

**COMPILAÇÃO DAS ORIENTAÇÕES ALIMENTARES  
COM BASE NOS PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR  
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

**PORTO ALEGRE - 2024**

**MATERIAL PRODUZIDO A PARTIR DOS "PROTÓCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA".**

## **AUTORES**

### **NUTRICIONISTAS:**

Annelise Barreto Krause  
Cíntia dos Santos Costa

### **NUTRICIONISTAS RESIDENTES:**

Amanda de Mello Ribeiro  
Maria Laura Castilho Ceratti  
Beatriz Machado  
Maria Eduarda de Abreu Castilho Diel

### **ESTAGIÁRIOS**

Angélica Andrade Reis  
Camila Horn  
Camilla Brum Maraschin  
Camilla Horn Soares  
Gabriel da Silva Córdova  
Gabriely Mainara Bosquerolli Cardoso  
Vitória Gabriela Pena Saraiva

# COMPILAÇÃO DAS ORIENTAÇÕES ALIMENTARES COM BASE NOS PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

## APRESENTAÇÃO

Este material foi construído com base nos protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira, disponíveis na BVAPS - Biblioteca Virtual da Atenção Primária em Saúde, na seção nutrição.

Hoje, sabemos que a má alimentação lidera o ranking dos fatores de risco relacionados à carga global de doenças no mundo. 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 uma prioridade.

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um documento oficial do Ministério da Saúde que 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. O Guia traz recomendações qualitativas com base em alimentos, 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. Se você quiser mais informações sobre o Guia, acesse o QR code ao lado onde disponibilizamos vídeos rápidos sobre o Guia e outros materiais informativos.



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 integral, refletindo suas necessidades, valores e preferências ao mesmo tempo em que a prática é baseada em evidências e diretrizes. Uma etapa essencial para garantir uma abordagem adequada é a avaliação da prática alimentar, que pode ser realizada por meio do Marcador de Consumo Alimentar (Figura 1), encontrada no e-SUS/SOAP/objetivo/marcador de consumo.

Figura 1 - Marcador de Consumo Alimentar

	<b>MARCADORES DE CONSUMO ALIMENTAR</b>	DIGITADO POR:	DATA: / /
		CONFERIDO POR:	FOLHA Nº:

CNS DO PROFISSIONAL	CBO	CNES*	INE	DATA*
_____	_____	_____	_____	/ /

CNS DO CIDADÃO: \* \_\_\_\_\_

Nome do Cidadão: \*

Data de nascimento: \* / / Sexo: \*  Feminino  Masculino Local de Atendimento: \_\_\_\_\_

CRIANÇAS MENORES DE 6 MESES	A criança ontem tomou leite do peito?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	<i>Ontem a criança consumiu:</i>	
	Mingau	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Água/chá	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Leite de vaca	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Fórmula infantil	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Suco de fruta	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Fruta	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Comida de sal (de panela, papa ou sopa)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Outros alimentos/bebidas	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
CRIANÇAS DE 6 A 23 MESES	A criança ontem tomou leite do peito?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Ontem, a criança comeu fruta inteira, em pedaço ou amassada?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Se sim, quantas vezes?	<input type="radio"/> 1 vez <input type="radio"/> 2 vezes <input type="radio"/> 3 vezes ou mais <input type="radio"/> Não Sabe
	Ontem a criança comeu comida de sal (de panela, papa ou sopa)?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Se sim, quantas vezes?	<input type="radio"/> 1 vez <input type="radio"/> 2 vezes <input type="radio"/> 3 vezes ou mais <input type="radio"/> Não Sabe
	Se sim, essa comida foi oferecida:	<input type="radio"/> Em pedaços <input type="radio"/> Amassada <input type="radio"/> Passada na peneira <input type="radio"/> Liquidificada <input type="radio"/> Só o caldo <input type="radio"/> Não Sabe
	<i>Ontem a criança consumiu:</i>	
	Outro leite que não o leite do peito	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Mingau com leite	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Logurte	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Legumes (não considerar os utilizados como temperos, nem batata, mandioca/aipim/macaxeira, cará e inhame)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Vegetal ou fruta de cor alaranjada (abóbora ou jerimum, cenoura, mamão, manga) ou folhas verdes-escuras (couve, caruru, beldroega, bortalha, espinafre, mostarda)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Verdura de folha (alface, acelga, repolho)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Carne (boi, frango, peixe, porco, miúdos, outras) ou ovo	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Fígado	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Feijão	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Arroz, batata, inhame, aipim/macaxeira/mandioca, farinha ou macarrão (sem ser instantâneo)	<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 coco 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	
CRIANÇAS COM 2 ANOS OU MAIS, ADOLESCENTES, ADULTOS, GESTANTES E IDOSOS	Você tem costume de realizar as 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
	<i>Ontem, você consumiu:</i>	
	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 coco 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

Legenda:  Opção múltipla de escolha  Opção única de escolha (marcar X na opção desejada)

\* Campo obrigatório

\*\* Todas as questões do bloco devem ser respondidas

Local de Atendimento: 01 - UBS 02 - Unidade Móvel 03 - Rua 04 - Domicílio 05 - Escola/Creche 06 - Outros 07 - Polo (Academia da Saúde) 08 - Instituição/Abrigo 09 - Unidade prisional ou congêneres 10 - Unidade socioeducativa

## COMPILAÇÃO DAS ORIENTAÇÕES ALIMENTARES COM BASE NOS PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

### COMO UTILIZAR O PROTOCOLO?

1. Preencha o formulário Marcadores de Consumo Alimentar para Uso na Atenção Primária, Figura 1 - disponível no e-SUS/SOAP/ objetivo/marcador de consumo.

**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, siga para o fluxograma (Figura 2).

**ATENÇÃO!** É importante que se considere a acuidade auditiva e visual do usuário. Fale devagar, fornecendo informações claras e simples e repetindo pontos importantes.

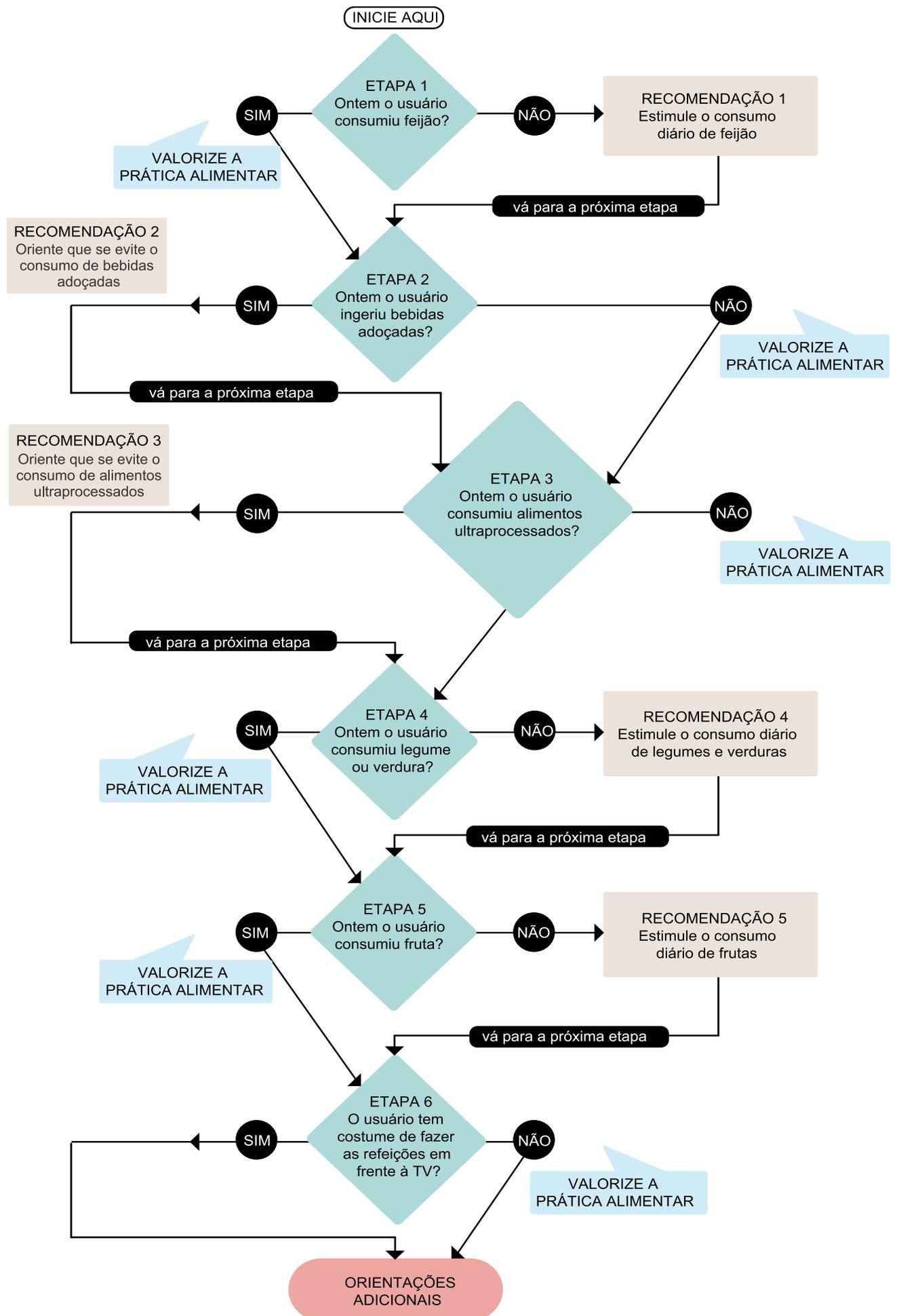
3. Ofereça as orientações alimentares sugeridas no fluxograma seguindo as etapas.

**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.

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 2 - Fluxograma direcional de conduta para orientação alimentar de adultos



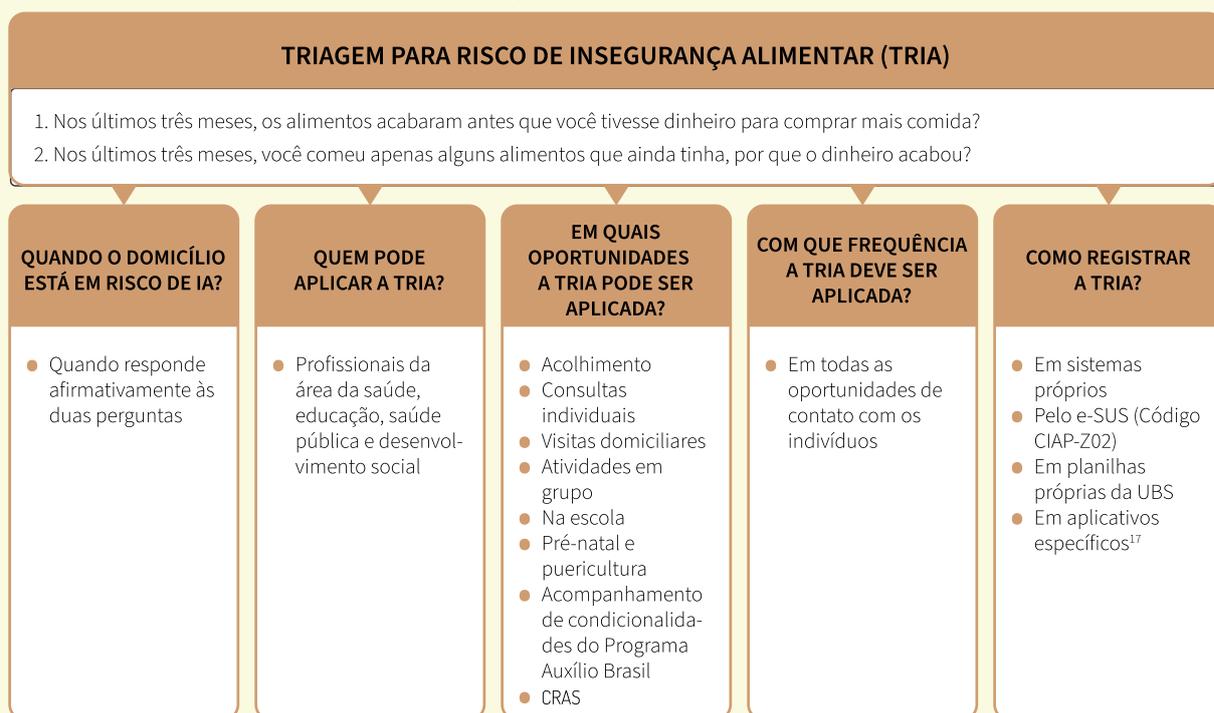
## 1. FASES DA VIDA

As recomendações a seguir são baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira. Destacamos abaixo as considerações relacionadas a cada fase ou evento do ciclo de vida e suas especificidades.

### 1.1 ADULTO/ORIENTAÇÃO GERAL:

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 ou de seu responsável (se crianças, adolescentes e idosos em vulnerabilidade). Sugerimos o uso da Triagem de Insegurança Alimentar (TRIA), conforme figura abaixo, para avaliação e possíveis encaminhamentos intersetoriais no caso de falta de acesso a alimentos.

Figura – Instrumento de dois itens de Triagem para Insegurança Alimentar – Tria



Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Insegurança alimentar na atenção primária à saúde: manual de identificação dos domicílios e organização da rede [recurso eletrônico] – Brasília : Ministério da Saúde, 2022. Disponível na BVAPS/MS e BVSAPSPPOA.

### 1.2 CRIANÇAS (2 A 10 ANOS DE IDADE)

Neste período, podem surgir outras características típicas dessa fase, como a **seletividade e/ou redução do apetite**, ou ainda o **consumo excessivo de alimentos não saudáveis**, como os ultraprocessados, que irão impactar o seu crescimento e desenvolvimento.

A falta de interesse pela alimentação e o consumo excessivo de alimentos não saudáveis, cada vez mais precoce, **devem ser foco da orientação alimentar dos profissionais de saúde direcionada aos familiares e responsáveis desde cedo**. É importante ainda que o profissional esteja atento a aspectos relacionados ao ambiente escolar, à rede de cuidado, à idade da criança, bem como hábitos de sono e atividade física. Em caso de necessidades específicas, lembre-se de envolver uma equipe multiprofissional (E-multi) ou equipes da atenção secundária especializada.

