

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

PROTOCOLO DE USO  
DO GUIA ALIMENTAR PARA  
A POPULAÇÃO BRASILEIRA

ORIENTAÇÃO ALIMENTAR  
DE PESSOAS ADULTAS COM **OBESIDADE**

**VOLUME 2**



Brasília - DF  
2022

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

VOLUME 2

Protocolo de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira  
Orientação alimentar de pessoas adultas com obesidade



Brasília - DF  
2022

2022 Ministério da Saúde. Universidade de Brasília.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: [bvsms.saude.gov.br](http://bvsms.saude.gov.br).

Tiragem: 1ª edição – 2022 – versão eletrônica

*Elaboração, distribuição e informações:*

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Atenção Primária à Saúde  
Departamento de Promoção da Saúde  
Esplanada dos Ministérios, bloco G, 7º andar  
CEP: 70058-900 – Brasília/DF  
Tel.: (61) 3315-9031  
Site: <https://aps.saude.gov.br>  
E-mail: [aps@saude.gov.br](mailto:aps@saude.gov.br)

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
Faculdade de Ciências da Saúde  
Departamento de Nutrição  
Campus Universitário Darcy Ribeiro, s/n - Asa Norte  
CEP: 70910-900 – Brasília/DF  
Tel.: (61)3107-1747  
Site: <http://www.fs.unb.br/extensao/nutricao>  
E-mail: [nut@unb.br](mailto:nut@unb.br)

*Editor-Geral:*

Raphael Câmara Medeiros Parente

*Revisão técnica:*

Gisele Ane Bortolini

*Supervisão geral:*

Juliana Rezende Melo da Silva

*Colaboração:*

Ariene Silva do Carmo  
Gabriella Carrilho Lins de Andrade  
Gisele Ane Bortolini  
Jéssica Pedroso da Silva  
Thais Fonseca Veloso de Oliveira

*Elaboração técnica:*

Vivian Siqueira Santos Gonçalves

*Coordenação editorial:*

Júlio César de Carvalho e Silva

*Elaboração:*

Anna Beatriz de Oliveira Chaves  
Eliane Said Dutra  
Kênia Mara Baiocchi de Carvalho  
Laila Santos de Andrade  
Lorrany Santos Rodrigues  
Nathalia Marcolini Pelucio Pizato  
Natacha de Oliveira Hoepfner  
Patrícia Borges Botelho  
Verena Duarte de Moraes  
Vivian Siqueira Santos Gonçalves

*Projeto gráfico e diagramação:*

SCM

*Normalização:*

Daniel Pereira Rosa – Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde.

Orientação alimentar de pessoas adultas com obesidade [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Universidade de Brasília. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022.  
37 p. : il. – (Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira ; v. 2)

Modo de acesso: World Wide Web: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/volume2\\_protocolos\\_alimentar\\_adultas\\_obesidade.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/volume2_protocolos_alimentar_adultas_obesidade.pdf)  
ISBN 978-65-5993-226-9

1. Guias Alimentares. 2. Diabetes Mellitus. 3. Obesidade. I. Universidade de Brasília. II. Título. III. Série.

CDU 612.3

Catálogo na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2022/0103

*Título para indexação:*

Nutritional counseling for adults with obesity

# SUMÁRIO

<b>PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE PESSOAS ADULTAS COM OBESIDADE</b>	4
<b>COMO UTILIZAR O PROTOCOLO?</b>	7
<b>RECOMENDAÇÃO - ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE FEIJÃO</b>	11
<b>RECOMENDAÇÃO - ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ADOÇADAS</b>	14
<b>RECOMENDAÇÃO - ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS</b>	17
<b>RECOMENDAÇÃO - ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS</b>	21
<b>RECOMENDAÇÃO - ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS</b>	24
<b>RECOMENDAÇÃO - ESTIMULE QUE O USUÁRIO COMA EM AMBIENTES APROPRIADOS E COM ATENÇÃO</b>	27
<b>VALORIZAÇÃO DA PRÁTICA ALIMENTAR</b>	32
<b>REFERÊNCIAS</b>	33

# PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE PESSOAS ADULTAS COM OBESIDADE

Este é o segundo volume da série intitulada Protocolos de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar de pessoas adultas com obesidade, hipertensão arterial e diabetes *mellitus*. Ele é destinado ao cuidado de pessoas adultas com obesidade acompanhadas na Atenção Primária à Saúde (APS). Esta elaboração teve o objetivo principal de instrumentalizar os profissionais não nutricionistas da APS para a orientação alimentar individualizada, a partir da integração das recomendações presentes no Guia Alimentar às especificidades da obesidade na fase da vida adulta.

A obesidade é uma doença crônica e multifatorial, caracterizada pelo excesso de gordura corporal que leva ao comprometimento da saúde, aumentando o risco de morte prematura e outras Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), tais como doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer (WHITLOCK *et al.*, 2009; WHO, 2021). O Ministério da Saúde recomenda que o diagnóstico de obesidade na APS seja realizado com base no Índice de Massa Corporal (IMC) (BRASIL, 2020a).

ANTES DE INICIAR QUALQUER AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E CONVERSAR SOBRE O PESO PEÇA PERMISSÃO AO USUÁRIO.

Figura 1 – Diagnóstico de obesidade



Para avaliação de pessoas com obesidade é desejável ter equipamentos adequados, como balanças com capacidade de até 200kg.

## Como calcular o Índice de Massa Corporal (IMC)

$$\frac{\text{Peso (em quilos)}}{\text{Altura} \times \text{Altura (em metros)}}$$



**Baixo peso**  
IMC < 18,5 kg/m<sup>2</sup>



**Eutrofia**  
IMC ≥ 18,5 kg/m<sup>2</sup>  
e < 24,99 kg/m<sup>2</sup>



**Sobrepeso**  
IMC ≥ 25 kg/m<sup>2</sup>  
e < 29,99 kg/m<sup>2</sup>



**Obesidade**  
IMC ≥ 30 kg/m<sup>2</sup>

Fonte: elaboração própria.

