



## **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