- Apesar das orientações deste protocolo serem direcionadas aos pais, mães e/ou responsáveis da criança, **é fundamental que o profissional inclua e estimule a participação da criança na consulta**.
- A depender da idade e do estágio de desenvolvimento da criança, tente envolvê-la na conversa. Faça perguntas sobre o seu consumo alimentar, seus hábitos em casa e na escola.
- Ao se direcionar diretamente à criança, tente ficar na mesma altura que ela, seja sentado ou agachado, sem barreiras, olhando em seus olhos e utilizando uma linguagem simples.

- Fique atento às estratégias utilizadas pela família para que a criança consuma verduras, legumes ou frutas.
- Oriente os familiares para que não insistam ou façam comentários pejorativos ou ameaças caso a criança não queira consumir determinado alimento. Isso pode aumentar a recusa ou ainda criar aversões alimentares.
- Lembre a família que **é fundamental respeitar os limites de saciedade da criança** para que ela possa desenvolver uma relação sadia e equilibrada com o consumo de alimentos. Os familiares não devem insistir se ela der sinais de saciedade ou manifestar verbalmente que está satisfeita.
- **É importante que não seja criada uma atmosfera de recompensa ou castigo por comer ou não determinado alimento.** Ao invés disso, a família deverá oferecer o mesmo alimento diversas vezes, com outras formas de apresentação e em outras preparações nas próximas refeições, respeitando a aceitação da criança.

### 1.3. ADOLESCENTES (10 A 19 ANOS)

A adolescência é caracterizada por uma série de transformações fisiológicas, como crescimento rápido, mudança na composição corporal e maturação sexual, bem como transformações psicológicas, comportamentais, ambientais e socioculturais. Essas características acabam interferindo na maneira como as pessoas na adolescência se sentem, pensam, tomam decisões e interagem com o meio ao seu redor. Portanto, este protocolo propõe um diálogo sobre alimentação adequada e saudável que leve em conta as complexidades e aspectos mais sensíveis dessa fase da vida.

Pesquisas nacionais sobre consumo alimentar na adolescência indicam **um menor consumo de frutas, verduras e legumes e maior consumo de alimentos ultraprocessados (como macarrão instantâneo, biscoitos doces e salgados, bebidas açucaradas)** entre adolescentes em comparação com pessoas adultas e idosas. Outro comportamento comum nessa fase da vida é a **omissão do café da manhã**. É relevante destacar que **a adolescência se torna uma janela oportuna para intervenções, uma vez que durante essa fase alguns padrões de comportamento relacionados à dieta e aos hábitos de vida podem ser estabelecidos**, permanecendo na idade adulta e afetando diretamente a saúde dessas pessoas.

É importante ainda que o profissional esteja atento aos aspectos relacionados ao ambiente escolar e sociabilidade e à rede de cuidado na fase da adolescência, bem como aos hábitos de vida que podem influenciar a saúde de forma geral, como sono, atividade física, práticas sexuais e o uso de álcool e outras drogas. **Em caso de necessidades específicas, lembre-se de envolver uma equipe multiprofissional.**

### 1.4. GESTANTES

Na gestação, é particularmente **relevante o consumo de uma grande variedade de alimentos in natura e minimamente processados e água**, para suprir a necessidade de nutrientes fundamentais para essa fase da vida. A alimentação saudável na gestação favorece o bom desenvolvimento fetal e a saúde e o bem-estar da gestante, **além de prevenir o surgimento de agravos, como diabetes gestacional, hipertensão e ganho de peso excessivo.**

Para uma orientação alimentar mais adequada, é essencial que o profissional de saúde esteja atento a aspectos relacionados à rede de apoio, à idade das gestantes e às **condições de trabalho** da pessoa gestante atendida. Outros fatores que necessitam de atenção no período gestacional são as **alterações fisiológicas e sintomatologias** que podem influenciar o consumo alimentar nesse evento da vida. São comuns entre gestantes: **náuseas, vômitos, tonturas, azia, plenitude gástrica, constipação intestinal, fraqueza, desmaios, dores físicas, inchaço e alterações bucais**. Essas sintomatologias podem variar ao longo dos trimestres da gestação e são passíveis de manejo com orientação alimentar adequada para esse evento da vida.

Em casos de alto risco gestacional ou casos mais complexos (como diabetes gestacional e hipertensão arterial), é necessário envolver uma equipe multiprofissional ou equipes da atenção secundária especializada para que o diagnóstico e a escolha da conduta mais adequada sejam realizados na perspectiva de um cuidado integral.

## 1.5. IDOSOS (60 ANOS OU MAIS)

Nesse ciclo da vida é notável/recorrente o consumo insuficiente de frutas, verduras e legumes. Alimentos ultraprocessados contribuem com cerca de 15% das calorias consumidas, com destaque para bolachas salgadas e pães industrializados, seguidos dos doces e guloseimas.

Estudos realizados com este ciclo da vida também indicam que é comum entre as pessoas idosas a troca de refeições principais baseadas em preparações culinárias (particularmente o jantar), por lanches feitos, por exemplo, por pães, leite, bolachas/biscoitos e outros alimentos ultraprocessados como salsichas e presunto.

Nessa fase da vida, as alterações fisiológicas, psicológicas e sociais, bem como a ocorrência de **doenças crônicas, o uso de medicações, dificuldades com a alimentação e alterações da mobilidade** exercem grande influência sobre o estado nutricional. Algumas características comumente presentes que podem interferir na maneira como a pessoa idosa se alimenta são:

- perda cognitiva ou perda da autonomia para comprar e preparar alimentos, bem como para alimentar-se;
- perda ou redução da capacidade olfativa, perda de apetite, diminuição da percepção de sede e da temperatura dos alimentos;
- perda parcial ou total da visão, que dificulta a seleção, o preparo e o consumo dos alimentos;
- dificuldade de mastigação por dores nas articulações mandibulares, perda parcial ou total dos dentes, dificuldade de adaptação de prótese dentária ou agravos que dificultam o controle dos movimentos de mastigação e deglutição.

Além desses aspectos, é essencial que o profissional de saúde esteja atento também às disfunções fisiológicas e à **dependência funcional** deste usuário para uma orientação alimentar mais adequada. Ressalta-se a necessidade de avaliação por parte dos profissionais de saúde sobre a capacidade funcional e rede de apoio do usuário idoso, para que seja possível fazer orientações mais próximas das necessidades e compreender qual o suporte disponível para as tarefas que envolvem a alimentação, como planejamento, compras e preparo.

É necessário considerar ainda que alguns indivíduos podem não contar com familiares ou cuidador para auxiliar nas atividades diárias, e a alimentação pode ficar negligenciada por passar a ser vista como uma tarefa difícil de ser desempenhada sozinho. **Se a pessoa idosa apresentar uma limitação funcional maior, as recomendações deste protocolo devem ser feitas aos cuidadores responsáveis.**

Em casos de maior complexidade clínica e fragilidade funcional, é necessário envolver uma equipe multiprofissional, ou equipes da atenção secundária especializada, para que o diagnóstico e a escolha da conduta mais adequada sejam realizados na perspectiva de um cuidado integral.

## 2. OBSTÁCULOS

A superação de obstáculos poderá ser mais fácil ou mais difícil a depender da natureza do obstáculo, dos recursos com que as pessoas contam para superá-lo e do ambiente onde vivem. Alguns obstáculos poderão ser removidos totalmente e rapidamente, enquanto outros – possivelmente a maioria para grande parte das pessoas – vão requerer persistência.

Em algumas vezes, a remoção de obstáculos demandará, sobretudo, que as pessoas reflitam sobre a importância que a alimentação tem ou pode ter para suas vidas e concedam maior valor ao processo de adquirir, preparar e consumir alimentos. Mas, em outras vezes, a remoção dos obstáculos exigirá políticas públicas e ações regulatórias de Estado que tornem o ambiente mais propício para a adoção das recomendações.

**Lembre-se: a mensagem sempre deverá construir condições para que a pessoa “prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados e as preparações culinárias a alimentos ultraprocessados”.**

### 2.1. INFORMAÇÃO

Há muitas informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis. É crescente a quantidade de matérias na televisão, rádio, revistas e internet com informações e recomendações sobre alimentação e saúde.

Entretanto, a utilidade da maioria dessas matérias é questionável. Com louváveis exceções, tendem a enfatizar alimentos específicos, propagados como “superalimentos”, e ignoram a importância de variar e combinar alimentos. Nessa medida, induzem modismos e levam à depreciação de alimentos e práticas alimentares tradicionais. Não é raro uma alimentação saudável ser confundida com dietas para emagrecer.

Por vezes, matérias que se dizem informativas são na verdade formas veladas de fazer publicidade de alimentos ultraprocessados. Muitos modismos ou recomendações questionáveis estão relacionadas no material [Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: Material de apoio para profissionais de saúde](#), disponível na BVAPS e através do QR code ao lado.



## 2.2. OFERTA

Alimentos ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e promoções. Alimentos *in natura* ou minimamente processados – antes comumente comercializados em mercearias, quitandas, açougues e pequenos mercados localizados próximos às casas das pessoas – hoje tendem a ser adquiridos em supermercados distantes das moradias. A distância leva a que as compras de alimentos sejam quinzenais ou mensais, o que diminui a disponibilidade de alimentos perecíveis, como frutas, verduras e legumes nas residências. Além disso, nos supermercados, alimentos *in natura* ou minimamente processados dividem espaço, em geral com grande desvantagem, com refrigerantes, guloseimas, biscoitos, pratos congelados e uma infinidade de outros alimentos ultraprocessados, todos sempre acompanhados de muita propaganda e promoções.

## 2.3. CUSTO

Embora legumes, verduras e frutas possam ter preço superior ao de alguns alimentos ultraprocessados, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados ainda é menor no Brasil do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.

É comum a impressão de que a alimentação saudável é necessariamente muito cara e, ainda mais importante, muito mais cara do que a alimentação não saudável. Essa ideia é muitas vezes criada pelo alto preço de alimentos ultraprocessados “enriquecidos” com vitaminas e outros nutrientes ou comercializados como ideais para quem quer emagrecer.

Outras vezes, a impressão de que a alimentação saudável é necessariamente cara decorre do preço relativamente mais alto de alguns alimentos perecíveis como legumes, verduras e frutas. Aqui há dois problemas. O primeiro é que esses alimentos **são, e devem ser, consumidos com outros que têm menor preço**. Estamos falando aqui de arroz, feijão, batata, mandioca, entre tantos outros que fazem parte das tradições culinárias brasileiras. O segundo é que nem todas as variedades de legumes, verduras e frutas são caras, particularmente quando são compradas na **época de safra e em locais onde se comercializam grandes quantidades de alimentos, ou mesmo diretamente dos produtores**.

Com a tendência de aumento na oferta e uso de alimentos ultraprocessados em nosso meio, a mesma situação de preços relativamente menores para esses produtos poderia se repetir no Brasil. Com isso, haveria um obstáculo a mais para a adoção das recomendações deste guia.

## 2.4. HABILIDADES CULINÁRIAS

As habilidades culinárias são as habilidades envolvidas com a **seleção, pré-preparo, tempero, cozimento, combinação e apresentação dos alimentos**. Essas habilidades, desenvolvidas em cada sociedade e aperfeiçoadas e transmitidas ao longo de gerações, oferecem o sabor, o aroma, a textura e a aparência que os alimentos *in natura* ou minimamente processados irão adquirir e o quanto eles serão apreciados pelas pessoas. No entanto, o enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem favorecendo o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e reduzindo a autonomia e confiança para o preparo de alimentos.

As razões para isso são complexas e envolvem a desvalorização do ato de preparar, combinar e cozinhar alimentos como prática cultural e social, a multiplicação das tarefas cotidianas e a incorporação da mulher no mercado formal de trabalho, além da oferta massiva e da publicidade agressiva dos alimentos ultraprocessados. As propagandas desses alimentos muitas vezes sugerem que sua fabricação reproduz exatamente os ingredientes e os passos das preparações culinárias, o que não é verdade. Segundo essas propagandas, preparar alimentos em casa seria uma perda de tempo, que poderia ser usado em outras atividades mais “produtivas”. Independentemente de seus determinantes, o processo de perda progressiva de habilidades culinárias implica que as preparações baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados podem se tornar cada vez menos atraentes. Nesse sentido, contrastam com os alimentos ultraprocessados, cada vez mais “irresistíveis” em função dos avanços tecnológicos que oferecem à indústria possibilidades praticamente infinitas de manipulação do gosto, aroma, textura e aparência dos produtos. Este é um grande obstáculo para a adoção das recomendações deste guia.

Algumas sugestões de preparo de alimentos podem ser encontradas no livreto Na cozinha com frutas, legumes e verduras, disponível na BVAPS e através do QR code ao lado.



## 2.5. TEMPO

Para algumas pessoas, as recomendações deste guia podem implicar a dedicação de mais tempo à alimentação. Como dissemos no item anterior, o consumo de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados, pressupõe a seleção e aquisição dos alimentos, o pré-preparo, o tempero e cozimento e a finalização e apresentação dos pratos, além da limpeza de utensílios e da cozinha após o término das refeições. Isso evidentemente requer tempo da própria pessoa ou de quem, na sua casa, é responsável pela preparação das refeições.

As recomendações deste guia quanto ao momento de comer – horários regulares, locais apropriados, não estar envolvido em outra atividade, desfrutar os alimentos, comer em companhia – também demandam tempo, neste caso da própria pessoa e daqueles que a acompanham.

Além disso, o aumento no volume de trabalho e na distância entre as casas e os locais de trabalho ou estudo e o trânsito caótico de muitas cidades subtraem o tempo das pessoas. O tempo, portanto, pode ser um obstáculo importante para a adoção das recomendações centrais deste guia.

## 2.6. PUBLICIDADE

A publicidade de alimentos ultraprocessados domina os anúncios comerciais de alimentos, frequentemente veicula informações incorretas ou incompletas sobre alimentação e atinge, sobretudo, crianças e jovens.