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, malsucedidos, pouco inteligentes, sem autodisciplina, sem força de vontade e não seguem o tratamento para perda de peso (PUHL; HEUER, 2010).

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 (PUHL; HIMMELSTEIN; PEARL, 2020; RUBINO *et al.*, 2020; SUTIN; STEPHAN; TERRACCIANO, 2015). 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 (RUBINO *et al.*, 2020; CONGDON, 2019; ROHDE *et al.*, 2019; VITTENGL, 2018).

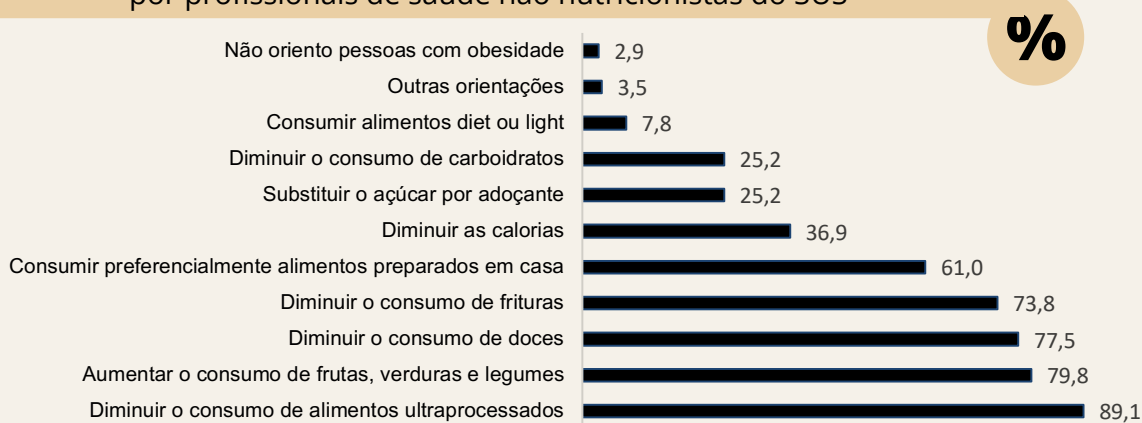
Considerando os aspectos mencionados, o cuidado dos usuários com obesidade deve ser realizado por uma equipe multiprofissional na APS, e em casos mais graves, por equipes da atenção especializada, observando os critérios estabelecidos na linha de cuidado de cada município para encaminhamento. Quando não houver critérios municipais definidos para encaminhamento, recomenda-se utilizar os indicados pelo Ministério da Saúde: IMC  $\geq 35\text{kg/m}^2$  com comorbidades descompensadas ou IMC  $\geq 40\text{ kg/m}^2$ .

A orientação alimentar é fundamental no acompanhamento das pessoas com sobrepeso e obesidade e pode ser realizada por todos os profissionais da APS responsáveis pelo acompanhamento de seus usuários. A pedido do Ministério da Saúde, foram ouvidos entre os meses de março e maio de 2021, no âmbito da elaboração deste protocolo, 529 profissionais não nutricionistas que atuavam no SUS em diferentes regiões do país, acompanhando pessoas adultas com obesidade, hipertensão arterial e/ou diabetes *mellitus*, e quase todos declararam realizar orientações sobre alimentação durante seus atendimentos (99,4%). A maioria (89%) recomendava que as pessoas com obesidade diminuíssem o consumo de alimentos

ultraprocessados. Grande parte também orientava aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes (79,8%) e consumir preferencialmente alimentos preparados em casa (61%). Essas práticas estão em consonância com os princípios orientadores do Guia Alimentar, que propõe que a base da alimentação seja composta por alimentos *in natura* ou minimamente processados, evitando-se o consumo de alimentos ultraprocessados.

Entretanto, observou-se que muitos profissionais realizaram recomendações que não estão alinhadas com as diretrizes mais atuais como a diminuição do consumo de carboidratos (25%), a substituição do açúcar por adoçante (25%) e de alimentos tradicionais por alimentos diet ou light (7,8%). O gráfico a seguir apresenta o conteúdo das orientações alimentares investigadas (Figura 2).

**Figura 2** – Orientações alimentares para pessoas com obesidade realizadas por profissionais de saúde não nutricionistas do SUS



Fonte: elaboração própria.

Assim, este protocolo visa colaborar com as práticas desses profissionais, buscando alinhar suas orientações às atuais recomendações do Guia Alimentar, estimulando a adoção de mensagens rápidas, efetivas e de fácil entendimento pela população acompanhada na APS.

## COMO UTILIZAR O PROTOCOLO?

1

Peça permissão ao usuário para conversar sobre a alimentação dele e em caso afirmativo preencha o formulário Marcadores de Consumo Alimentar para Uso na APS.

Estratégia e-SUS Atenção Primária.  
Em busca de  
um SUS eletrônico

Contato | Atualizar de sistema

Um sistema gratuito e do SUS!



A utilização do formulário deve seguir as recomendações padronizadas pelo Ministério da Saúde, disponíveis na página da estratégia e-SUS (<https://aps.saude.gov.br/ape/esus/documentos/nt>). O registro correto também colabora com a implementação da Vigilância Alimentar e Nutricional no território (Figura 3).

SAÚDE e-SUS  
ATENÇÃO PRIMÁRIA

CNS DO PROFISSIONAL\*

CNS OU CPF DO CIDADÃO:  
Cidadão\*

Utilize linguagem simples e clara ao realizar as perguntas e tente não manifestar julgamentos, tanto por meio de palavras quanto por expressões corporais. Esteja atento também às expressões que o usuário demonstra no momento da pergunta, e caso identifique que alguma questão não foi compreendida, esclareça.

Após o preenchimento e a identificação dos marcadores alimentares saudáveis e não saudáveis, siga para o fluxograma (Figura 4).

3

Quando identificar uma prática alimentar adequada, valorize e incentive a preservação dela. As justificativas apresentadas nas recomendações podem ser utilizadas para a valorização do hábito alimentar do usuário.

2



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.

