam na saciedade. Já a saliva possui enzimas que auxiliam a digestão. Recomenda-se mastigar pelo menos 30 vezes antes de ingerir, por exemplo, um pedaço de carne. Os alimentos devem virar uma "papa" na boca antes de serem deglutidos/engolidos.

Reserve pelo menos 30 minutos para realizar suas refeições. Esqueça o celular, computador e a televisão nestes momentos e alimente-se em boa companhia!

Realize de 3 a 6 refeições ao dia. As principais refeições são: café da manhã, almoço e jantar. Entre estas, você deve incluir lanches. Este hábito favorece a queima de gordura corporal, mantém os níveis de energia e evita "ataques" de fome.

Pratique exercícios físicos sob orientação de um profissional especializado. Procure um exercício que você goste de fazer, o que não necessariamente exige que seja um esporte, ou seja, natação, dança, vôlei, musculação, pilates, corrida, lutas marciais, montanhismo, andar de bicicleta, skate, patins, parkour, etc.

Figura 4.2 - Verso da representação gráfica: "Alimentação saudável". Passos-MG, 2017.

Categorias de alimentos segundo o tipo de processamento empregado na sua produção:

- Alimentos ultraprocessados: são formulações industriais com pouco ou nenhum alimento inteiro. Sua fabricação envolve várias etapas de processamento e muitos ingredientes, principalmente, aditivos químicos como, corantes, estabilizantes, aromatizantes, conservantes, etc. Ex: salsichas, biscoitos, geleias, sorvetes, chocolates, molhos, misturas para bolo, "barras energéticas", sopas, macarrão e temperos "instantâneos", "chips", refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento como massas, pizzas, hambúrgueres e nuggets.

No geral, os alimentos ultraprocessados possuem alta densidade energética (calorias em excesso), maior preço por caloria, baixa qualidade nutricional e são considerados fatores de risco para o desenvolvimento, principalmente, da obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias (colesterol e/ou triglicérides elevados).

Por que EVITAR o consumo de Alimentos Ultraprocessados?

Têm composição nutricional desbalanceada - os ingredientes principais dos alimentos ultraprocessados fazem com que, com frequência, eles sejam ricos em gorduras ou açúcares e, muitas vezes, simultaneamente ricos em gorduras e açúcares.

Favorecem o consumo excessivo de calorias - estes alimentos "enganam" os dispositivos de que nosso organismo dispõe para regular o balanço de calorias. De modo simplificado, após a ingestão desses produtos a sinalização de saciedade não ocorre ou ocorre tardiamente e como consequência, tendemos, sem perceber, a ingerir mais calorias do que necessitamos que acabam estocadas em nosso corpo na forma de gordura.

Tendem a afetar negativamente a cultura, a vida social e o ambiente - o impacto da sua produção, distribuição, comercialização e consumo afeta direta ou indiretamente, a saúde e o bem-estar das pessoas e do meio ambiente que os circundam.

Alimentação inadequada (rica em açúcar, sódio e lipídeo), tabagismo, sedentarismo, ingestão excessiva de bebidas alcoólicas são fatores de risco que podem ser evitados por você.

O primeiro sinal de alerta do organismo para lhe dizer que algo está de errado com a sua saúde são as fezes e a urina. O indicativo de trânsito intestinal regular é evacuar todos os dias e as fezes devem ser pastosas, brandas (não endurecidas). Já a urina deve ser clara (amarelo bem clarinho) e sem odor forte (acentuado).

Na fase inicial, o diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias, geralmente são assintomáticos. Por isso é importante verificar, periodicamente, através de exames como está a glicemia, o colesterol total e suas frações, triglicérides.

Quatro recomendações e uma Regra de Ouro:

- 1 - Faça dos alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação;
- 2 - Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos ou nas preparações culinárias;
- 3 - Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como partes de refeições baseadas em alimentos *in natura* e minimamente processados;
- 4 - Evite alimentos ultraprocessados!

Prefira sempre alimentos *in natura* e minimamente processados em preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Lembre-se: "Tempo é questão de prioridade! Ou você arruma tempo para cuidar da saúde ou, obrigatoriamente, terá que arrumá-lo para cuidar da doença".