Mais de dois terços dos comerciais sobre alimentos veiculados na televisão se referem a produtos comercializados nas redes de *fast-food*, salgadinhos “de pacote”, biscoitos, bolos, cereais matinais, balas e outras guloseimas, refrigerantes, sucos adoçados e refrescos em pó, todos esses ultraprocessados. Além disso, com base no que veem nos comerciais, crianças e adolescentes, e a população em geral, são levados a acreditar que os alimentos ultraprocessados têm qualidade superior a dos demais ou que tornarão as pessoas mais socialmente aceitas.

# COMPILAÇÃO DAS ORIENTAÇÕES ALIMENTARES COM BASE NOS PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



Idosos



Gestantes



Crianças



Adolescentes

## Recomendação 1: Estimule o consumo diário de feijão no almoço e no jantar

### Justificativa:

- O consumo dessa combinação é **acessível**, possui um **excelente perfil de nutrientes**,
- Melhora a saciedade e está associada a menor ocorrência de obesidade e doenças crônicas não-transmissíveis;
- O **feijão é rico em fibras, proteínas e diversas vitaminas e minerais**, como o ferro;
- A combinação do arroz e feijão faz parte de padrões alimentares brasileiros.

Os nutrientes do feijão são essenciais para a prevenção de carências nutricionais e distúrbios gastrointestinais, problemas comuns nesse ciclo de vida.

A proteína é um nutriente fundamental para manutenção da massa magra na pessoa idosa.

Os nutrientes do feijão são essenciais nesse período e são fontes de ferro, nutriente essencial para a síntese de células vermelhas do sangue (hemácias), no transporte do oxigênio no organismo e na prevenção de anemia ferropriva, comum entre gestantes.

O consumo adequado de fibras auxilia em quadros de constipação intestinal.

É importante o esforço coletivo para a construção e manutenção desse hábito saudável.

O consumo diário de arroz e feijão favorece o crescimento e desenvolvimento adequados, além de prevenir a anemia em crianças.

Os adolescentes estão reduzindo o consumo de feijão nos últimos anos.

Os nutrientes do feijão contribuem para o crescimento e desenvolvimento adequados.

## Estratégias para superar os obstáculos

- Oriente sobre **maneiras de aperfeiçoar o preparo do feijão** (deixar os grãos de molho antes do preparo e não utilizar a água de molho/remolho; uso da panela de pressão; congelamento para consumo ao longo da semana).

O remolho do feijão reduz a chance de desconfortos gastrointestinais.

O remolho do feijão reduz desconfortos, como a flatulência.

Orientar que, ao usar a panela de pressão, se faça com apoio de responsável, para uso seguro.

- Outras leguminosas, como **lentilha e ervilha**, podem funcionar como opções de substituição que **não necessitam deixar de molho ou do uso de panela de pressão**.

- Atenção para a **quantidade de sal, uso de temperos industrializados, carnes salgadas e embutidos** utilizados na preparação do feijão. **Estimule o uso de temperos naturais**. Adicionar legumes e verduras no feijão também pode tornar a preparação mais saborosa e nutritiva.

Escute a pessoa na adolescência sobre a participação na escolha e no preparo de opções de substituição, assim como na escolha de temperos. Converse sobre as possibilidades de preparo simples.

Para a **alimentação fora de casa**, valorize restaurantes que servem refeições preparadas na hora; refeitórios institucionais e restaurantes populares. **Levar comida feita em casa (marmita)** pode ser outra boa opção.

Mais exemplos de restaurantes: cozinhas comunitárias ou centros-dia e instituições de acolhimento de idosos.

Oriente os familiares a encorajarem a criança a comer arroz e feijão na escola, quando disponível. **FORA DE CASA E DA ESCOLA**, oriente que prefiram restaurantes que sirvam comida caseira e evitem redes de *fast food*.

Estimule o consumo de arroz e feijão na escola. **FORA DE CASA E DA ESCOLA**, converse para evitar redes de *fast food* e priorizar estabelecimentos que ofereçam comida caseira. Valorize a socialização nesses espaços.

### Para crianças

- Se a família tem o hábito de trocar refeições por lanche ou oferecer bebidas com leite à criança no lugar das refeições, **reforce a importância da família preservar as refeições principais (almoço e jantar)** incluindo arroz e feijão, como uma opção mais saudável.
- Em casos de recusa ao feijão, oriente que os familiares **umentem a exposição da criança a outros tipos de leguminosas**, como ervilha e lentilha, sempre que possível. Tranquilize os familiares e oriente que sigam ofertando as variedades de leguminosas diariamente, iniciando com pequenas quantidades, sem forçar o consumo ou usar estratégias de premiação ou castigo. **Variar a forma de apresentação e temperos pode ser estratégico para a aceitação**
- Encoraje o envolvimento de toda a família, incluindo as crianças, na compra, organização e no preparo das refeições. Isso torna o preparo mais rápido e estimula as crianças a experimentarem os alimentos.

### Para adolescentes

- Estimule a apoiar a preservação da cultura alimentar brasileira.
- Para aqueles que alegam falta de tempo, ajude a identificar estratégias para a organização da rotina de forma a favorecer o consumo de refeições incluindo o feijão.
- Valorize a autoestima e o autocuidado estimulando uma alimentação adequada e saudável.
- Incentive a buscar por cadernos de receitas da família.

### Para gestantes

- Alerta que **embutidos não funcionam como substitutos do consumo de carnes** em razão do alto teor de sódio e aditivos, podendo causar complicações na gestação e aumentando o risco de descompensação na pressão arterial.
- Em casos de dificuldades para a realização de tarefas domésticas, como cozinhar, por conta de dores físicas e indisposição, avalie a possibilidade de divisão de tarefas no ambiente familiar e/ou que se acione uma rede de apoio que assuma essa tarefa.
- Oriente a ingestão, na mesma refeição (almoço e jantar), de frutas cítricas e frutas ou legumes amarelo-alaranjados. Isso é particularmente relevante para gestantes que não consomem carne (fonte importante de ferro).

### Para idosos

- Lembre-se de que cuidados com a higiene bucal, incluindo a escovação da língua, ajuda a perceber melhor o sabor dos alimentos, evitando o exagero no uso de sal e temperos industrializados.
- Em caso de dificuldade de mastigação, oriente aumentar o tempo de cozimento do arroz e do feijão para ficarem mais macios, assim como o uso de garfo para amassar os grãos ou o consumo de feijão a partir de sopas (podendo variar o tipo de feijão ou leguminosa).

### Possíveis metas

- Comer feijão (ou outras leguminosas) x vezes/semana
- Cozinhar feijão no fim de semana e congelar para a semana
- Diminuir o sal no feijão de quantidade x pra y

Pensar sobre a possibilidade de estabelecer e pactuar metas é uma opção que deve ser avaliada junto ao usuário, mas sempre deve basear-se em uma expectativa realista e sustentável; estabelecer metas inatingíveis só contribui para frustrar o usuário. **Lembre-se de valorizar pontos positivos identificados na alimentação do usuário!**

# COMPILAÇÃO DAS ORIENTAÇÕES ALIMENTARES COM BASE NOS PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



Idosos



Gestantes



Crianças



Adolescentes

## Recomendação 2: Oriente que se evite o consumo de bebidas adoçadas

### Justificativa:

- O consumo dessas bebidas **pode interferir na ingestão de água.**
- 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**

O consumo dessas bebidas pode piorar o quadro clínico de doenças crônicas preexistentes e aumentar o risco também de doenças neurodegenerativas.

A publicidade dessas bebidas passa mensagens de “mais sabor” e “mais saúde”, mas não diz a verdade sobre a composição desses produtos. Lembre que a pessoa na adolescência deve ser crítica em relação a mensagens publicitárias e ao consumo de tais produtos em sua rotina alimentar.

Outro alerta importante é sobre a publicidade de alimentos. Relembre os familiares que esses produtos apresentam alegações nutricionais como “rico em vitamina e minerais” para confundir os familiares e aumentar as vendas. Essas bebidas **interferem no desenvolvimento do paladar, atrapalham a aceitação de alimentos *in natura* e aumentam a probabilidade de desenvolvimento de obesidade, cáries dentárias e outras doenças crônicas.**

- 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 de água, na gestação, é especialmente importante para melhorar a circulação sanguínea e a irrigação do útero e da placenta, manter o líquido amniótico em níveis adequados, estabilizar a pressão arterial, além de eliminar toxinas que aumentam o risco de infecções urinárias.

O consumo das bebidas adoçadas durante a gestação pode contribuir para o desenvolvimento de intolerância à glicose, diabetes gestacional e alteração da microbiota intestinal, além de estar associado ao ganho de peso gestacional excessivo nas mulheres e maior probabilidade de excesso de peso em crianças na primeira infância.

Muitas também apresentam cafeína. Todos esses compostos podem piorar os sintomas comuns na gestação, como náuseas e vômitos, e, no caso de conterem cafeína, podem aumentar o risco de abortos, partos prematuros, baixo peso da criança ao nascer e natimorto.

## Estratégias para superar os obstáculos

- Água própria para o consumo ou saborizada com rodela de limão, folhas de hortelã, casca de abacaxi, etc.
- Água de coco natural, café e chá podem ser consumidos, 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.

O leite de vaca não deve substituir as refeições principais nem a água. Se for do hábito do usuário consumir leite, estimule esse consumo sem adição de açúcar ou com o mínimo possível.

Como alternativa ao leite com achocolatado, oriente que os familiares ofereçam leite puro ou batido com frutas, preferencialmente sem adição de açúcar.

Em caso de náuseas, estimule o consumo da água saborizada e/ou gelada. Atente-se ao consumo seguro de chás e cafeína. Exemplos de chás seguros a gestantes: hortelã, camomila, erva-cidreira e boldo. Em relação ao consumo de cafeína, uma ingestão segura não deve ultrapassar 100mg de cafeína, o que equivale a uma xícara de café ou chá com cafeína (como chá mate, chimarrão, chás preto e verde, etc.) por dia, e que seja feita preferencialmente sem a adição de açúcar ou com o mínimo possível. Bebidas ultraprocessadas, como refrigerantes à base de cola, bebidas energéticas com cafeína, bebidas com chocolate e outros chás adoçados devem ser evitados.

Pergunte sobre o consumo de leite com achocolatado e, se consumir com frequência, sugira que substitua, dando alternativas.

- Para **usuários que não têm o hábito de consumir água**, oriente sobre **maneiras de estimular o consumo ao longo do dia**, como levar garrafas de água na bolsa/mochila quando sair de casa - o que pode gerar também uma economia; e manter uma garrafa sempre visível em casa ou no trabalho.

**Estimule o consumo de água em substituição as bebidas adoçadas.** Oriente como estratégia que os familiares deixem uma fonte de água (galão, filtro ou garrafas) e copos próprios da criança em locais que ela possa acessar facilmente. Essa prática estimula a autonomia da criança e o desenvolvimento da percepção de sede. Oriente que sempre se ofereça água após atividades físicas e brincadeiras em dias quentes e frios.

Fora de casa, uma estratégia pode ser separar para a criança um copo ou garrafa de sua preferência, ou até mesmo algum modelo que possa ser confeccionado com o auxílio da criança. Explique como a família pode preparar uma lancheira saudável (ver orientação nos anexos finais).

Explique que sucos de caixinha ou em pó não são alternativas saudáveis ao consumo de refrigerantes e não devem ser usados como forma de hidratação da criança.

Orienta que tentem beber água mesmo sem sede, pois as alterações fisiológicas durante o envelhecimento podem afetar a percepção de sede. O consumo de água é fundamental para prevenir a desidratação, constipação e complicações no trato urinário, situações que podem ser comuns nesse ciclo de vida.

Orienta o consumo de pelo menos um copo de água entre as principais refeições, sem ser muito próximo do horário das refeições, para evitar interferência no apetite.

O fato de carregar uma garrafa d'água ao longo do dia, faz com que se evite a compra de bebidas adoçadas em cantinas ou nas proximidades da escola. Se for a realidade da pessoa na adolescência, comente sobre os diversos aplicativos que lembram para consumir água ao longo do dia.

- 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 saborizada.
- Atenção ao consumo de bebidas adoçadas artificialmente, como **“diet”** ou **“zero”**: alerte que essas bebidas, ao contrário do que o senso comum aponta, **NÃO SÃO ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS**. Além de não prevenirem o ganho de peso, essas bebidas têm potencial de trazer prejuízos metabólicos e cardiovasculares aos indivíduos.
- Atenção para a **adição de adoçante de mesa em bebidas preparadas** como leite, café, chás ou sucos. O uso de adoçante **pode contribuir para o desenvolvimento de intolerância à glicose e alterar a microbiota intestinal podendo ser utilizado em alguns casos com indicação clínica e a partir de uma prescrição dietética individual**.

Além disso, são prejudiciais para o meio ambiente, pois essas bebidas produzem toneladas de embalagens plásticas e somente uma pequena parcela de tais embalagens é reciclada.

Para crianças que consomem bebidas adoçadas com frequência, alerte que é importante que pais, mães e responsáveis sejam uma referência e evitem o consumo dessas bebidas. Uma estratégia para redução do consumo é não ter esses produtos em casa. Estimule que a família evite comprar refrigerantes, sucos prontos ou em pó, compostos lácteos, dentre outros.

Uma estratégia para a redução de consumo das bebidas adoçadas é não ter esses produtos em casa. Estimule o adolescente, para que converse com sua família e pessoas de sua casa para que apoiem essa mudança de hábito. Alerta sobre a influência da publicidade de alimentos. Pergunte à pessoa na adolescência o que ela acha sobre esse tema e estimule que seja crítica quanto às mensagens das propagandas desses produtos. Por vezes, para além das alegações nutricionais como “rico em vitaminas e minerais”, a publicidade busca vender um estilo de vida e identidade para aumentar o consumo e não dizem a verdade sobre os malefícios dessas bebidas.

O adoçante não é recomendado pois, além do exposto, ainda pode aumentar a probabilidade de nascimentos prematuros e desenvolvimento de asma em crianças.

### Possíveis metas

- Reduzir o consumo de bebidas adoçadas de x vezes/semana para y vezes/semana; ou reduzir de x vezes/dia para y vezes/dia; ou reduzir x copos cheios por refeição para y.
- Ingerir quantidade x de copos/garrafas/litros de água por dia.