4

Realize as orientações alimentares propostas pelo fluxograma. **Não há um número de orientações alimentares estabelecidas para cada consulta.** As orientações podem ser feitas gradativamente ao longo de mais de uma consulta, e pode ser que uma mesma orientação precise ser trabalhada em mais de uma consulta. O profissional tem autonomia para, em conjunto com o usuário, decidir o que será abordado e priorizado. Compartilhe com o usuário o que foi observado na alimentação dele e pergunte por qual aspecto ele prefere começar. Esta pode ser uma boa maneira de trabalhar as mudanças necessárias.

Tente reconhecer o estigma do peso que pode se manifestar inconscientemente no momento de realizar as orientações alimentares, e caso identifique, repense a forma de atender e orientar pessoas com obesidade. Do mesmo modo, tente perceber se a pessoa sofre estigma na sua vida social e, em caso positivo, faça uma escuta acolhedora e atenta de maneira que esse sofrimento possa se configurar como elemento a ser trabalhado.

EVITE SE REFERIR AO USUÁRIO  
COMO OBESO, **PREFIRA A EXPRESSÃO**  
**PESSOA COM OBESIDADE.**

Ao longo das consultas vá avançando nas etapas da orientação alimentar.

5

**Conheça sobre a disponibilidade de alimentos no território em que atua.** Esse conhecimento será de grande importância no momento de construir estratégias em parceria com o usuário para superar os obstáculos envolvidos no processo de mudança das escolhas alimentares.

Esteja atento para identificar **indivíduos que se encontram em situação de vulnerabilidade com dificuldades para aquisição de alimentos.** A seguir são indicadas algumas possibilidades para auxiliar nessas condições:

- Oriente que procurem auxílio da assistência social, no Centro de Referência de Assistência Social (Cras). No Cras, esses indivíduos são orientados sobre os benefícios assistenciais ofertados e podem ser inscritos no Cadastro Único para programas sociais.
- Pontos de apoio no território para o enfrentamento do quadro de insegurança alimentar e nutricional – restaurantes populares, cozinhas comunitárias, bancos de alimentos, central de abastecimento municipal, entre outros – também são outras possibilidades.
- **Lembre-se** que as pessoas em situação de vulnerabilidade também precisam ser orientadas em relação à alimentação, pois o baixo preço de alguns alimentos ultraprocessados, além de ser uma opção frequente pode ser a única alternativa para esses usuários. . Boas escolhas alimentares podem ser realizadas com os mesmos custos, ou menores, do que a alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.

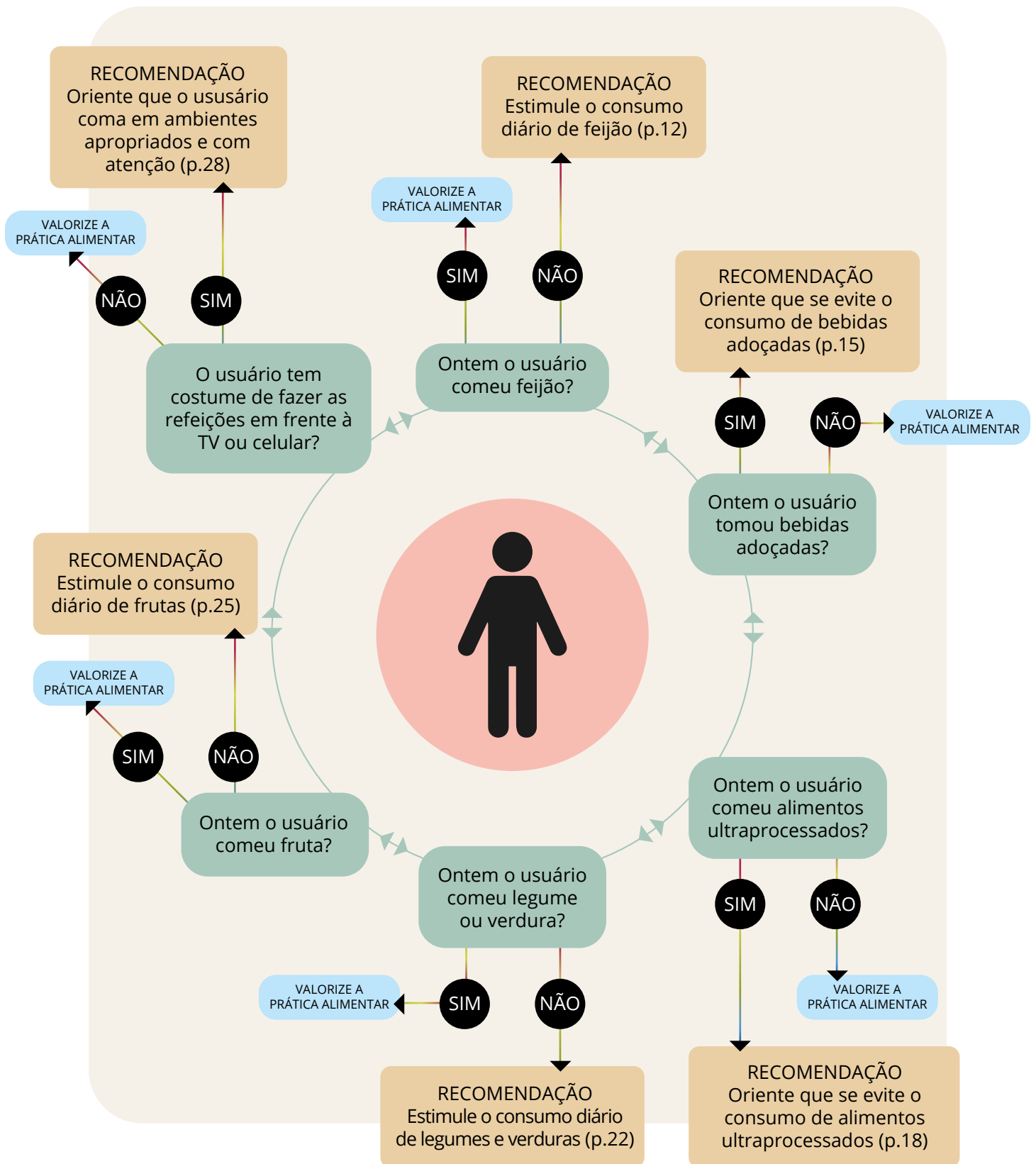
Para mais informações, consulte o documento “Insegurança Alimentar na Atenção Primária à Saúde: Manual de Identificação dos Domicílios e Organização da Rede. Na identificação de domicílios em insegurança alimentar”. Link de acesso: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/instrutivo\\_inseguranca\\_alimentar\\_aps.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/instrutivo_inseguranca_alimentar_aps.pdf)

