A Importância do guia alimentar para população brasileira

Autor(res)

Lucia Dias Da Silva Guerra
Taina Bruna Da Silva Ferro

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

INTRODUÇÃO
No Brasil, mais da metade dos adultos está acima do peso, cerca de um quarto sofre de pressão alta e 8% têm diabetes. Esses problemas representam grandes desafios para a saúde pública no século XXI. Eles estão ligados à manutenção de sistemas alimentares dominantes, que contribuem para uma crise global combinada de fome, obesidade e mudanças climáticas. Esses sistemas agravam as desigualdades sociais, aumentam a insegurança alimentar e causam danos ao meio ambiente, como o agravamento da crise climática, a perda de biodiversidade e o empobrecimento do solo. O Guia Alimentar para a População Brasileira reconhece o valor dos aspectos culturais e sociais relacionados à alimentação. No entanto, esse tema ainda é pouco abordado. O guia alimentar, entretanto, é extremamente rico por mostrar formas de alimentação adequadas a diversos gostos e costumes, além de indicar a quantidade necessária para cada indivíduo. As orientações do Guia destacam que a Alimentação Adequada e Saudável (AAS) deve priorizar o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, fazer uso moderado de produtos processados e ingredientes culinários, além de desestimular o consumo de alimentos ultra processados.

Objetivo

Analisar os desafios que a população brasileira enfrenta para manter uma alimentação saudável, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, destacando a importância de políticas públicas eficazes. Essas políticas devem incentivar hábitos alimentares saudáveis, garantir o acesso a alimentos adequados, promover a qualidade de vida e preservar a saúde da população.

Material e Métodos

Este estudo consiste em uma análise da literatura científica que utilizará o método indutivo para avaliar o conteúdo pesquisado. Sua abordagem é descritiva, apresentando os resultados de forma qualitativa. Foram consultadas as seguintes fontes de informação: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos CAPES e Google Acadêmico. Os artigos analisados abrangem o período dos últimos 5 anos (2020 a 2025). Os descritores utilizados incluem: hábitos alimentares, guia alimentar, alimentação adequada e políticas públicas. Foram identificados 10 artigos científicos, dos quais 4 foram incluídos na revisão para leitura completa.

Resultados e Discussão

A situação apresentada provavelmente decorre da limitada divulgação do Guia Alimentar em níveis mais próximos da população, bem como da insuficiência de capacitação especializada dos profissionais, o que resulta em lacunas na promoção de uma alimentação adequada e saudável para a comunidade em geral. Essa realidade poderia ser transformada por meio de investimentos em programas de educação continuada em saúde, com foco prioritário na alimentação e nutrição. Profissionais da saúde mais conscientes e bem preparados em relação aos princípios da alimentação saudável tendem a estar mais aptos a entender os impactos negativos de maus hábitos alimentares sobre a saúde e a oferecer orientações nutricionais eficazes.

Conclusão

O Guia Alimentar para a População Brasileira representa uma ferramenta fundamental para orientar práticas alimentares mais saudáveis, valorizando o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, e desencorajando o consumo de ultraprocessados. Sua adoção adequada pode contribuir significativamente para a melhoria da saúde pública, prevenindo doenças relacionadas à alimentação inadequada.

Referências

SANTOS, L. DOS et al. Habilidades culinárias nas políticas públicas brasileiras de alimentação e nutrição: uma análise documental. Ciência & Saúde Coletiva, v. 30, n. 2, 2025.

Oliveira MF, Martins CA, Castro IR. The (scarce and circumscribed) culinary content in food-based dietary guidelines around the world: 1991-2021. Public Health Nutr 2022; 25(12):1-9.

Jaime PC. Políticas Públicas de Alimentação e Nutrição. Rio de Janeiro: Atheneu; 2020.
Brasil. Ministério da Saúde (MS). Alimentos regionais brasileiros. 2ª ed. Brasília: MS; 20