Pensar sobre a possibilidade de estabelecer e pactuar metas é uma opção que deve ser avaliada junto ao usuário, mas sempre deve basear-se em uma expectativa realista e sustentável; estabelecer metas inatingíveis só contribui para frustrar o usuário. **Lembre-se de valorizar pontos positivos identificados na alimentação do usuário!**

## COMPILAÇÃO DAS ORIENTAÇÕES ALIMENTARES COM BASE NOS PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



Idosos



Gestantes



Crianças



Adolescentes

### Recomendação 3: Oriente que se evite o consumo de alimentos ultraprocessados

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

#### Justificativa:

- Por conta dos ingredientes, **os alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados, ricos em gorduras, açúcares e sódio, muito pobres em fibras, vitaminas e minerais, além de conterem aditivos químicos em sua composição.**
- 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.**

Maior consumo de alimentos ultraprocessados durante a gestação está **relacionado ao ganho de peso semanal excessivo e a maiores chances de retenção de peso pós-parto,** fatores esses que se relacionam desfechos negativos de saúde materno-infantil, como desenvolvimento de obesidade na mãe, e maior peso ao nascer nos bebês. Além disso, **podem piorar sintomas comuns na gravidez, como náuseas, azia e constipação intestinal.**

Nesse ciclo de vida, a perda de paladar e redução da autonomia podem tornar esses produtos mais atrativos pela praticidade e alta palatabilidade.

É comum idosos apresentarem comorbidades associadas, como diabetes, hipertensão, doenças do coração e obesidade, e o consumo de alimentos ultraprocessados pode agravar ainda mais essas condições clínicas.

Idosos podem apresentar ainda problemas para absorção de nutrientes em razão das disfunções orgânicas ou causadas pelo consumo de medicamentos, e o consumo de alimentos ultraprocessados pode causar danos na microbiota intestinal prejudicando a motilidade gastrointestinal e absorção de nutrientes, agravando quadros de deficiências nutricionais.

O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados durante a infância além de estimular um padrão de consumo alimentar que poderá se perpetuar por toda a vida, pode aumentar o risco de obesidade infantil, cáries e desenvolvimento de doenças crônicas como hipertensão, dislipidemias, diabetes e câncer adolescência e fase adulta.

Diversas etapas da produção de ultraprocessados não são sustentáveis e a preservação do meio ambiente também é necessária para se ter uma vida saudável.

## Estratégias para superar os obstáculos

- **Valorize as três principais refeições do dia.** No almoço e no jantar, oriente que o usuário consuma **comida feita na hora**, priorizando alimentos **in natura** e **minimamente processados**. 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, tapioca, etc.

É comum na gestação aumentar o número de refeições e lanches. Nesses casos, sugira o consumo de leite ou iogurte natural acompanhado de frutas frescas ou secas, sementes, tapioca, entre outros. Quando fora de casa, **estimule que carreguem alimentos saudáveis e práticos, como frutas e castanhas.**

Café da manhã, almoço e jantar não devem ser substituídos por alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo (com ou sem o tempero), nuggets e preparações congeladas.

Café da manhã, almoço e jantar não devem ser substituídos por alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo (com ou sem o tempero), nuggets e preparações congeladas.

Como opção para pequenas refeições sugira o consumo de leite ou iogurte natural, lembre-se da necessidade aumentada de cálcio.

Como alternativa ao hambúrguer ultraprocessado oriente que a família faça hambúrguer caseiro e deixe congelado para facilitar.

No caso do macarrão instantâneo, lembre que o tempo de preparo de um prato de macarrão com molho de tomate caseiro, com legumes ou alho e óleo é de apenas 5 minutos a mais do tempo gasto para preparar um macarrão instantâneo.

Para café da manhã e pequenos lanches, no lugar de salgadinhos e biscoitos ou bolachas, oriente a oferta frutas, leite batido com frutas, iogurte natural acompanhado de frutas frescas ou secas, bolos e pães caseiros, tapioca, pipoca feita na panela, pão francês, entre outros.

Pergunte para a pessoa na adolescência quais alimentos ela poderia comer no lugar de salgadinhos e biscoitos ou bolachas. Como alternativa ao hambúrguer ultraprocessado, estimule que experimente fazer hambúrguer com carne moída em casa. Deixe congelado para facilitar. No caso do macarrão instantâneo, lembre que o tempo de preparo do macarrão comum é de apenas 5 minutos a mais do tempo gasto para preparar o macarrão ultraprocessado.

Para aqueles que referirem não gostar de fazer “grandes refeições” no jantar, sopas feitas com alimentos *in natura* podem ser uma ótima alternativa, substituindo o consumo de lanches à base de biscoito/bolacha, pão empacotado e embutidos. O consumo de sopas, além de ajudar no balanço hídrico por conta da quantidade de água, pode ser uma excelente oportunidade de incluir diferentes grupos de alimentos *in natura* ou minimamente processados na alimentação do idoso.

- Recomende **evitar ter produtos ultraprocessados ao alcance da mão**. 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**, ao invés de doces ou guloseimas industrializadas. Se possível, **procure uma receita que não necessite ou use pouco açúcar na preparação**.

O consumo elevado de doces durante a gestação pode aumentar o risco de ganho de peso excessivo, desenvolvimento de diabetes gestacional e desequilíbrio metabólico.

- Relembre que a **publicidade dos alimentos ultraprocessados pode confundir o consumidor**. Por exemplo, alerte as pessoas que alimentos com alegações de saúde (“**rico em fibras**” ou **modificados**) (**versões *light* ou *diet***) **devem ser evitados**.
- Oriente as pessoas a **lerem a lista de ingredientes** presentes nos rótulos dos alimentos. Esclareça que **um número elevado de ingredientes (frequentemente 5 ou mais)** e, sobretudo, a **presença de ingredientes com nomes pouco familiares** indicam que o produto é ultraprocessado e que **deve ser evitado**.
- Considerando o contexto de vida da pessoa, **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.

Caso necessário procure ler junto com o usuário a lista de ingredientes nos rótulos dos alimentos mais consumidos.

Atente-se ao fato de que alguns alimentos ultraprocessados (pudim, flan, gelatina) são indevidamente indicados por serem de fácil mastigação.

Ajude a pessoa na adolescência a identificar um alimento ultraprocessado. Estimule que seja crítica às informações associadas aos ultraprocessados.

## Para adolescentes

Alerte que esses produtos são planejados para estimular o consumo em grandes quantidades, pois o objetivo principal é que sejam vendidos e isso ocorre por meio da publicidade e da adição dos realçadores de sabor, que estimulam o desejo de consumi-los.

Mostre que os alimentos ultraprocessados contribuem para a desvalorização da cultura alimentar do país e são prejudiciais para a saúde do planeta, pois sua produção causa desequilíbrio no meio ambiente e há grande geração de lixo por causa das embalagens plásticas.

Estimule que a pessoa na adolescência participe dos processos de compra e preparo dos alimentos em sua casa. Enfatize que essas atividades podem ser realizadas individualmente e/ou compartilhadas com familiares ou outras pessoas.

## Para crianças

Alerte que é importante que a família seja uma referência e também evite o consumo desses produtos.

Esses alimentos não devem ser oferecidos como prêmio ou recompensa, pois essa atitude poderá fazer a criança pensar que estes são alimentos mais valiosos e desejáveis.

- Dê **sugestões para o planejamento do tempo designado para a alimentação**, incluindo a compra, a organização, o preparo e o consumo dos alimentos:
  - fazer **uma lista de compras** antes de ir ao mercado, pensando em potenciais refeições que serão preparadas ao longo da semana.
  - **ter sempre disponíveis alimentos que possam ser utilizados para preparar rapidamente uma refeição** (macarrão, ovos).
  - **manter preparações congeladas**, como carne moída, e frango desfiado, feijão, lasanha caseira e sopas, e até mesmo porções de refeições individuais em marmitas).

**Estimule que a família envolva a criança em todas as etapas** (compra, preparo e consumo dos alimentos). É importante que as atividades e utensílios sejam adequados para a faixa etária. Essa prática pode ajudar na melhor aceitação dos alimentos, entre outros benefícios. O planejamento das compras reduz o custo e o deslocamento para comprar alimentos e evita o pedido de lanches tipo *fast food* em substituição à refeição.

**Estimule que levem as crianças a feiras de rua para conhecer os alimentos que serão utilizados nas preparações culinárias.**

É importante reforçar que essas tarefas devem ser responsabilidade de todas as pessoas que vivem na casa, sem divisão por gênero.

Sugira que o usuário participe da elaboração da lista de compras de sua casa. O planejamento reduz o custo e o deslocamento para comprar alimentos e evita o consumo de lanches ultraprocessados e do tipo *fast food* em substituição à refeição.

Estimule que a pessoa na adolescência frequente ou acompanhe familiares em feiras de rua (caso ainda não o faça) para conhecer novos alimentos que poderão ser utilizados em diferentes preparações culinárias. As feiras são ótimos espaços para comprar alimentos variados com melhor preço.

Refleta com a pessoa na adolescência que o ato de comer tem conexão com a identidade, cultura e prazer.

Por conta de dores físicas e indisposição, a gestante pode apresentar dificuldades para a realização de tarefas domésticas, como cozinhar. Estimule a divisão de tarefas que envolvam a alimentação e/ou que a rede de apoio assumam essa tarefa.

Se o usuário mora sozinho e/ou possui dificuldades para executar tarefas relacionadas à alimentação, procure alternativas que possam ajudá-lo e/ou acione uma rede de apoio.

**Relembre que é possível cozinhar quantidades maiores no almoço e deixar pronto na forma de porções individuais.**

- **FORA DE CASA**, oriente as pessoas para que prefiram restaurantes que sirvam refeições **preparadas na hora** 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.
- Estimule, **como alternativa**, que o usuário **leve comida de casa (marmita)**
- Para os **pequenos lanches**, sugira que as pessoas façam um **planejamento prévio** e que **carreguem alimentos saudáveis e práticos**.

Estimule que **valorizem a comida oferecida na alimentação escolar**. Explique como a família pode preparar uma **lancheira saudável** (ver no anexo 1).

**FORA DE CASA**, o consumo de alimentos ultraprocessados vendidos nas cantinas ou nas proximidades das escolas e do trabalho deve ser desestimulado.

Oriente a preferir restaurantes que ofereçam comida feita na hora ou lanches, como pão francês com manteiga, queijo, ovo, tapioca, bolos caseiros, pipoca, tortas doces ou salgadas caseiras.

Estimule e valorize que a pessoa na adolescência consuma a comida oferecida na alimentação escolar. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) oferece uma alimentação saudável que protege contra diversas doenças como obesidade e outras doenças crônicas. Além disso, o momento da refeição pode ser compartilhado com colegas da escola.

### Possíveis metas:

- Reduzir o consumo de ultraprocessados de quantidade x por refeição para y; ou de x refeições/dia para y.
- Reduzir gradativamente de um alimento ultraprocessado específico (em acordo com o usuário e sem necessariamente ter como objetivo final zerar esse consumo, apenas diminuí-lo).
- Reduzir gradativamente a quantidade de açúcar utilizada para adoçar bebidas.
- Cozinhar x vezes/semana.
- Diminuir o consumo de *fast foods* de x vezes/mês para y; ou de x vezes/semana para y.

Pensar sobre a possibilidade de estabelecer e pactuar metas é uma opção que deve ser avaliada junto ao usuário, mas sempre deve basear-se em uma expectativa realista e sustentável; estabelecer metas inatingíveis só contribui para frustrar o usuário. **Lembre-se de valorizar pontos positivos identificados na alimentação do usuário!**

# COMPILAÇÃO DAS ORIENTAÇÕES ALIMENTARES COM BASE NOS PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



Idosos



Gestantes



Crianças



Adolescentes

## Recomendação 4: Oriente o consumo diário de legumes e verduras

### 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.
- As **fibras** presentes nesses alimentos **contribuem para o funcionamento saudável do intestino, ajudando evitar a constipação.**

A inclusão desse grupo de alimentos nas preparações culinárias torna as refeições diárias mais atraentes e menos monótonas.

Legumes e verduras são fontes de nutrientes essenciais durante a gestação. Seu consumo ajuda na prevenção de desfechos negativos, como nascimento prematuro, desenvolvimento de anomalias congênitas e ganho de peso gestacional excessivo. Além disso, as fibras presentes nesses alimentos contribuem para o metabolismo glicêmico e o funcionamento saudável do intestino, ajudando a evitar a constipação intestinal, que pode ser comum nessa fase.

A inclusão diária de verduras e legumes nas refeições torna os pratos mais coloridos e atraentes e as receitas mais saborosas, ampliando o repertório alimentar das crianças.

O aporte adequado de nutrientes nesse grupo alimentar previne deficiências nutricionais, como a hipovitaminose A, constipação intestinal na criança, além de proteger contra o ganho excessivo de peso e o desenvolvimento posterior de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças do coração, na vida adulta.

Legumes e verduras trazem mais cores, sabores e texturas para a alimentação.

O consumo diário de verduras e legumes favorece o crescimento e o desenvolvimento, contribui para o funcionamento saudável do intestino e previne o ganho de peso excessivo.

A inclusão de verduras e legumes na alimentação diária também contribui para um sistema alimentar mais sustentável e justo.

## Estratégias para superar os obstáculos:

- Esses alimentos **podem ser incorporados à alimentação de diversas maneiras**: em saladas cruas, em preparações quentes, 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, etc. Estimule também o **uso de temperos naturais** para temperar e realçar o sabor das preparações.

Legumes e verduras podem ser apresentados à criança de diversas formas.

**Molhos caseiros**, como molho vinagrete (azeite com vinagre), molho de queijo, molho de iogurte com ervas, entre outros, também **podem ser acrescentados às preparações com legumes e verduras** para dar mais sabor.

Oriente que ao preparar legumes e verduras o familiar se atente a **qual textura é melhor aceita pela criança**

Estimule, particularmente, o consumo de verduras verde-escuras, como brócolis, couve, espinafre, agrião, rúcula e alimentos vermelho-alaranjados, como abóbora/ moranga, cenoura, beterraba e tomate, que são alimentos fontes dos nutrientes-chave para a gestação.