**Figura 3 – Formulário dos Marcadores de Consumo Alimentar**

CRANÇAS COM 2 ANOS OU MAIS, ADOLESCENTES, ADULTOS, GESTANTES E IDOSOS	Você tem costume de realizar 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	
	Ontem, você consumiu:	
	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 côco 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	

Fonte: marcadores de consumo alimentar. Disponível em: [http://sisaps.saude.gov.br/sisvan/public/file/ficha\\_marcadores\\_alimentar.pdf](http://sisaps.saude.gov.br/sisvan/public/file/ficha_marcadores_alimentar.pdf)

**Figura 4** – Fluxograma direcional de conduta para orientação alimentar da pessoa adulta com obesidade, a partir dos Marcadores de Consumo Alimentar



Fonte: elaboração própria.

# RECOMENDAÇÃO: ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE FEIJÃO

**ORIENTAÇÃO:** Estimule o consumo diário de alimentos do grupo dos feijões – feijões, lentilha, ervilha e grão de bico –, preferencialmente no almoço e no jantar.

## VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Estimule o consumo de variedades de feijão (preto, carioca, branco, de corda, fradinho, fava etc.) ou a substituição por outro alimento do mesmo grupo, como lentilha, ervilha ou grão de bico – o que também pode ser uma opção para aqueles que não gostam de feijão.
- Além da combinação com o arroz, o feijão pode ser consumido com farinha de mandioca – como no caso do tutu ou do feijão tropeiro –, no acarajé, no baião de dois e também em sopas e saladas.

## JUSTIFICATIVA:

Arroz e feijão é o prato típico do brasileiro. O consumo dessa combinação tem alto poder de saciedade e promove bem-estar por ser uma preparação completa, saborosa e cultural. Os feijões, assim como os demais alimentos do grupo, contribuem para atingir o aporte de proteínas, fibras e diversas vitaminas e minerais, como o ferro. A combinação do arroz com feijão, apreciada e consumida por grande parte da nossa população, é bastante acessível e possui um excelente perfil de nutrientes. Ao contrário do que o senso comum aponta, a combinação arroz e feijão faz parte de padrões alimentares associados à menor ocorrência de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, além de não prejudicar o processo de perda de peso.

## POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Pergunte ao usuário qual ou quais obstáculos ele acredita que encontrará para comer feijão na alimentação diária (preferencialmente almoço e jantar). Em seguida, pergunte de qual forma ele imagina ser possível lidar com esses obstáculos. De acordo com as respostas e as demandas do usuário, peça permissão para compartilhar informações e dar sugestões, construindo estratégias em parceria. A seguir são indicadas algumas formas mais frequentes para lidar com possíveis obstáculos.

Maneiras de aperfeiçoar o preparo:

- Para **reduzir o tempo de cozimento e facilitar a digestão dos grãos**, oriente que o usuário deixe os grãos de molho, em água potável, antes de cozinhar (de 6 a 12 horas) e troque a água uma vez nesse período. A água deve ser descartada e uma nova adicionada para o cozimento. Explique que esse procedimento possibilita a redução de substâncias que dificultam a digestão do feijão – o que reduz a formação de gases –, a assimilação de algumas vitaminas e minerais e diminui o tempo de cozimento, gerando economia de gás ou luz, além de deixar o feijão mais macio e com caldo mais grosso.
- Se for possível, indique a utilização da panela de pressão para reduzir o tempo de cozimento e aponte os cuidados necessários para o uso seguro.
- No caso do grão de bico, lembre que não é necessário retirar a casca – que, inclusive, é bastante nutritiva –, porém, caso a pessoa relate dificuldades na digestão, é possível e rápido fazer essa retirada. Depois de cozidos, deve colocá-los de molho em água quente por aproximadamente 10 minutos e quando a água esfriar, esfregá-los entre as palmas das mãos para que a casca saia mais facilmente.
- Oriente o congelamento do feijão em porções para ser consumido ao longo dos dias da semana de forma prática.
- **Lentilha e ervilha** podem funcionar como opções de substituição que não necessitam deixar de molho ou do uso de panela de pressão, diminuindo o tempo e facilitando o preparo. Esses alimentos, assim como o feijão, podem ser congelados em porções.
- Atenção para a quantidade de óleo e sal, uso de temperos industrializados, carnes salgadas e embutidos – como linguiça, carne de sol e toucinho –, utilizados na preparação do feijão. **Estimule o uso de temperos naturais** – por exemplo, cheiro-verde, alho, cebola, manjeriço, pimenta-do-reino, cominho, louro, hortelã, jambu, orégano, coentro, alecrim, pimentão, tomate e tomilho – para dar mais sabor às preparações e reduzir o uso excessivo de sal. Em casos de preparo habitual do feijão com temperos industrializados, carnes gordurosas ou embutidos, oriente a redução gradualmente dessa prática. Adicionar legumes e verduras no feijão também pode tornar a preparação mais saborosa e nutritiva.

- Algumas pessoas relatam não ter habilidade para o preparo do feijão. Nesse caso, comente – e isso vale para homens e mulheres – que o preparo, embora possa ser um pouco demorado, é muito simples. E ainda que, se feito em grande quantidade e armazenado adequadamente, pode poupar tempo e ajudar a organizar as refeições da semana. Se possível, procure uma receita junto ao usuário ou estimule que ele busque em livros ou páginas na internet, ou mesmo que aprenda com quem já sabe, podendo ser da própria família ou até da sua comunidade, por exemplo, os vizinhos. Nessa busca, aconselhe o usuário a dar preferência por receitas que levem temperos naturais e não requeiram adição de carnes gordurosas ou embutidos no 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 combinação arroz com feijão oferece melhoria à saúde**.