Figura 5.2 - Verso da representação gráfica: "Alimentação de risco". Passos-MG, 2017.

DISCUSSÃO

Este estudo apresentou, avaliou e elaborou representações gráficas com intuito de complementar a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira e facilitar a educação nutricional.

A escolha da Bandeira do Brasil como ícone/símbolo das representações gráficas se deve ao fato desta favorecer a demonstração dos conceitos de variedade e proporcionalidade, além de ser culturalmente difundida, conhecida e aceita. O que é essencial para uma representação gráfica (FAO, 2015; Molina, 2008).

A partir da análise qualitativa e quantitativa observa-se que os grupos focais compreenderam as associações apresentadas (cores, proporções e categorias de alimentos) e conseguiram identificar o que é uma alimentação saudável e de risco para o desenvolvimento de doenças, por meio das representações gráficas. Tal fato corrobora com a literatura (Barbosa, Colares e Soares, 2008; Martins e Saeki, 2005; Molina, 2008), que enfatiza que as representações gráficas exercem um papel primordial na complementação dos guias alimentares, por auxiliar o público-alvo a recordar facilmente os alimentos que devem ser consumidos.

Além disso, cabe ressaltar que o aumento significativo de informações divergentes acerca do que é uma alimentação saudável, a elevada disponibilidade de alimentos no mercado, a influência da publicidade/mídia, interesses econômicos e a própria “racionalização da nutrição” e “medicalização da nutrição” dificultam o entendimento do que de fato deve ser consumido (Azevedo, 2008; Prates e Silva, 2013; Viana e colaboradores, 2017). Assim, a representação gráfica, neste contexto, facilita o entendimento do que realmente deve ser consumido.

Quanto às dificuldades enfrentadas para ter uma alimentação e estilo de vida saudáveis, os participantes apontaram falta de tempo, condição financeira insuficiente, falta de interesse e preocupação, influência da mídia, disponibilidade de alimentos, dificuldade de mudar hábitos e falta de informação. Tal fato é confirmado pela literatura (Brasil, 2014; Spexoto, Ferin e Campos, 2015).

Com relação às Figuras 4.1, 4.2, 5.1 e 5.2, a elaboração foi pautada, primeiramente, na solicitação dos participantes desse estudo e, nos achados da literatura. Segundo Brasil (2014), Claro e colaboradores (2016), Malta e colaboradores (2016), a prevalência de sobrepeso, obesidade e outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) é crescente no país, bem como, o consumo de alimentos ultra processados.

Considerando que o consumo de tais alimentos acarreta riscos à saúde dos indivíduos, promoveu-se o encontro entre a alimentação e a saúde, dispondo de forma adequada tais informações nas referidas figuras.

Cabe ainda ressaltar que a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) valoriza o comer em companhia, recomenda preparações culinárias feitas em casa e desaconselha o consumo de alimentos ultra processados, levando em conta as evidências científicas. Assim, observa-se um diálogo entre a cultura e hábitos alimentares, o que estimula elementos subjetivos como desejo e prazer, além da valorização do convívio social e o resgate da identidade alimentar do brasileiro.

CONCLUSÃO

Acredita-se que as representações gráficas elaboradas poderão complementar a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, uma vez que as mesmas atendem às diretrizes dietéticas propostas por este. Além disso, as imagens podem proporcionar uma forma de agradável aprendizado, facilitar o trabalho de educação nutricional, o entendimento da prática de alimentação saudável e a prevenção de patologias.

Verifica-se a necessidade de avaliação das representações gráficas finais elaboradas.

Sugere-se que quando da disponibilização das mesmas, seja elaborado um “encarte”, uma “versão dobrável” ou “de bolso”, devido à falta de tempo e do hábito de ler de uma parcela significativa da população. Assim, poder-se-ia garantir a leitura e aprendizado por um maior número de pessoas.

AGRADECIMENTOS

À Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado Minas Gerais (FAPEMIG) e a Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) pela concessão de bolsas de iniciação científica, editais, 07/2016 – PIBIC/FAPEMIG/UEMG e 01/2017 – PAEx/UEMG.

Aos nutricionistas docentes, acadêmicos do Curso de Nutrição e clientes/pacientes do Centro de Atendimento Nutricional (CAN) da UEMG, unidade Passos-MG que concordaram em participar do estudo.