Estimule particularmente o consumo de verduras verde escuras, como brócolis, couve, espinafre, agrião, rúcula, e alimentos vermelho-alaranjados como abóbora/moranga, cenoura, tomate e beterraba, que são alimentos fontes dos nutrientes chave para o crescimento e desenvolvimento adequado da criança.

- Oriente os indivíduos para **fazerem ao menos parte das suas compras em feiras, sacolões ou varejões**:
  - Nas feiras e sacolões se encontra **mais variedade e qualidade**.
  - **Para reduzir custos**, oriente para que sejam priorizadas as variedades da época e da região e comente sobre a aquisição diretamente dos produtores.
  - Se necessário, **indique estabelecimentos do território**.

Identifique junto com o adolescente a localização de feiras e produtores locais no território. Apresente as possibilidades de conversar diretamente com produtores, saber de onde vêm os alimentos e conhecer novas variedades de legumes e verduras, excelente oportunidade para a pessoa na adolescência fazer a sua parte para um sistema alimentar mais justo.

- 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 salsa e cebolinha, alho, cebola, manjericão e alecrim.
- 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**.

Cozinhar pode ser uma boa maneira de aumentar o interesse pelos legumes e verduras, bem como estimular a curiosidade e a autonomia para preparar uma nova receita.

Estimule a pessoa na adolescência a ajudar na escolha dos temperos naturais usados nas preparações de legumes e verduras em casa. Motive suas habilidades culinárias.

Lembre-se de verificar a saúde bucal desse usuário. Se necessário, faça ajustes na consistência dos alimentos.

### Para idosos, crianças e adolescentes

Cultivo de horta: sugira o cultivo de uma horta em casa. Dependendo do espaço, além de temperos naturais, tomates, couve, alface e cenoura podem ser ótimas opções. O cultivo desses alimentos, além de contribuir para o bem-estar e autocuidado, estimula o consumo.

### Para pessoas idosas que moram sozinhas

Estimule o desenvolvimento do autocuidado e do prazer em cozinhar. Busque junto ao usuário novas maneiras de preparar legumes e verduras. Ajude-os a organizar o tempo, planejar uma lista de compras com legumes e verduras, identificar locais para compras de alimentos frescos e a planejar preparações para a semana.

O uso excessivo de sal e temperos prontos pode intensificar as náuseas e favorecer o aumento da pressão arterial. As gestantes podem apresentar desconfortos com o consumo de frutas e legumes. Nesse caso, estimule a tentar diferentes frutas e legumes e novas formas de preparo. Oriente a não deixar de consumi-los.

Lembre a família que esses alimentos devem ser apresentados às crianças várias vezes. Oriente para que se mantenha sempre nas refeições verduras e legumes, mesmo que a criança não queira, sem obrigação de consumi-los e sem julgamentos.

Diga para os pais, mães ou responsáveis que sempre que possível modifiquem a forma de preparo dos legumes e verduras nas refeições, variando os cortes, as texturas (ex.: cozido, refogado, amassado), bem como a forma de apresentação.

## Recusa por parte das crianças

É comum que crianças, principalmente a partir dos dois anos de idade, comecem a recusar verduras e legumes. Nesse caso, tranquilize a família e explique que a recusa é normal nessa fase e que o mais importante é que esses alimentos continuem sendo apresentados para a criança, mesmo que ela não os consuma ou consuma muito pouco. Os familiares devem valorizar qualquer consumo de legumes e verduras, mesmo que em pequenas quantidades. Diga que as práticas alimentares dos familiares têm grande influência na alimentação das crianças, por isso é importante que a família também consuma legumes e verduras, na frente da criança.

Estimule o hábito da família cozinhar com a criança, incluindo a criança na escolha da receita, na compra dos ingredientes, no preparo e na refeição. Cozinhar pode ser uma boa maneira de aumentar o interesse da criança pelos alimentos e pelo ato de comer, bem como fazê-la valorizar o resultado final da preparação.

Fique atento às estratégias utilizadas pela família para que a criança consuma verduras, legumes ou frutas.

Oriente os familiares para que não insistam ou façam comentários pejorativos ou ameaças caso a criança não queira consumir determinado alimento. Isso pode aumentar a recusa ou ainda criar aversões alimentares.

Lembre que é fundamental respeitar os limites de saciedade da criança para que ela possa desenvolver uma relação sadia e equilibrada com o consumo de alimentos.

É importante que não seja criada uma atmosfera de recompensa ou castigo por comer ou não determinado alimento. Ao invés disso, a família deverá oferecer o mesmo alimento diversas vezes, com outras formas de apresentação e em outras preparações nas próximas refeições, respeitando a aceitação da criança.

## Para adolescentes que não sabem cozinhar

Apresente receitas práticas de preparações culinárias com legumes e verduras. Estimule a pessoa na adolescência a buscar cadernos de receitas da família. Converse sobre opções na internet. Mostre que cozinhar com mais frequência promove as habilidades culinárias, estimula a criatividade, o compartilhamento da preparação culinária com outras pessoas e a autonomia nas escolhas alimentares.

## Sobre o comer em companhia

Estimule a pessoa na adolescência a comer na companhia de familiares, sempre que possível.

- **FORA DE CASA**, restaurantes que servem refeições preparadas na hora 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.

Durante o período das aulas, motive a pessoa na adolescência a preferir a refeição oferecida na escola, sendo uma ótima oportunidade para consumir legumes e verduras, além de oportunizar comer em companhia dos amigos.

## Possíveis metas:

- Comer legumes e verduras x vezes/semana; ou x vezes/dia.
- Diminuir o sal nos legumes e verduras de quantidade x para y, sem compensar no óleo/azeite.
- Variar os legumes e verduras consumidos x vezes/semana.

Pensar sobre a possibilidade de estabelecer e pactuar metas é uma opção que deve ser avaliada junto ao usuário, mas sempre deve basear-se em uma expectativa realista e sustentável; estabelecer metas inatingíveis só contribui para frustrar o usuário. **Lembre-se de valorizar pontos positivos identificados na alimentação do usuário!**

# COMPILAÇÃO DAS ORIENTAÇÕES ALIMENTARES COM BASE NOS PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



Idosos



Gestantes



Crianças



Adolescentes

## Recomendação 5: Oriente o consumo de frutas

### 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.

As fibras presentes nesses alimentos contribuem para o funcionamento saudável do intestino.

Os nutrientes das frutas contribuem para o crescimento e desenvolvimento adequados na adolescência, atuam na prevenção de carências nutricionais, como hipovitaminose A, e de doenças crônicas como obesidade, hipertensão, diabetes e até alguns tipos de câncer na fase adulta.

Os nutrientes das frutas contribuem para o crescimento e desenvolvimento adequados na infância e prevenção de doenças na fase adulta. Além disso, o consumo diário de frutas confere sabor às refeições, amplia o repertório alimentar das crianças e dá saciedade.

### Estratégias para superar os obstáculos

- As frutas podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas), no café da manhã, no almoço, nos lanches e no jantar.
- Além de puras, as frutas podem ser adicionadas em diversas preparações.
- 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.

Estimule, particularmente, o consumo de frutas amarelas e vermelhas, como laranja, bergamota, mamão, acerola, pêssego, manga, jabuticaba, ameixa. Esses são alimentos fontes dos nutrientes-chave para a gestação.

Estimule ao máximo a diversidade na escolha das frutas. Particularmente, frutas amarelas e vermelhas, como laranja, mamão, acerola, pêssego, manga, bergamota, jabuticaba, ameixa, são alimentos fontes de nutrientes-chave para a pessoa na adolescência. Quanto maior a variedade de frutas, mais diversificado será o aporte de nutrientes.

Estimule ao máximo a diversidade na escolha das frutas. Particularmente frutas amarelas e vermelhas, como laranja, bergamota, mamão, acerola, pêssego, manga, jabuticaba, ameixa, são alimentos fontes de nutrientes chave para a criança. Quanto maior a variedade de frutas, mais diversificado será o aporte de nutrientes.

- **Sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam a mesma saciedade e benefícios da fruta inteira** pois a fruta com todas suas 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**

Além disso, o consumo diário de frutas confere sabor às refeições, amplia o repertório alimentar das crianças e dá saciedade.

As fibras e nutrientes presentes nas frutas auxiliam no crescimento físico, na maturação sexual e na prevenção de acne, além de conferir sabor às refeições, ampliar o repertório alimentar e dar saciedade, atuando ainda na prevenção de ganho de peso excessivo. É nessa fase que os hábitos alimentares se consolidam para a vida adulta.

- Oriente para que, sempre que possível, **prefiram a aquisição direta dos produtores ou em feiras e sacolões ou varejões**, onde encontrarão produtos mais frescos, variados, de qualidade e baratos. 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, bergamota e maçã. **Se tiver onde refrigerar, outra alternativa é levar frutas picadas.**

Visitar feiras e priorizar a compra diretamente de produtores familiares é uma forma de fazer a sua parte para um sistema alimentar mais justo e acessível. Estimule a pessoa na adolescência ao consumo mais consciente.

Estimule que valorize e consuma a alimentação oferecida pela escola no âmbito do PNAE. Frutas são oferecidas na alimentação escolar, sendo uma ótima oportunidade para consumi-las.

- 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 **provar frutas desconhecidas** e que estejam na safra. Sugira a inclusão de frutas em receitas, como bolos, tortas e saladas.

Lembre o usuário de incluir as frutas na lista de compras.

Estimule o resgate de hábitos e receitas familiares tradicionais para o preparo e consumo de frutas.

Oriente para não só explorar a variedade de frutas disponíveis, como também, as várias formas possíveis de consumi-las. Oriente também a troca, sempre que possível, do tipo de fruta que está sendo oferecida a criança. Isso permite que a criança tenha diversas experiências e explore diferentes sabores e texturas, possibilitando que conheça uma variedade maior de frutas para consumir.

Em casos de recusa, lembre que a oferta de frutas deve ser feita de forma contínua, respeitando a aceitação da criança e valorizando o consumo mesmo que em pequenas quantidades. Preparações como a salada de frutas ou espetinho de frutas podem estimular o consumo.

Oriente também a troca, sempre que possível, do tipo de fruta. Isso permite uma maior variação dos nutrientes consumidos e permite variar sabores e texturas.

## Para pessoas idosas que moram sozinhas

Para aqueles que moram sozinhos, incentive que o usuário faça o planejamento das compras e sempre inclua esses alimentos na lista de compras. Para maior durabilidade da fruta, esta pode ser armazenada na geladeira.

## Para gestantes

Se a pessoa não comeu frutas por causa de náuseas e enjoos, oriente que frutas cítricas ou frutas geladas podem ser melhor toleradas, por exemplo, laranja, bergamota, abacaxi e até mesmo a água com limão espremido.

## Cuidado com a saúde bucal

Lembre-se de verificar a saúde bucal do usuário, oriente o consumo de frutas mais macias ou a utilização de diferentes formas de preparação de frutas, caso necessário. Oriente que esse consumo seja feito preferencialmente sem adição de açúcar ou adoçantes, pois as frutas são naturalmente doces.

## Estimule a autonomia das crianças ao se alimentar

Estimule que a criança tenha autonomia na escolha e consumo das frutas. Oriente que frutas sejam mantidas sempre disponíveis ao alcance da criança. Para facilitar, incentive que os familiares deixem frutas com cascas mais difíceis de tirar já descascadas, cortadas e prontas para o consumo na geladeira, procurando estimular a autonomia no acesso pelas crianças.

É importante também que a família acompanhe e compartilhe os bons hábitos com a criança. Oriente que o cuidador consuma frutas junto à criança, preferindo aquelas da safra, que estão mais saborosas.

## Oriente sobre a praticidade das frutas

A maioria está sempre pronta para o consumo, basta lavar e/ou descascar. **É importante tê-las sempre disponíveis em casa ou criar o hábito de levá-las como opção para lanches fora de casa.** Para tornar seu consumo ainda mais prático, sugira manter as frutas descascadas na geladeira prontas para o consumo.

### Possíveis metas:

- Comer frutas x vezes/semana; x vezes/dia ou x vezes/refeição.
- Variar as frutas x vezes/semana.

Pensar sobre a possibilidade de estabelecer e pactuar metas é uma opção que deve ser avaliada junto ao usuário, mas sempre deve basear-se em uma expectativa realista e sustentável; estabelecer metas inatingíveis só contribui para frustrar o usuário. **Lembre-se de valorizar pontos positivos identificados na alimentação do usuário!**

## COMPILAÇÃO DAS ORIENTAÇÕES ALIMENTARES COM BASE NOS PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



Idosos



Gestantes



Crianças



Adolescentes

### Recomendação 6: Oriente que o usuário coma em ambientes apropriados e com atenção

#### 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.

O uso de telas e o envolvimento em outras atividades no momento da refeição impactam negativamente a quantidade e a qualidade do que se come.

Além disso, o ambiente alimentar familiar, escolar e social exercem forte influência no desenvolvimento e perpetuação dos hábitos alimentares.

Esses usuários são um público suscetível a influências do grupo e aos apelos da publicidade de alimentos não saudáveis.

Os ambientes alimentares familiar e escolar exercem forte influência no desenvolvimento dos hábitos alimentares. Reforce para os familiares que as crianças são suscetíveis a propagandas de alimentos não saudáveis, que influenciam negativamente suas escolhas alimentares.

## Estratégias para superar os obstáculos:

- 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 **mastigue mais vezes os alimentos**. Dessa forma, é possível **aumentar 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 não se coma mais que o necessário**.
- Oriente que o usuário **prefira sempre restaurantes de comida por quilo** ao invés de restaurantes *fast food*.
- 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.

Provoque a pensar na importância da alimentação na vida do bebê também. consumo de uma alimentação variada com diversos sabores e aromas, pode ser uma experiência que facilite a introdução alimentar dos bebês, uma vez que eles já estarão mais familiarizados com essa variedade.

### Estimule que os familiares se alimentem junto com a criança

Oriente que a família respeite os intervalos entre as refeições e evite que a criança “belisque” nos intervalos para que tenha apetite nas refeições principais.

Comer devagar, com atenção e mastigar mais, ajudam na digestão e podem reduzir o desconforto gástrico, como sensação de estufamento e refluxo.