**FORA DE CASA**, restaurantes que servem refeições preparadas na hora, como “quilos”, buffet ou “pratos feitos” são boas opções para o consumo de feijão. Valorize refeitórios institucionais – em locais de trabalho e instituições de ensino – que servem comida fresca, restaurantes populares e cozinhas comunitárias. Para algumas pessoas, levar comida feita em casa – “marmita” – para o local de trabalho ou estudo pode ser outra boa opção.

# RECOMENDAÇÃO: ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ADOÇADAS

**ORIENTAÇÃO:** Oriente que as pessoas evitem o consumo de bebidas adoçadas, tais como refrigerante, suco e água de coco de caixinha, suco em pó, refrescos, bebidas achocolatadas, chá mate industrializado e xaropes de guaraná ou groselha – também chamadas de bebidas ultraprocessadas.

## SUGESTÕES DE ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS:

- Incentive ao longo do dia o consumo de água pura ou, como preferido por algumas pessoas, “temperada”, conhecida também como água aromatizada – podendo ter rodela de limão, casca de abacaxi, frutas, gengibre ou folhas de hortelã, entre outras possibilidades de acordo com a preferência do usuário.

- Chás naturais – quentes ou gelados – e café podem ser consumidos, preferencialmente sem a adição de açúcar ou com o mínimo possível.

- Os sucos naturais feitos a partir da fruta não fornecem os mesmos benefícios e nutrientes que o consumo da fruta inteira. Os sucos apresentam menor poder de saciedade e menor teor de fibras – perdidas durante seu preparo. Além disso, eles são muito mais calóricos que as frutas *in natura*, pois concentram apenas a sua fração líquida, rica em açúcares naturais. Se mesmo após esses 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 – refresco. Alerta para o fato de que eles não devem ser consumidos em substituição à água potável – fonte correta e segura de hidratação.

## JUSTIFICATIVA:

O sabor acentuado – favorecido pelo excesso de açúcar, aromatizantes, corantes e outros aditivos – e a praticidade das bebidas adoçadas contribuem para o consumo. Tais produtos geralmente são comercializados em embalagens maiores do que as de tamanho regular, por um preço ligeiramente superior, o que favorece o consumo involuntário de calorias. O nosso organismo possui maior dificuldade em identificar a saciedade em relação às calorias advindas

de bebidas, o que favorece maior ingestão energética. Explique que o consumo desses produtos não é recomendado, pois interfere na ingestão de água, contribui para o aparecimento de cáries, para o ganho de peso em excesso e aumenta o risco de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares e diabetes *mellitus*.

### **POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:**

Pergunte ao usuário qual ou quais obstáculos ele acredita que encontrará para evitar ou reduzir o consumo de bebidas adoçadas. Em seguida, pergunte de qual forma ele imagina ser possível lidar com esses obstáculos. De acordo com as respostas e as demandas do usuário, peça permissão para compartilhar informações e dar sugestões, construindo estratégias em parceria. A seguir são indicadas algumas formas mais frequentes para lidar com possíveis obstáculos.

Para usuários que não têm o **hábito de consumir água**, existem algumas maneiras de incentivar o consumo ao longo do dia:

- Oriente que o usuário leve garrafas de água na bolsa quando sair de casa, garantindo acesso à água potável durante o dia, além de economizar na compra de outras bebidas.
- Em casa ou no trabalho, mantenha sempre próxima uma garrafa de água.
- Para algumas pessoas, o uso de aplicativos de celular ou despertador pode ser uma estratégia para lembrar sobre a ingestão de água.

Para aqueles que **consomem muitas bebidas adoçadas**, uma redução gradual é provavelmente mais factível e efetiva do que a interrupção abrupta. Para auxiliar na redução do consumo de refrigerantes, por exemplo, uma sugestão é adicionar uma fruta espremida, como limão ou laranja, à água natural com gás. Outra opção é **reduzir gradualmente a adição de açúcar em bebidas** como chás, cafés e sucos naturais, permitindo que o paladar do indivíduo se acostume pouco a pouco a menores quantidades de açúcar, até que seja possível a não adição. Recomende também a substituição por água ou água “temperada”.

- **As bebidas adoçadas artificialmente, independente 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. Alerta que, ao contrário do que diz o senso, tais



produtos **não são alternativas saudáveis**. Além disso, não previnem o ganho de peso, não ajudam na perda de peso a longo prazo, estimulam a preferência pelo sabor doce e aumenta o risco de danos metabólicos e cardiovasculares.

**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 – o sorbitol, o manitol, a estévia e a frutose, por exemplo – ou artificiais – a sacarina, o ciclamato, o aspartame, a sucralose e o acessulfame-K, por exemplo –, deve ser evitado, pois 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.

# RECOMENDAÇÃO: ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

**ORIENTAÇÃO:** Esclareça que hambúrguer, embutidos – linguiças, salsicha, presunto, mortadela, salames –, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, biscoitos e bolachas salgadas ou recheados, guloseimas – balas, pirulitos, chiclete – e doces industrializados são alimentos ultraprocessados e devem ser evitados.

## SUGESTÕES DE ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS:

**Valorize as três principais refeições do dia** - café da manhã, almoço e jantar. No **almoço** e no **jantar**, oriente que o usuário **consuma comida caseira**, como arroz e feijão, macarrão, carnes, ovos, verduras, legumes, mandioca/macaxeira/aipim, batatas e tortas caseiras, entre outros.