REFERÊNCIAS

1-ABEP. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de Classificação Econômica Brasil 2015. Disponível em <<http://www.abep.org/criterioBrasil.aspx>>.

2-Azevedo, E. Reflexões sobre riscos e o papel da ciência na construção do conceito de alimentação saudável. Rev. Nutr. Campinas. Vol. 21. Num. 6. p. 717- 723. 2008.

3-Barbosa, R. M. S.; Colares, L. G. T.; Soares, E. D. A. Desenvolvimento de guias alimentares em diversos países. Revista de Nutrição. Vol. 21. p. 455-467. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_artext&pid=S141552732008000400010&nrm=iso>.

4-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

5-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria Nacional de Assistência à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: MS, 2006.

6-Claro, R. M.; e colaboradores. Preço dos alimentos no Brasil: prefira preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Cadernos de Saúde Pública. Vol. 32. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_artext&pid=S0102-311X2016000805006&nrm=iso>.

ext&pid=S0102-311X2016000805006&nrm=iso>.

7-Claro, R. M.; e colaboradores. Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Epidemiologia e Serviços de Saúde. Vol. 24. p. 257-265. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_artext&pid=S2237-96222015000200257&nrm=iso>.

8-FAO. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Food – based dietary guidelines 2015. Disponível em <<http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/home/en/>>.

9-FAO/WHO. Food and Nutrition Board / World Health Organization. Preparation and use of food-based dietary guidelines. Report of a Joint FAO/WHO Consultation. Technical Report Series No.880. Geneva: WHO, 1996.

10-Louzada, M. L. D. C.; e colaboradores. Impact of ultra-processed foods on micronutrient content in the Brazilian diet. Revista de Saúde Pública. Vol. 49. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_artext&pid=S0034-89102015000100238&nrm=iso>.

11-Malta, D. C.; e colaboradores. Tendência temporal dos indicadores de excesso de peso em adultos nas capitais brasileiras, 2006-2013. Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 21. p. 1061-1069. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_artext&pid=S141381232016000401061&nrm=iso>.

12-Martins, S, Saeki, S.L. Guias alimentares e a pirâmide. Curitiba: Nutroclínica. 2005.

13-Minayo, M. C. D. S. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 17. p. 621-626. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_artext&pid=S141381232012000300007&nrm=iso>.

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

ISSN 1981-9919 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br - www.rbone.com.br

14-Molina, V. Guías Alimentarias en America Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias. Ann Venez de Nutr. p. 31-41. 2008.

15-Prates, R. E; Silva, A. C.P. Avaliação do conhecimento nutricional e de hábitos alimentares de pacientes com doenças crônicas não transmissíveis em hospital particular no Sul do Brasil. Revista da Associação Brasileira de Nutrição. Vol. 5. Num. 1. 2013.

16-Slow Food Brasil. Manual Slow Food. 2013. Disponível em:
<<http://www.slowfoodbrasil.com/slowfood/manual-do-slow-food>>

17-Spexoto, M. C. B.; Ferin, G. G.; Campos, J. A. D. B. Pharmacology and biochemistry undergraduate students' concern for a healthy diet and nutrition knowledge. Nutr. Hosp. Vol. 31. p. 1813-1823. 2015.

18-Viana, M. R.; e colaboradores. A racionalidade nutricional e sua influência na medicalização da comida no Brasil. Ciênc. saúde coletiva. Vol. 22. Num. 2. p. 447-456. 2017. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232017000200447&lng=en&nrm=iso>.

19-WHO. World Health Organization. Physical status: The use of and interpretation of anthropometry, Report of a WHO Expert Committee. 1995.

2-Universidade Católica de Pernambuco (UNICAP), Recife-PE, Brasil.

E-mail dos autores:

jussara.almeida@uemg.br
carlos.rochedo@hotmail.com
ssantos.imaria@gmail.com
marioliveiraa95@gmail.com

Endereço para correspondência:

Jussara de Castro Almeida
Travessa Belo Horizonte, 321 ap. 102, Bairro:
Belo Horizonte, Passos-MG, 37900022

Recebido para publicação em 10/09/2017

Aceito em 29/10/2017