Estimule que estabeleça horários para as refeições e evite “beliscar” nos intervalos para evitar o consumo excessivo de alimentos. Dialoguem sobre os alimentos consumidos nesses momentos que, geralmente, são ultraprocessados e devem ser evitados.

Lembre da importância de dedicar tempo para cada refeição. Identifique junto ao usuário quais são as atividades que competem com o momento da refeição (como checar redes sociais, etc.) e questione sobre as inversões de prioridades do dia-a-dia.

- Estimule o usuário a **organizar um local na residência para as refeições**, de preferência **sentado à mesa**. Recomende que o usuário **evite se envolver em outras atividades**, como assistir televisão, mexer no celular ou computador, na mesa de trabalho, em pé ou andando ou dentro de carros ou transportes públicos. A **atenção no ato de comer é importante para visualizar o alimento e não comer uma quantidade excessiva sem perceber, sentir e desfrutar**. **Caso a família não tenha mesa**, estimule que se busque o melhor lugar possível dentro da casa.

#### Para pessoas idosas que moram sozinhas

Encontre dispositivos no território que possibilitem interação com outros idosos ou com a comunidade, como, por exemplo, grupos de convivência da UBS, de atividade física, de artesanato, clube de mães e avós, ou associações de bairro.

#### Para adolescentes

As possibilidades de preparo de refeições que podem levar de 1 a 30 minutos são várias e incluem desde colocar uma fruta na mochila a fazer uma tapioca, preparar uma salada no pote, grelhar legumes, fazer uma omelete ou cozinhar macarrão. Incentive ideias práticas e saudáveis para compartilhar o momento de estar juntos. Oriente que evite locais que ofereçam amplo estímulo ao consumo de *fast foods* e guloseimas.

#### Para crianças

Estimule que a família construa uma rotina com a criança para os momentos que antecedem as refeições, como guardar os brinquedos, desligar os eletrônicos, lavar as mãos e ajudar na arrumação da mesa. Se for conveniente, incentive o envolvimento da criança na preparação das refeições.

Estratégias para fazer a criança comer, como “aviãozinho” ou outras brincadeiras para distrair a criança e fazer com que ela coma sem perceber, podem reforçar quadros de inapetência ou comer compulsivo.

Oriente que a família evite locais que oferecem amplo estímulo ao consumo de *fast foods* e guloseimas.

Oriente que a criança não realize refeições ou lanches em frente à televisão, computador ou leve tablets e celulares à mesa.

#### Possíveis metas:

- Demorar mais para comer. Descansar os talheres ao lado do prato durante a refeição.
- Definir rotina de alimentação (horários para as refeições).
- Diminuir a ida a *fast foods* de x vezes/mês para y ; ou de x vezes/semana para y.
- Evitar o consumo de alimentos em frente às telas.
- Estimular que as refeições sejam feitas em companhia.

Pensar sobre a possibilidade de estabelecer e pactuar metas é uma opção que deve ser avaliada junto ao usuário, mas sempre deve basear-se em uma expectativa realista e sustentável; estabelecer metas inatingíveis só contribui para frustrar o usuário. **Lembre-se de valorizar pontos positivos identificados na alimentação do usuário!**

## CONDUTA PARA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES

### Recomendação 7: Estimule que realize o café da manhã

#### Justificativa:

- Comportamento comum nessa fase da vida é a omissão do café da manhã.
- Realizar o café da manhã deixa o padrão alimentar como um todo mais saudável, uma vez que pular essa refeição está associado a pior qualidade da alimentação.
- Tomar o café da manhã é importante para a quebra do jejum e tem efeito positivo no desempenho escolar.
- Pular o café da manhã também foi associado ao excesso de peso corporal, obesidade central, a fatores de risco cardiometabólicos e aumento da chance de apresentar Diabetes Mellitus tipo 2.

#### Estratégias para superar os obstáculos:

- Sugira para o café da manhã opções à base de alimentos *in natura* ou minimamente processados, como leite puro, com café ou batido com frutas (preferencialmente sem ou com pouco açúcar adicionado e sem adição de adoçantes).
- Incluir essa refeição na rotina pode ser uma boa oportunidade para inserir na alimentação frutas frescas. Batidas/vitaminas de frutas podem ser ideais para quem prefere consumir líquidos pela manhã ou tem menos apetite, característica comum entre adolescentes.

#### Possíveis estratégias:

- Para a pessoa na adolescência que refere não ter o hábito de tomar café da manhã, oriente que inicie a mudança aos poucos, sugerindo inicialmente opções mais simples.
- Preparar o café da manhã pode ser uma ótima oportunidade para começar a desenvolver habilidades culinárias, mesmo que simples.
- Para aqueles que referem não ter tempo, sugira deixar algo preparado no dia anterior como um pão com manteiga ou ovo cozido ou uma fruta picada com aveia e/ou outros cereais *in natura*.
- Para aqueles que referem não ter fome avalie a rotina alimentar verifique se não há consumo de grande volume de alimentos no período noturno, o que pode acarretar em ausência de fome no período da manhã. Nesses casos, pense em conjunto para uma melhor distribuição das refeições ao longo do dia.
- Para aqueles que apresentam dificuldade de acesso a esses alimentos, restaurantes populares ou refeitórios institucionais, na escola ou no trabalho, podem ser uma opção para realização dessa refeição.

#### Possíveis metas:

- Realizar o café da manhã x vezes/semana.

Pensar sobre a possibilidade de estabelecer e pactuar metas é uma opção que deve ser avaliada junto ao usuário, mas sempre deve basear-se em uma expectativa realista e sustentável; estabelecer metas inatingíveis só contribui para frustrar o usuário. **Lembre-se de valorizar pontos positivos identificados na alimentação do usuário!**

## COMPILAÇÃO DAS ORIENTAÇÕES ALIMENTARES COM BASE NOS PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



Idosos



Gestantes



Crianças



Adolescentes

### 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.
- Para indivíduos que apresentem **dificuldade de acesso financeiro para aquisição de alimentos** procure auxílio com profissionais do **Centro de Referência da Assistência Social (CRAS)** ou em outros pontos.
- 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 interação entre elas no momento da refeição e as embalagens contribuem para a produção excessiva de lixo.
- Esclareça que grande parte das informações sobre alimentação na internet, televisão e redes sociais, 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.

As crianças são o alvo preferencial da indústria de alimentos, já que são facilmente persuadidas, convencem os familiares e fidelizam os consumidores.

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 pessoas idosas

O preparo de alguns alimentos ou refeições pode ser uma barreira para pessoas idosas com **limitações funcionais**. Nesses casos, pergunte ao usuário sobre a rede de apoio. Para algumas pessoas, restaurantes com comida caseira que entregam em domicílio podem ser uma boa opção.

Lembre-se de que, quando possível, a mulher idosa não deve ser sobrecarregada com todas as tarefas relacionadas às refeições. É um ótimo momento da vida para que, homens e mulheres idosas, possam compartilhar preparações e técnicas culinárias com filhos, netos, vizinhos e encontros na comunidade.

Pode existir **perda de apetite** entre os idosos. Por esse motivo é importante valorizar que preferencialmente sejam realizadas as três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar).

Verifique sobre as **condições odontológicas do usuário**. O uso de próteses, dificuldade de mastigação, lesões orais ou até mesmo ausência dos dentes podem comprometer as escolhas alimentares, o convívio social, o bem-estar e a saúde global deste usuário. Encaminhamentos ao dentista, uso ou troca de prótese ou mudanças na textura dos alimentos, como consumo de preparações mais macias ou pastosas, podem ser necessários.

**Estimule o consumo de água mesmo sem sede.** Esse consumo é fundamental para prevenir a desidratação e a constipação, situações comuns nesse ciclo de vida.

## Para gestantes e crianças

Vísceras, como fígado, são **alimentos fontes de ferro e vitamina A, nutrientes essenciais nessa fase da vida** (previnem anemia).

### Para gestantes

- Estimule o **consumo de água** nos intervalos entre as refeições. Água é fundamental na gestação para melhorar a circulação sanguínea e a irrigação do útero e da placenta, manter o líquido amniótico em níveis adequados, estabilizar a pressão arterial, além de eliminar toxinas que aumentam o risco de infecção urinária. Além disso, previnem a desidratação e a constipação, situações comuns nesse evento da vida.
- O consumo de peixes na gestação é recomendado por conta dos ácidos graxos ômega-3 provenientes desses alimentos, essenciais para o desenvolvimento do cérebro fetal, melhor visão em bebês prematuros, bem como melhor saúde cardiovascular durante a vida. Devem ser priorizados peixes com alto teor de ácidos graxos ômega-3, como sardinha e salmão.
- Para gestantes que relatem **desconfortos gastrointestinais**, oriente que se faça um maior fracionamento das refeições ao longo do dia, com três refeições principais e três pequenos lanches, baseados em alimentos *in natura* e minimamente processados. Também podem ajudar a aliviar esses sintomas: modificar a consistência dos alimentos ingerindo alimentos mais macios e pastosos, não consumir líquidos durante as refeições, evitar o consumo de alimentos gordurosos, doces, picantes e com cheiros fortes e não deitar após a refeição
- O consumo de pequenos lanches, baseados em alimentos *in natura* e minimamente processados, ao longo do dia pode ajudar a evitar fraquezas e desmaios comuns nessa fase, além de auxiliar na ingestão de alimentos saudáveis em casos de aumento de apetite.
- Muitas pessoas podem não consumir alimentos *in natura* por medo de contaminação por toxoplasmose. **Oriente que higienizem as frutas, legumes ou verduras em água corrente e depois as coloquem em uma solução de 1 colher de hipoclorito de sódio ou 1 colher de água sanitária própria para uso em alimentos para um litro de água, por 15 minutos.** Após esse período, enxaguar em água corrente. Assim, os alimentos estarão prontos e seguros para o consumo.
- **Atenção para a saúde bucal.** Essa fase pode ser marcada por alterações bucais decorrentes da gestação, como a redução da produção de saliva e aumento da acidez da cavidade oral, podendo aumentar a chance de cáries e inflamação nas mucosas (como gengiva).
- Uma **ingestão segura de cafeína não deve ultrapassar 100mg de cafeína (equivalente a uma xícara de café, ou uma xícara de chá preto ou verde) por dia**, e que seja feita preferencialmente sem a adição de açúcar ou com o mínimo possível. O consumo elevado de cafeína pode aumentar o risco de abortos, partos prematuros, baixo peso da criança ao nascer e natimorto.
- **Adoçantes não são recomendados na gestação**, pois podem aumentar a probabilidade de nascimento prematuro e desenvolvimento de asma em crianças até 7 anos, além de estarem associados a alterações metabólicas nas mulheres e maior probabilidade de excesso de peso em crianças na primeira infância.

## Para crianças

É fundamental o envolvimento de toda a família para que a criança desenvolva hábitos alimentares saudáveis. Reitere que alimentar-se é um aprendizado contínuo e que a infância é a fase ideal para investir neste aprendizado.

**Ensine a criança a lavar as mãos antes das refeições e a escovar os dentes depois de comer.**

Locais próximos às escolas costumam oferecer uma ampla variedade de alimentos ultraprocessados, atrativos para as crianças. Oriente a criança e os familiares a terem o hábito de ter na mochila opções saudáveis de lanches para a hora da fome.

**Valorize a alimentação escolar**, é um direito de toda a criança! Explique que o cardápio das escolas deve ser elaborado por nutricionistas dentro dos princípios do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e atende da melhor forma as necessidades nutricionais das crianças. Estimule que os familiares conheçam o cardápio oferecido na escola e participem dos fóruns de participação da escola para exigir melhorias e garantia desse direito.

## Para adolescentes

Nos casos em que a pessoa na adolescência demonstra seguir dietas da moda e crenças em mitos sobre alimentação, procure ouvir e acolher essas falas e, na medida do possível, desmistificar essas crenças. Em casos de preocupação/insatisfação com imagem corporal e comportamentos de risco ligados a transtornos alimentares, o acolhimento e o encaminhamento para um atendimento multiprofissional são essenciais.

Lembre sobre os hábitos de **higiene bucal**. Escovar os dentes após as refeições é importante em todas as fases da vida.

Lembre sobre a importância do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados de origem vegetal e animal fontes de cálcio, como leite e verduras verde escuras, considerando o pico de formação da massa óssea característico dessa fase da vida.

Locais próximos às escolas como minimercados e ambulantes costumam oferecer uma variedade de alimentos ultraprocessados, atrativos para pessoas na adolescência. Oriente-as a ter o hábito de ter na mochila opções saudáveis de lanches para quando estiverem com fome.

Valorize a alimentação escolar. É um direito de toda pessoa na adolescência! Explique que o cardápio das escolas deve ser elaborado por nutricionistas dentro dos princípios do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e atender da melhor forma as necessidades nutricionais dos adolescentes.

Oriente ainda sobre evitar o consumo de alimentos nas cantinas escolares. Normalmente esses espaços oferecem alimentos ultraprocessados, como salgados prontos, refrigerantes, salgadinhos de pacote, biscoitos e outras guloseimas. Alternativas a esses locais são a alimentação escolar e lanches levados de casa.

Para mais informações sobre como ajudar a pessoa na adolescência no preparo dos alimentos é possível consultar receitas na internet, ou ainda publicações online como os livros “Na cozinha com as frutas, legumes e verduras”, e “Alimentos Regionais Brasileiros”. Acesse os QR codes abaixo:



Na cozinha com as  
frutas, legumes e verduras



Alimentos Regionais  
Brasileiros

## ANEXO I

### SUGESTÕES PARA LANCHES FORA DE CASA:

Se possível, estimule a escolha de utensílios com cores que a criança goste. A criança pode ser envolvida na preparação e organização do lanche.

#### COLOCAR SEMPRE:

1. Um líquido: preferencialmente água. Outras alternativas: suco natural sem açúcar, chás caseiros ou água de coco natural.
2. Uma fruta fresca já higienizada (banana, maçã, bergamota, morangos, pera, uva goiaba, entre outras) ou vegetais (palitinhos de cenoura, brócolis cozido, beterraba, etc.).
3. Um complemento: pão de queijo caseiro, tapioca, sanduíche, iogurte natural, bolo caseiro.