- Caso o usuário sinta fome entre as refeições principais, oriente que se realize **pequenas refeições**. Para essas refeições sugira o consumo de leite ou iogurte natural (sem adição de açúcar ou sabor artificial), acompanhado de frutas frescas, castanhas, amendoim ou nozes, cuscuz, tapioca, pamonha, mandioca, batata-doce, inhame, banana-da-terra, mingau de aveia, por exemplo.
- Oriente **evitar comprar e ter produtos ultraprocessados ao alcance da mão**, seja em casa, seja no ambiente de trabalho ou estudo. Boas opções para ter ao alcance das mãos são frutas frescas, castanhas ou nozes.
- Estimule que o usuário priorize frutas inteiras como sobremesa ou, em menor frequência, **sobremesas caseiras**, como bolos, tortas caseiras e compotas, ao invés de doces ou guloseimas industrializadas. Se possível, procure uma receita ou estimule que ele busque em livros ou páginas na internet receitas que não necessitem ou usem pouco açúcar na preparação. Esse é mais um momento em que é possível exercitar o autocuidado e estimular o preparo de uma receita culinária e que pode envolver demais membros da família!

## JUSTIFICATIVA:

Os alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados, ricos em gorduras, açúcares e sódio e muito pobres em fibras, vitaminas e minerais. São formulações industriais caracterizadas pela presença de substâncias alimentares de nenhum ou raro uso culinário e por pouca ou nenhuma quantidade de alimentos in natura ou minimamente processados em sua composição. Por meio de diferentes fatores esses alimentos afetam negativamente a regulação da fome e da saciedade, induzindo ao consumo excessivo. A elevada quantidade de calorias por grama, comum à maioria dos alimentos ultraprocessados, é um dos principais fatores que levam a prejuízos no balanço de energia e favorecem o ganho de peso excessivo. O consumo de alimentos ultraprocessados pode contribuir com o aparecimento de várias doenças crônicas não transmissíveis, tais como diabetes, dislipidemia, doenças cardiovasculares e câncer. Evitar ou reduzir o consumo desses alimentos favorece a redução do consumo energético por meio de melhorias qualitativas na dieta.

## POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Pergunte ao usuário qual ou quais obstáculos ele acredita que encontrará para evitar ou reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados. Em seguida, pergunte de qual forma ele imagina ser possível lidar com esses obstáculos. De acordo com as respostas e as demandas do usuário, peça permissão para compartilhar informações e dar sugestões, construindo estratégias em parceria. A seguir são indicadas algumas formas mais frequentes para lidar com possíveis obstáculos.

- Explique ao usuário que a redução calórica será baseada, principalmente, em melhorias qualitativas na alimentação. Evitar ou reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, dando preferência por alimentos *in natura* e minimamente processados aumenta a qualidade da alimentação.
- **Auxilie o usuário a identificar um alimento ultraprocessado.** Oriente a leitura da **lista de ingredientes** presente nos rótulos dos alimentos. Informe que a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em casa nas preparações culinárias – amido modificado, carboximetilcelulose, açúcar invertido, maltodextrina, frutose, xarope de milho, óleos hidrogenados ou interesterificados, aromatizantes, realçadores de sabor, emulsificantes, espessantes, adoçantes, entre outros – indicam que o produto é ultraprocessado e que, portanto, deve ser evitado. Muitos desses ingredientes são fontes importantes de açúcares e gorduras manipulados industrialmente, estando associados ao ganho excessivo de peso e prejuízo no processo de emagrecimento.

- Atenção especial deve ser dada ao consumo de alimentos ultraprocessados, como hambúrguer, embutidos e macarrão instantâneo que, muitas vezes, podem ser confundidos com versões menos processadas. Esses alimentos também são frequentemente substitutos das refeições principais, prejudicando o consumo de refeições completas capazes de colaborar com o aporte adequado de nutrientes e calorias. Lembre que é possível fazer preparações similares em casa, onde a escolha dos ingredientes na receita e a forma de preparo eleita pode contribuir para um consumo saudável, como hambúrguer caseiro tradicional ou de grãos e macarrão alho e óleo, com legumes e vegetais ou com molho de tomate.
- Converse sobre a **publicidade dos alimentos ultraprocessados** e o quanto ela pode confundir o consumidor enquanto cumpre sua função, que é essencialmente promover a venda dos produtos. Por exemplo, **alerte que alimentos ultraprocessados integrais – como biscoito ou pão integral empacotado –, com mensagens de benefício à saúde – rico em 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 reproduz no organismo a função do nutriente naturalmente presente nos alimentos. Lembre ainda que os alimentos mais saudáveis não se promovem pelos benefícios que trazem à saúde porque não possuem embalagens e tampouco muitos de seus produtores têm condições para fazerem propaganda.
- A grande maioria dos alimentos ultraprocessados é consumida, ao longo do dia, substituindo alimentos como frutas, leite e água ou, nas refeições principais, no lugar de preparações culinárias. Dessa forma, alimentos ultraprocessados tendem a limitar o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, o que reduz a qualidade da alimentação e pode causar danos à saúde. **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.**
- Nas consultas, **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. Se possível, procure uma receita junto ao usuário ou estimule que ele busque em livros ou páginas na internet, ou mesmo que aprenda com quem já sabe, podendo ser da própria família ou até da sua comunidade – por exemplo, os vizinhos.

- Auxilie o usuário a **planejar o tempo** destinado para a alimentação, como a compra, organização, preparo e consumo dos alimentos.
- Informe sobre a utilidade de manter preparações caseiras congeladas, como carne, feijão, molho de tomate, sopas e até mesmo porções de refeições individuais em marmitas que podem ser aquecidas diariamente.

### Sugestões:

- **Pensar em potenciais refeições** que serão preparadas ao longo da semana e com base nisso **elaborar uma lista de compras**. Os alimentos não perecíveis podem ser comprados com menos frequência – a cada 15 dias, por exemplo – e os alimentos frescos e perecíveis, uma ou duas vezes na semana. O planejamento das compras reduz as idas ao mercado e às feiras.
- **Organizar a ida ao mercado**. Ir ao mercado com fome nos torna mais vulneráveis à grande exposição de alimentos, principalmente de alimentos ultraprocessados. Realizar as compras de alimentos nos momentos em que estamos saciados favorece a aquisição de alimentos com base no planejamento.
- **Tenha sempre disponíveis alimentos que possam ser utilizados para preparar rapidamente uma refeição**, como por exemplo macarrão, ovos. O tempo de preparo de um prato de macarrão com molho de tomate, legumes ou alho e óleo é de apenas cinco minutos a mais do tempo gasto para preparar um macarrão instantâneo.

