

## GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO – RELATO DE EXPERIÊNCIA<sup>1</sup>

Gabriella Cristina Veit<sup>2</sup>  
 Raiara Forcelini<sup>3</sup>  
 Micheli Mayara Trentin<sup>4</sup>

**INTRODUÇÃO:** O Guia Alimentar para a População Brasileira é uma ferramenta criada pelo Ministério da saúde com o intuito de promover conhecimento para a população em cada fase do curso da vida. Ele tem como finalidade apoiar e incentivar a promoção à saúde e de práticas alimentares saudáveis e está organizado em uma linguagem de fácil compreensão no formato de capítulos entre eles: Princípios; A escolha dos alimentos; Dos alimentos às refeições; O ato de comer e a comensalidade; A compreensão e a superação de obstáculos; Além de os Dez passos para uma alimentação adequada e saudável (Brasil, 2014). A primeira edição do Guia Alimentar foi lançada em 2006 e teve grande importância pois deu início às iniciativas voltadas a alimentação e nutrição. Já em 2014 surge uma nova edição do Guia com grande impacto impulsionando novos conceitos superando as ideias anteriores e com enfoque no processamento de alimentos. Assegurando esse princípio, as recomendações centrais do Guia Alimentar para a população brasileira (Brasil, 2014), são baseadas na classificação de alimentos e a extensão do processamento a que são submetidos, segundo a nova classificação há uma “regra de ouro” que resume seu conteúdo em “Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados em preparações culinárias a alimentos ultraprocessados” (Brasil, 2014). Estudos recentes investigam o impacto do processamento dos alimentos na saúde pois existem relação destes produtos com o desenvolvimento de obesidade, diabetes e outras doenças crônicas (Louzada et al, 2021). O guia alimentar organiza os grupos alimentares de acordo com a sua classificação e nível de processamento, o ponto crucial dessa classificação é o processamento industrial que os alimentos são submetidos antes do seu produto final, por isso sua definição propõe a categorização em três grupos: in natura (aqueles obtidos diretamente sem que tenham sofrido qualquer alteração), processados (produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura), ultraprocessados (cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes industriais), (Rocha, 2014). **OBJETIVO:** Transmitir recomendações do guia alimentar orientando a respeito das escolhas alimentares além de classificar e dar ênfase aos tipos de processamentos de alimentos. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência de uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) de estudo em relação ao Guia Alimentar realizado com escolares de uma cidade do oeste de Santa Catarina com aproximadamente 90 estudantes, vivenciado durante estágio supervisionado obrigatório do curso de Nutrição. O trabalho foi conduzido aos estudantes através de recursos audiovisual com uma serie de slides a respeito do Guia Alimentar Brasileiro (Brasil, 2014), com enfoque na diferença dos alimentos in natura e/ou minimamente processados, processados e ultraprocessados após esse procedimento de apresentação de conteúdo foi exibido aos estudantes três tipos de alimentos. Os alimentos foram espiga de milho, milho enlatado e salgadinho de milho demonstrando conseqüentemente cada tipo de processamento. Por fim foram feitas perguntas com analogias aos alimentos. **DISCUSSÃO DOS DADOS:** Com base no trabalho realizado, a ação apresentada nessa atividade utilizando-se o Guia Alimentar Brasileiro como estratégia de promoção da alimentação adequada e

<sup>1</sup> Pesquisa sobre o Guia Alimentar Brasileiro-Relato de Experiência do curso de Nutrição uceff (2023).

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Nutrição. E-mail:gabiveit@hotmail.com.

<sup>3</sup> Docente do curso de Nutrição. E-mail:raiarafortcelini@gmail.com.

<sup>4</sup> Docente do curso de Nutrição.

saudável percebe-se que a atividade proporcionou um sentimento de motivação a todos os alunos a desenvolverem habilidades e comportamentos que irão fortalecer novas ações de saúde. A atividade em si mostrou os processos dos alimentos até a chegada do produto final e o quanto eles sofrem alterações, visto a importância do aumento de alimentos in natura. Os resultados deste estudo ainda demonstram que parte da população estudantil desconhece as práticas alimentares instruídas no guia alimentar o qual ainda tem como intuito ser utilizado na casa das famílias para promover saúde e prevenção, por isso são necessárias ações para a prevenção de doenças e promoção da saúde que sejam permanentes na realidade das famílias para de fato contribuir no desenvolvimento de uma sociedade mais saudável. **CONCLUSÃO** O ambiente escolar é um local privilegiado para ações de educação nutricional e alimentar (EAN) pois possui uma grande função social na formação de ideias. O guia alimentar é uma ferramenta essencial no desenvolvimento das orientações alimentares além de ser representativa em todas as regiões do país. Deste modo a ação representada nesta atividade demonstra que este trabalho foi de suma importância no ambiente escolar a qual criou-se uma reflexão indicando a importância da necessidade do cuidado com a alimentação além de hábitos saudáveis. Essa atividade de estágio foi uma experiência gratificante e importante tanto para desenvolvimento pessoal quanto futuramente profissional.

**Palavras-chave:** Ultraprocessados; Estágio; Educação nutricional.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério Da. Guia alimentar para a população brasileira. **BYSMS SAÚDE GOV**, 2014. Disponível em:

[https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 06 jul. 2023.

COCHALA DA SILVA, Périlyn Barbosa. Alimentos processados e ultraprocessados e o impacto para a saúde da população. **REPOSITÓRIO UNIFESP**, 2021. Disponível em:

<https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/61287/TCC%20-%20Alimentos%20processados%20e%20ultraprocessados%20e%20o%20impacto%20para%20a%20sa%20da%20popula%20a%207%20c%20a%203o.pdf?sequence=5&isAllowed=y>. Acesso em: 06 jul. 2023.

GRILLO, Luciana Petter *et al.* Estado nutricional e práticas de educação nutricional em escolares. **O mundo da saúde**, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/gabiv/Downloads/bruna-123,+A10.pdf>. Acesso em: 06 jul. 2023.

LOUZADA, Maria Laura da Costa; COSTA, Caroline dos Santos; SOUZA, Thays Nascimento; CRUZ, Gabriela Lopes da; LEVY, Renata Bertazzi ; MONTEIRO, Carlos Augusto. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cad. Saúde Pública**, 2021.

ROCHA, Mônica. Guia alimentar para a população brasileira. **CFN**, 2015. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/12/Guia-Alimentar-da-Populacao-Brasileira.pdf>. Acesso em: 06 jul. 2023.