#### PARA O RECHEIO DO SANDUÍCHE SUGIRA RECHEIOS COMO:

Ricota temperada com ervas frescas e cenoura ralada; atum ou frango desfiado com tomate e alface; pasta de grão-de-bico; abacate, queijo, tomate e orégano. Oriente que se evite embutidos como presunto, mortadela e peito de peru.

#### USE O MÍNIMO POSSÍVEL:

- Salgadinhos de pacote e biscoitos salgados.
- Refrigerante e sucos industrializados de caixinha.
- Achocolatados, bebidas lácteas com sabor artificial, lácteos tipo *petit suisse* ou leite fermentado.
- Balas e guloseimas.
- Bolos prontos, biscoitos recheados ou do tipo “maria”.

## ANEXO II

### ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE PESSOAS ADULTAS COM OBESIDADE

Este anexo é destinado ao cuidado de pessoas adultas com obesidade acompanhadas na APS e tem o objetivo principal de instrumentalizar os **profissionais não nutricionistas** para a orientação alimentar individualizada, a partir da integração das recomendações presentes no Guia Alimentar às especificidades da obesidade na fase da vida adulta. Importa lembrar que além do risco aumentado para complicações clínicas, pessoas com obesidade enfrentam estigma social, preconceito e discriminação por causa do peso, inclusive, em diversos espaços de convivência, incluindo ambientes de cuidado em saúde.

O estigma do peso se manifesta, por exemplo, por meio de estereótipos como: indivíduos com excesso de peso e obesidade são preguiçosos, mal sucedidos, pouco inteligentes, sem autodisciplina, sem força de vontade e não seguem o tratamento para perda de peso. Esse estigma e discriminação desencadeiam inúmeras consequências negativas para a saúde física e mental das pessoas e podem levar ao aumento da ingestão alimentar e ganho de peso excessivo, estando associado a piores resultados de perda de peso. Compreender que a regulação do peso corporal é complexa, envolvendo mais fatores que apenas a ingestão calórica e o gasto energético, e que fatores genéticos, ambientais, psicossociais e socioeconômicos contribuem de forma importante na gênese e no curso da obesidade, pode contribuir para reduzir o preconceito a pessoas com obesidade.

Na tabela abaixo, indicamos recomendações específicas para adultos com obesidade. **Lembre-se: a valorização de uma prática alimentar adequada independe de variações no peso, ou seja, valorize a prática alimentar mesmo que o usuário tenha ganhado ou não perdido peso entre uma consulta e outra.**

#### Recomendação 1: Estimule o consumo diário de feijão

Com a finalidade de perder peso e a partir da crença de que o consumo de arroz e feijão contribui para o aumento do peso, algumas pessoas substituem o almoço e/ou o jantar (típicos do brasileiro) por lanches. Pergunte ao usuário se ele tem o hábito de realizar essas substituições com essa finalidade. Em caso afirmativo, compartilhe a informação de que essa prática, na verdade, não auxilia no emagrecimento e geralmente reduz a qualidade da alimentação. Além disso, o hábito de jantar permite melhor aproveitamento dos alimentos que sobraram do almoço, evitando desperdícios. Por fim, reforce a importância de que a combinação arroz com feijão oferece melhoria à saúde.

#### Recomendação 2: Oriente que se evite o consumo de bebidas adoçadas

Atenção para a adição de adoçante de mesa em bebidas preparadas, como leite, café, chás ou sucos. Adoçantes artificiais são produtos ultraprocessados e não há evidências do benefício da substituição de açúcar por adoçante para a perda de peso. O uso de adoçantes, naturais, como o sorbitol, o manitol, a estévia e a frutose, ou artificiais como a sacarina, o ciclamato, o aspartame, a sucralose e o acesulfame-K, por exemplo, devem ser evitados, pois podem contribuir para o desenvolvimento de intolerância à glicose e alterar a microbiota intestinal. No entanto, pode 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**

A substituição de alimentos ultraprocessados por alimentos *in natura* ou minimamente processados é capaz de reduzir substancialmente a ingestão de calorias da alimentação, cessando o ganho excessivo de peso e colaborando com o processo de emagrecimento.

### **Recomendação 4: Estimule o consumo diário de legumes e verduras**

Possuem uma quantidade baixa de calorias e conferem proteção contra obesidade. Além disso, as fibras presentes nesses alimentos contribuem para a saciedade e auxiliam o funcionamento saudável do intestino, ajudando a evitar a constipação. Verduras e legumes devem ser consumidos diariamente e são grandes aliados no processo de perda e manutenção de peso saudável.

### **Recomendação 5: Estimule o consumo diário de frutas**

Opte por frutas da estação e use sua criatividade para o consumo de frutas. Sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam os mesmos benefícios e saciedade da fruta inteira, pois as fibras e nutrientes podem ser perdidos durante o preparo.

### **Recomendação 6: Estimule que o usuário coma em ambientes apropriados e com atenção**

Perceber os sinais de fome e saciedade é muito importante para o processo de regulação do comer. Convide o usuário a investigar e perceber os sinais de fome física, por exemplo estômago roncando, sensação de vazio, aumento gradativo da fome com o passar do tempo, fraqueza, dor no estômago, dor de cabeça, dificuldade de concentração, irritação, entre outros. A intensidade dos sinais físicos geralmente comunica o nível de fome. Comumente sinais como dor de estômago, dor de cabeça, dificuldade de concentração e irritabilidade sinalizam estado de fome extrema (faminto) e devem ser evitados.

### **ORIENTAÇÕES ADICIONAIS**

Alerte o usuário que as dietas da moda, como dietas e sucos detox, dietas sem glúten e lactose, dieta hipoproteica, jejum intermitente, entre outras, que prometem redução de peso rápida são baseadas em padrões alimentares não usuais. Seu sucesso é atribuído especialmente à motivação inicial das pessoas pelo contato com algo novo. Entretanto, a adesão à dieta é temporária, sendo frequentemente abandonada em poucas semanas, uma vez que as mudanças propostas não condizem com os hábitos alimentares do indivíduo. Dessa forma, tem-se dificuldade para manutenção da perda de peso e, muitas vezes, ocorre um ganho ainda maior do que o peso inicial. Podem, ainda, causar deficiências nutricionais e potenciais riscos à saúde, se conduzidas por um longo período. O mesmo vale para os desafios de perda de peso, frequentes na internet.

Informe ao usuário que o consumo de bebida alcoólica favorece o ganho de peso, entre outros aspectos negativos à saúde, e por isso deve ser evitado.

Explique ao usuário que para a promoção da saúde e o tratamento da obesidade a adoção gradual e sustentável de hábitos alimentares adequados e saudáveis, compatíveis com o seu

cotidiano, é a melhor escolha. Uma alimentação saudável compreende as inúmeras possibilidades de combinações entre os alimentos e suas formas de preparo, as características do modo de comer e as dimensões sociais e culturais das práticas alimentares.

Se possível, sugira ao usuário a dar preferência a cortes de carne com menor quantidade de gordura, como patinho, maminha, músculo, lagarto, filé-mignon, coxão duro e coxão mole que podem ser cozidos ou ensopados. Desaconselhe cortes de carnes com maior quantidade de gordura, como acém, alcatra, capa do contrafilé, cupim, picanha, fraldinha, costela, ponta de peito, carne-seca. Oriente que, se consumidos, devem preferencialmente ser assados ou grelhados. Raízes e tubérculos também devem ser preferencialmente cozidos ou assados, pois, quando fritos, absorvem grande quantidade de óleo ou gordura. Oriente que óleos e gorduras sejam utilizados em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

Informe que os ovos de galinha são alimentos *in natura*, relativamente baratos e possuem alto valor nutricional. São extremamente versáteis, podendo ser consumidos cozidos, mexidos ou como omeletes e suflês e de várias outras preparações culinárias, combinando muito bem com legumes e verduras. É uma excelente opção para ser consumido no café da manhã, almoço ou jantar, sendo considerados bons substitutos para as carnes vermelhas.

Explique que os queijos, apesar de serem ricos em proteínas, vitamina A e cálcio, possuem conteúdo elevado de gorduras saturadas, alta densidade de energia e alta concentração de sódio. O consumo excessivo desses alimentos está associado a doenças do coração, obesidade e outras doenças crônicas. Por isso, devem ser consumidos em pequenas quantidades, preferencialmente como ingredientes de preparações culinárias ou como acompanhamento de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados. No caso do seu consumo, cabe lembrar o usuário da importância de consultar o rótulo desses produtos para dar preferência, quando possível, aqueles com menor teor de sal, assim como para consultar a lista de ingredientes. Queijos que têm em sua composição ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em casa nas preparações culinárias sinalizam que esse é ultraprocessado e que, portanto, deve ser evitado. O cheddar é um dos exemplos de queijo ultraprocessado.

Esclareça que grande parte das informações sobre alimentação na internet, televisão e outras mídias, mesmo em programas famosos, não é de boa qualidade e tem o objetivo de aumentar a venda de produtos, e não informar a população.

## ANEXOIII

### ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE PESSOAS ADULTAS COM HIPERTENSÃO

Este anexo é destinado ao cuidado de **peessoas adultas com hipertensão** acompanhadas na APS e tem o objetivo principal de instrumentalizar os **profissionais não nutricionistas** para a orientação alimentar individualizada, a partir da integração das recomendações presentes no Guia Alimentar às especificidades da hipertensão na fase da vida adulta.

A alimentação adequada e saudável, com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, com predominância de alimentos de origem vegetal, como – leguminosas, cereais integrais, oleaginosas, legumes, verduras e frutas, consumo moderado de sal, açúcar e gorduras, preferência por produtos lácteos com baixo teor de gordura e consumo baixo de carnes vermelhas e alimentos ultraprocessados, além de ser um dos fatores que contribuem para reduzir os riscos de desenvolvimento da hipertensão arterial, exercem papel importante no manejo da doença. A ingestão elevada de sódio é um dos principais fatores de risco modificáveis para a prevenção e o manejo da hipertensão arterial.

Na tabela abaixo, indicamos recomendações específicas para adultos com hipertensão.

#### Recomendação 1: Estimule o consumo diário de feijão

Em relação ao consumo de ervilha em conserva de sal enlatada, que muitas vezes poder ser frequente devido à praticidade, explique que são alimentos processados e que apesar de preservar grande parte dos nutrientes do alimento *in natura*, contém alta quantidade de sódio e por esse motivo o consumo deve ser limitado. Ervilha em lata sem adição de sal, com apenas água adicionada ou ervilha congelada sem adição de qualquer outro ingrediente - verificar lista de ingredientes no rótulo - podem ser opções interessantes para quando a pessoa quiser ou precisar preparar uma refeição em pouco tempo.

Como em todas as preparações de alimentos, converse com o usuário sobre a importância de usar pequena quantidade de sal e óleo no preparo do feijão.

Em casos de preparo habitual do feijão com temperos industrializados, como caldos de carne ou legumes e temperos prontos de alho e sal, carnes salgadas ou embutidos, como linguiça carne seca, carne de sol e toucinho, oriente a redução gradativa dessa prática.

As carnes salgadas, quando consumidas, precisam ser bem dessalgadas. Para dar mais sabor às preparações e contribuir com reduções na quantidade de sal utilizada, estimule o uso de temperos naturais – por exemplo, cheiro-verde, alho, cebola, pimenta-do-reino, cominho, louro, orégano, coentro, alecrim, pimentão, tomate e tomilho. Adicionar legumes e/ou verduras no feijão pode também ser uma boa estratégia para deixá-lo mais saboroso, além de mais nutritivo.

**Recomendação 2: Oriente que se evite o consumo de bebidas adoçadas**

O refrigerante sem açúcar tem maior teor de sódio e o seu consumo pode prejudicar o manejo da pressão arterial. Alerta que bebidas adoçadas industrializadas, mesmo com sabor doce, são ricas em sódio.

**Recomendação 3: Oriente que se evite o consumo de alimentos ultraprocessados**

O consumo elevado desses alimentos tem sido associado a dietas de baixa qualidade e ao maior risco de ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, tais como hipertensão arterial, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. Evitar ou reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados pode contribuir para a qualidade da alimentação e redução da ingestão de sódio.

**Recomendação 4: Estimule o consumo diário de legumes e verduras**

Verduras e legumes são boas fontes de potássio. A sua ingestão diária potencializa o efeito benéfico de uma alimentação com baixo teor de sódio sobre a pressão arterial. O consumo de alimentos pobres em sódio e ricos em potássio contribui para a diminuição nos níveis de pressão arterial e para reduzir os riscos de seu aparecimento, possuindo também efeito protetor contra danos vasculares.

**Recomendação 5: Estimule o consumo diário de frutas**

Incentive que entre o consumo geral de frutas, levando em consideração as preferências dos usuários, aquelas ricas em potássio também estejam presentes, como por exemplo banana prata ou nanica, laranja-pera, bergamota, mamão formosa, goiaba, abacate, melão. Para variar, as frutas podem ser consumidas com castanhas, nozes, amêndoas, amendoim e avelã, que também são boas fontes de potássio.

As frutas picadas congeladas, como banana, morango, manga, abacate se batidas no processador ou liquidificador, ficam na consistência de sorvete e podem ser ótimas para pequenas refeições.

**Recomendação 6: Estimule que o usuário coma em ambientes apropriados e com atenção**

Se o usuário tiver o hábito de ter o saleiro na mesa e adicionar sal à comida, converse sobre a importância de mudar esse hábito. Experimentar a comida antes de adicionar mais sal e diminuir, gradativamente, a quantidade habitualmente utilizada podem contribuir para a redução dessa prática de forma sustentável.

**RECOMENDAÇÃO ADICIONAL: ORIENTE SOBRE A UTILIZAÇÃO DE PEQUENA QUANTIDADE DE SAL AO TEMPERAR E COZINHAR OS ALIMENTOS.**

O sal de cozinha é um produto extraído da natureza e utilizado para temperar alimentos e tornar a alimentação mais saborosa. O sal possui como componente básico o sódio. O consumo excessivo de sódio, além de aumentar o risco de hipertensão arterial e de doenças do coração, geralmente impacta negativamente o manejo da pressão arterial em pessoas com hipertensão. Usar pouco sal ao temperar e cozinhar alimentos reflete em menor ingestão de sódio, o que pode contribuir na redução da pressão arterial e no risco de complicações cardíacas.