**FORA DE CASA**, aconselhe o usuário a dar preferência a restaurantes que sirvam refeições preparadas na hora, como “quilos”, *buffet* ou “pratos feitos”; e evitar lanchonetes ou redes de comida *fast-food* na alimentação habitual. Valorize refeitórios institucionais – em locais de trabalho e instituições de ensino – que servem comida fresca, restaurantes populares e cozinhas comunitárias. Para algumas pessoas, levar comida feita em casa – “marmita” – para o local de trabalho ou estudo pode ser outra boa opção. Em relação aos pequenos lanches, sugira que as pessoas façam um planejamento prévio e que carreguem alimentos *in natura* ou minimamente processados que sejam práticos para transportar e consumir, tais como frutas, castanhas e nozes.

# RECOMENDAÇÃO: ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS

**ORIENTAÇÃO:** Estimule o consumo diário de legumes e verduras no almoço e no jantar – acompanhando, por exemplo, a combinação arroz e feijão.

## VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Relembre que existe uma diversidade imensa de legumes e verduras no país: abóbora ou jerimum, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, catalonha, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, espinafre, gueroba, jiló, jurubeba, maxixe, mostarda, ora-pro-nóbis, pepino, pimentão, quiabo, repolho, tomate, entre outros. Valorize os legumes e verduras da sua região.
- Informe ao usuário que mandioca, macaxeira e aipim; batatas, batata-baroa, mandioquinha; cará e inhame pertencem ao grupo de raízes e tubérculos e não ao grupo dos legumes.
- Explique que os legumes e as verduras podem ser consumidos e incorporados à alimentação de diversas maneiras: em saladas cruas, em preparações quentes – cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados, ensopados –, em sopas e, em alguns casos, recheados ou na forma de purês.
- Também é possível incluir verduras e legumes em preparações culinárias, como omelete com legumes, arroz com legumes, feijão, bolinho de espinafre, recheio de tortas, molhos de macarrão e farofas.
- Estimule também o uso de cebola, alho, pimenta, coentro e outros temperos naturais para temperar e realçar o sabor das preparações. O uso do limão em saladas pode ajudar a reduzir a necessidade de adição de sal.
- Não existe uma regra sobre o que deve ser consumido primeiro nas refeições, porém iniciar o almoço e o jantar por legumes ou verduras favorece o controle da saciedade e

evita que se coma maior quantidade de outros alimentos, que, em geral, apresentam maior densidade energética.

### **JUSTIFICATIVA:**

Legumes e verduras são excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibras, compostos com propriedades antioxidantes e possuem uma quantidade baixa de calorias. Conferem proteção contra obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis associadas, como o diabetes e doenças do coração. A presença de vários antioxidantes contribui na proteção de alguns tipos de câncer. Além disso, as fibras presentes nesses alimentos contribuem para a saciedade e auxiliam o funcionamento saudável do intestino, ajudando a evitar constipação. A inclusão desse grupo de alimentos nas preparações culinárias torna as refeições diárias mais atraentes e menos monótonas. Verduras e legumes devem ser consumidos diariamente e são grandes aliados no processo de perda e manutenção de peso saudável.

### **POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:**

Pergunte ao usuário qual ou quais obstáculos ele acredita que encontrará para comer legumes e verduras diariamente no almoço e no jantar. Em seguida, pergunte de qual forma ele imagina ser possível lidar com esses obstáculos. De acordo com as respostas e as demandas do usuário, peça permissão para compartilhar informações e dar sugestões, construindo estratégias em parceria. A seguir, são indicadas algumas formas mais frequentes para lidar com possíveis obstáculos.

- **Para economizar** na compra desses alimentos, oriente que os indivíduos optem por **legumes e verduras da época**, pois esses sempre terão menor preço e quantidade de agrotóxicos, além de **maior qualidade e mais sabor**.
- Comprar esses alimentos em locais onde há menos intermediários entre o agricultor e o consumidor final, **como feiras, sacolões ou varejões**, também pode **reduzir custos**. Nesse sentido, recorde que nos horários finais das feiras livres – conhecido como “xepa” – há liquidação do que não foi vendido, podendo ser uma opção para pessoas com menor poder aquisitivo. Sempre que **possível** compre diretamente dos produtores, seja em feiras ou por meio de grupos coletivos de compras. Nesse último caso, **variedades orgânicas** podem tornar-se bastante acessíveis. Oriente, se for possível para o usuário, evitar fazer compras em locais que só vendam alimentos ultraprocessados.

- **Para economizar tempo**, explique que legumes e verduras podem ser higienizados com antecedência para serem armazenados no refrigerador ou já porcionados no congelador, facilitando o uso ao longo da semana. Além disso, preparações como omeletes e arroz com legumes são rápidas e podem ser uma boa opção em dias em que a disponibilidade de tempo é menor.
- Incentive o uso generoso de temperos naturais – como cheiro-verde, alho, cebola, manjeriço, pimenta do reino, cominho, louro, hortelã, jambu, orégano, coentro, alecrim, pimentão, tomate, tomilho, por exemplo – **para realçar o sabor das preparações e reduzir o uso excessivo de sal.**
- Sugira o cultivo de uma **horta em casa** – plantada nos quintais, em vasos pendurados em muros ou apoiados em lajes ou sacadas. 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 aqueles que referem **não ter o hábito ou não gostar** desses alimentos, estimule a diversificação das formas de preparo, a aprendizagem de novas receitas e o resgate de hábitos e receitas familiares tradicionais para o preparo de legumes e verduras. O livro “Na cozinha com as frutas, legumes e verduras” disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha\\_frutas\\_legumes\\_verduras.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf) é uma opção na busca por receitas práticas e saborosas, assim como por outros conhecimentos que podem contribuir com o desenvolvimento de habilidades culinárias.