O sal de cozinha é composto por 40% de sódio. A ingestão diária máxima recomendada de sódio para pessoas com hipertensão é a mesma para a população em geral: até 2 gramas por dia. A pessoa pode ser orientada a usar 3 colheres de café rasas de sal de cozinha (3 gramas de sal) na preparação do almoço e jantar (totalizando 1,2 gramas de sódio) e o restante possivelmente será proveniente de sódio natural presente nos próprios alimentos (0,8 gramas de sódio).

Reduzir gradativamente a quantidade de sal adicionada aos alimentos pode ser uma estratégia sustentável, pois o gosto por alimentos salgados é aprendido e não inerente, portanto, modificável. Em aproximadamente 4 a 6 semanas é possível adaptar o paladar para um padrão com menor quantidade de sal. Destaque que essa redução é benéfica para toda a família, incluindo as crianças, os adolescentes e os adultos sem hipertensão arterial.

Ao temperar saladas, o uso de limão ou vinagre ajuda a reduzir a necessidade de adição de sal. Para quem aprecia o gosto doce com a comida, a inclusão de frutas na salada, tais como manga, abacaxi, morango, entre outras, também pode ser uma boa estratégia para reduzir o uso do sal, desfrutando de outros sabores na refeição.

Para dar mais sabor às preparações, incentive o uso de temperos naturais em quantidades generosas ao preparar os alimentos, por exemplo, cebola, alho, louro, salsinha, cheiro verde, cebolinha, manjeriço, pimenta-do-reino, cominho, hortelã, orégano, coentro, alecrim, pimentão, tomate e tomilho. Cultivar em casa temperos naturais é uma ótima opção. Os temperos podem ser plantados no quintal da casa ou em vasos pendurados em muros ou apoiados em lajes ou sacadas.

Informe ao usuário que adoção das práticas mencionadas e o uso de temperos naturais, além de diminuir a necessidade de adição de sal contribuem para que não se utilize temperos prontos industrializados, como caldos de carne ou legumes, produtos prontos de alho e sal e temperos para salada. Esses temperos, geralmente contêm elevada quantidade de sódio, além de muitos deles serem alimentos ultraprocessados, contendo ingredientes tais como óleos hidrogenados, maltodextrina, realçadores de sabor glutamato monossódico e inosinato dissódico, aromatizantes e corantes e por isso devem ser evitados.

Esclareça que alguns tipos de sal de cozinha, por exemplo, sal rosa do Himalaia e sal marinho, possuem quantidade similar de sódio em relação ao sal de cozinha tradicional e ao sal grosso.

É possível que o usuário questione sobre a possibilidade de substituir o sal de cozinha tradicional pelo sal *light*. Caso isso aconteça, esclareça que realmente o sal *light* possui quantidade de sódio reduzida e apresenta potássio em sua composição, fatores que podem favorecer o manejo da pressão arterial, no entanto seu potencial de dar o sabor “salgado” à comida é menor. Nesse sentido, trocar o tipo de sal sem adaptar o paladar para quantidades adequadas do sal *light* pode ocasionar o uso de quantidades maiores desse tempero e, por consequência, pouca ou quase nenhuma redução na quantidade de sódio ingerido.

### ANEXO III

## ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE PESSOAS ADULTAS COM DIABETES MELLITUS

Este anexo é destinado ao cuidado de pessoas adultas com **DIABETES MELLITUS** acompanhadas na APS. Tem o objetivo principal, **instrumentalizar os profissionais não nutricionistas** para a orientação alimentar individualizada, a partir da integração das recomendações presentes no Guia Alimentar para a População Brasileira às especificidades da diabetes na fase da vida adulta.

A alimentação adequada e saudável, além de ser um dos fatores que contribuem para reduzir os riscos de surgimento do diabetes, é um dos pilares do tratamento de pessoas com essa doença. A prescrição dietética é atividade privativa do nutricionista, no entanto muitas orientações em relação à alimentação, incluindo a desconstrução de mitos e crenças a respeito da alimentação, podem ser realizadas por quaisquer profissionais que compõem as equipes na APS.

Na Tabela abaixo, indicamos recomendações específicas para adultos com Diabetes Mellitus.

**Lembre-se:** a valorização de uma prática alimentar adequada independe de variações no peso, ou seja, valorize a prática alimentar mesmo que o usuário tenha ganhado ou não perdido peso entre uma consulta e outra.

#### Recomendação 1: Estimule o consumo diário de feijão

Arroz e feijão é o prato típico do brasileiro. **A ingestão de um alimento energético, rico em carboidratos, como o arroz, junto do feijão, rico em proteínas e fibras, favorece o manejo da glicemia pós-prandial.**

Os feijões são ricos em fibras, que contribuem positivamente com a saúde intestinal e o manejo das concentrações séricas de lipídios.

#### Recomendação 2: Oriente que se evite o consumo de bebidas adoçadas

Se mesmo após os esclarecimentos a opção do usuário for pelo suco, recomende que seja consumido sem adição de qualquer tipo de açúcar ou com o mínimo possível, e que seja diluído em uma fração de água. **Alerte que sucos NÃO devem ser consumidos em substituição à água.**

Explique que as bebidas adoçadas artificialmente, independentemente de suas diferentes denominações – **zero, light ou diet** – **são produtos ultraprocessados**, repletos de aditivos e adoçantes artificiais e, em geral, ausentes de vitaminas, minerais, fibras e outras substâncias benéficas à saúde. Essas bebidas não são opções saudáveis e devem ser evitadas.

Oriente que o uso de adoçantes naturais (o sorbitol, o manitol e a estévia, por exemplo) ou artificiais (a sacarina, o ciclamato, o aspartame, a sucralose e o acesulfame-K, por exemplo) deve ser evitado, pois, em geral tratam-se de produtos ultraprocessados. Além disso, **não há evidências científicas robustas dos benefícios do uso de adoçantes, também conhecidos como edulcorantes, no manejo da glicemia.**

### Recomendação 3: Oriente que se evite o consumo de alimentos ultraprocessados

Evitar ou reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados contribui para a qualidade da alimentação e para a redução da ingestão de açúcares, gorduras e sódio, o que auxilia no manejo da glicemia e favorece os processos metabólicos.

Aconselhe que, para lanches intermediários, a fim de reduzir a resposta glicêmica da ingestão alimentar, o usuário combine alimentos fontes de nutrientes diferentes – carboidratos, fibras, proteínas e gorduras. Algumas sugestões de combinações: frutas frescas acompanhadas de iogurte natural, preferencialmente desnatado ou semidesnatado; farelo de aveia em pequenas quantidades – pois apesar das fibras, é um alimento fonte de carboidratos; castanhas; amendoim; nozes; coco seco; linhaça e/ou chia; mingau de aveia; tapioca acompanhada de café com leite ou com ovo (crepioca); tortas caseiras de legumes e verduras com ou sem algum tipo de carne; entre outros.

Se o usuário tiver o hábito de consumir sobremesa, incentive-o a dar preferência para frutas ou, em menor frequência, sobremesas caseiras, como doces à base de frutas, bolos e tortas, em vez de doces industrializados, incluindo produtos diet, zero ou light. **O açúcar não é proibido para pessoas com diabetes.** Em pequenas quantidades, pode ser inserido no contexto de uma alimentação saudável. Preparações doces consumidas como sobremesa têm menor impacto sobre a glicemia do que quando consumidas isoladamente. Evitar ou reduzir o consumo de alimentos doces ultraprocessados, assim como reduzir gradativamente a quantidade de açúcar adicionada às preparações, permite ao usuário adaptar aos poucos o paladar para um padrão de consumo de açúcar menor.

Alerte que alimentos ultraprocessados integrais – como biscoito, pão integral empacotado ou barras de cereais – com mensagens de benefício à saúde – fonte de fibras, “*fit*” ou modificados – versões *light* ou *diet* –, não são melhores que os outros alimentos ultraprocessados e por isso devem também ser evitados. Frequentemente, por exemplo, o conteúdo de gordura de um produto *light* ou *diet* é reduzido à custa do aumento no conteúdo de açúcar ou vice-versa. Outro exemplo é a adição de fibras ou micronutrientes sintéticos aos produtos, sem a garantia de que o nutriente adicionado reproduza no organismo a função do nutriente naturalmente presente nos alimentos.

### Recomendação 4: Estimule o consumo diário de legumes e verduras

Verduras e legumes são boas fontes de fibras, vitaminas e minerais. A ingestão diária proporciona efeitos benéficos no manejo da glicemia pós-prandial e atenua a resposta à insulina, auxiliando no tratamento de pessoas com diabetes. O consumo desse grupo de alimentos também contribui positivamente no metabolismo dos lipídios e na preservação da saúde intestinal. A inclusão de verduras e legumes nas preparações culinárias torna as refeições diárias mais atraentes e menos monótonas.

Esclareça que raízes e tubérculos, como batata, mandioca, inhame/cará, etc. não são proibidos e podem ser consumidos no contexto de uma alimentação adequada e saudável. Procure consumi-los com alimentos fontes de proteínas e/ou gorduras saudáveis, tais como carnes,

ovos, peixes, diversos tipos de feijões, lentilha, grão-de-bico, leite, azeite e manteiga – em poucas quantidades. Esses vegetais devem também ser preferencialmente cozidos ou assados, pois, quando fritos, absorvem grande quantidade de óleo ou gordura.

#### **Recomendação 5: Estimule o consumo diário de frutas**

Explique que as **frutas com sabor mais doce não são proibidas para pessoas com diabetes**. Essas frutas podem ser consumidas fracionadas ao longo do dia, no contexto de uma alimentação saudável. Esclareça, ainda, que a qualidade geral dos alimentos consumidos é mais importante do que a restrição de algum grupo de nutrientes.

Aconselhe o usuário a consumir as frutas acompanhadas de alimentos fontes de fibras, proteínas e gorduras saudáveis – gorduras insaturadas –, que auxiliam a reduzir a resposta glicêmica. Castanhas, nozes, amêndoas, linhaça, amendoim, avelã, coco seco, farelo de aveia, iogurte natural e leite são boas sugestões para combinar com as frutas.

As fibras presentes nas frutas auxiliam no manejo da glicemia e na manutenção e normalização das concentrações de lipídios sanguíneos e contribuem para o funcionamento do intestino, ajudando a evitar a constipação. Por isso, o ideal é consumi-las inteiras, tanto nas refeições principais quanto em pequenas refeições.

#### **Recomendação 6: Estimule que o usuário coma em ambientes apropriados e com atenção**

Fale que refeições feitas em horários parecidos e com intervalos regulares, e consumidas com atenção e sem pressa, favorecem a digestão dos alimentos, contribuem para que se coma o suficiente e auxiliam no manejo da glicemia. Isso não significa recomendar ou estabelecer horários rígidos e exatos para as refeições de todas as pessoas.

Valorize as três principais refeições do dia – café da manhã, almoço e jantar. Levando em consideração a percepção da fome e/ou os níveis glicêmicos, incentive a realização de pequenas refeições – lanches intermediários. Intervalos longos de jejum podem impactar negativamente a variação da glicemia, aumentando o risco de hipoglicemia, principalmente entre os usuários que utilizam insulina.

#### **ORIENTAÇÕES ADICIONAIS:**

Reforce para o usuário que as **fibras consumidas na alimentação auxiliam no manejo da glicemia**, na manutenção e normalização das concentrações de lipídios sanguíneos e contribuem para o funcionamento do intestino, ajudando a evitar a constipação. As principais fontes alimentares são leguminosas – feijão, ervilha, lentilha e grão-de-bico –, cereais integrais – arroz integral, aveia, linhaça, milho, entre outros –, verduras, legumes e frutas.

Informe ao usuário que o **consumo de bebidas alcoólicas prejudica o manejo da glicemia**, aumenta o risco de hipoglicemia, favorece o ganho de peso e pode elevar a pressão arterial e os níveis séricos de triglicérides.

Alerte o usuário que **dietas da moda – muito restritas em calorias, cetogênicas, jejum**

**intermitente – não são recomendadas** e podem refletir em riscos à saúde de pessoas com diabetes. Em relação a dietas reduzidas em carboidratos – *low carb* –, esclareça que, além de serem raramente sustentáveis em longo prazo, até o momento não há evidências científicas robustas acerca de seus benefícios, nem em relação à segurança delas. A prática de dietas restritivas, associada a outros fatores de risco – genéticos e ambientais – pode favorecer o surgimento de compulsões alimentares.

**Integrais:** Caso o usuário não tenha o hábito de consumir **alimentos integrais** – arroz integral, massas e pães frescos preparados com farinha de trigo integral, entre outros –, incentive-o a experimentar e tentar incluir gradualmente em sua alimentação. Não se trata de excluir o arroz branco ou os alimentos baseados em farinha de trigo comum, mas sim de aumentar a variedade de alimentos e preparações culinárias, incluindo alimentos in natura ou minimamente processados ricos em fibras e micronutrientes. Uma vez que esses alimentos geralmente são mais caros que os refinados, esteja atento para não realizar orientações fora da realidade do usuário.

**Planejamento:** O **planejamento** das refeições, incluindo os pequenos lanches, é essencial para que a pessoa se alimente em horários parecidos e com intervalos regulares, e consequentemente reduza os riscos de hipoglicemia.

## REFERÊNCIAS

- 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
- Brasil. Ministério da Saúde. Fascículo 2 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população idosa [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021
- Brasil. Ministério da Saúde. Fascículo 3 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de gestantes [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.
- Brasil. Ministério da Saúde. Fascículo 4 : protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022.
- Brasil. Ministério da Saúde. Fascículo 5 : protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da pessoa na adolescência [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022
- Brasil. Ministério da Saúde. Orientação alimentar de pessoas adultas com obesidade [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de Brasília. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022
- Brasil. Ministério da Saúde. Orientação alimentar de pessoas adultas com hipertensão arterial [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de Brasília. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022
- Brasil. Ministério da Saúde. Orientação alimentar de pessoas adultas com diabetes [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de Brasília. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022



**Prefeitura de  
Porto Alegre**

SECRETARIA DE SAÚDE