# RECOMENDAÇÃO: ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS

**ORIENTAÇÃO:** Estimule o consumo diário de frutas.

## VARIAÇÕES E SUGESTÕES

- Relembre que existe grande variedade de frutas no país: abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, araticum, atemoia, banana, bacuri, cacau, cagaita, cajá, caqui, carambola, ciriguela, cupuaçu, figo, fruta-pão, goiaba, graviola, figo, jabuticaba, jaca, jambo, jenipapo, laranja, limão, maçã, mamão, manga, maracujá, murici, pequi, pitanga, pitomba, romã, tamarindo, tangerina, uva, entre outras. Valorize as frutas da sua região e do quintal de casa.
- Explique que as frutas podem ser consumidas frescas no café da manhã, no almoço e no jantar – em saladas ou como sobremesas –, ou como pequenas refeições.
- Além de puras, as frutas podem ser adicionadas em salada de folhas, misturadas em salada de frutas, em massas de bolo, ou consumidas com iogurte natural, leite, aveia ou cremes. Em algumas regiões do Brasil são consumidas com peixe e farinha de mandioca – açaí –, com arroz e frango – pequi – ou como moqueca – banana.
- Frutas maduras podem ser congeladas e usadas posteriormente em preparações de vitaminas com leite, iogurte natural e aveia ou para fazer sorvetes naturais. O congelamento é uma alternativa para aumentar o consumo e o aproveitamento.

## JUSTIFICATIVA:

As frutas são excelentes fontes de fibras, vitaminas e minerais e de vários compostos – como antioxidantes – que contribuem para a prevenção de muitas doenças. 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. As fibras presentes nesses alimentos contribuem para o funcionamento saudável do intestino, ajudando a evitar a constipação intestinal. Por isso, o ideal é consumi-las inteiras, tanto nas refeições principais quanto em pequenas refeições.

## POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Pergunte ao usuário qual ou quais obstáculos ele acredita que encontrará para comer diariamente frutas. Em seguida, pergunte de qual forma ele imagina ser possível lidar com esses obstáculos. De acordo com as respostas e as demandas do usuário, peça permissão para compartilhar informações e dar sugestões, construindo estratégias em parceria. A seguir são indicadas algumas formas mais frequentes para lidar com possíveis obstáculos.

- **Para economizar na compra desses alimentos**, oriente aos indivíduos que optem pelas **frutas da época**, pois essas sempre terão menor preço e quantidade de agrotóxicos, além de **maior qualidade e mais sabor**.
- Comprar esses alimentos em locais onde há menos intermediários entre o agricultor e o consumidor final, como feiras, sacolões ou varejões, também pode **reduzir custos**. Nesse sentido, recorde que nos horários finais das feiras livres – conhecido como “xepa” – há liquidação do que não foi vendido, podendo ser uma opção para pessoas com menor poder aquisitivo. Sempre que possível compre diretamente dos produtores, seja em feiras, seja por meio de grupos coletivos de compras. Nesse último caso, **variedades orgânicas** podem se tornar bastante acessíveis. Desaconselhe fazer compras em locais que só vendem alimentos ultraprocessados.
- Para economizar tempo, explique que as frutas podem ser higienizadas com antecedência e armazenadas no refrigerador e em alguns casos até picadas, facilitando seu consumo ao longo da semana. As frutas picadas congeladas – como banana, manga, abacate, jaca mole –, se batidas no processador ou liquidificador, ficam na consistência de sorvete e podem ser ótimas opções para as pequenas refeições. Estimule a criatividade e a experimentação de diferentes combinações e sabores.
- 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 experimentar frutas desconhecidas. Outras opções para consumir frutas pode ser em combinação com castanhas, nozes, amêndoas, amendoins, aveia ou em outras receitas, como bolos, tortas e saladas.
- Atenção: as frutas consumidas em grandes quantidades podem aumentar substancialmente as calorias ingeridas durante o dia, portanto, oriente o usuário a variar o tipo de fruta e observar com atenção as quantidades ingeridas.

- As frutas também podem ser boas opções para aquelas pessoas que relatam **grande preferência pelo sabor doce**, podendo substituir alimentos ultraprocessados. Sugira aos usuários consumir frutas como banana, maçã, pera ou pêssegos de forma cozida ou assada com canela ou gengibre. Caldas preparadas a partir de frutas sem adição de açúcar também podem dar aquele charme a bolos e tortas!

**FORA DE CASA**, para pequenas refeições ou sobremesa das refeições principais, oriente que o usuário planeje levar frutas práticas, fáceis de transportar e consumir, como banana, goiaba, mexerica, tangerina, bergamota e maçã. Se tiver onde refrigerar, uma opção é levar frutas já picadas. Por exigirem pouco ou nenhum preparo, são excelentes opções para o consumo fora de casa.

# RECOMENDAÇÃO: ESTIMULE QUE O USUÁRIO COMA EM AMBIENTES APROPRIADOS E COM ATENÇÃO

**ORIENTAÇÃO:** Estimule o usuário a alimentar-se com regularidade e atenção, sem se envolver em outras atividades, como assistir televisão, mexer no celular ou computador, comer à mesa de trabalho, em pé ou andando, ou dentro de carros ou transportes públicos. Estimule também, que o usuário faça as refeições sempre que possível em companhia com a família ou amigos.

## JUSTIFICATIVA:

Compartilhar o comer e as atividades envolvidas nesse ato é um modo simples e profundo de criar e desenvolver relações entre pessoas. Comer é parte natural da vida social. A companhia de familiares ou amigos na hora da refeição contribui para comer com regularidade e atenção e proporciona mais prazer com a alimentação. Refeições feitas em companhia favorecem comer com tranquilidade e em ambientes mais adequados, pois é comum que refeições compartilhadas demandem mesas e utensílios apropriados. O ambiente onde comemos pode influenciar as nossas escolhas alimentares e por consequência a qualidade e a quantidade de alimentos que ingerimos, assim como o prazer que podemos ter com a alimentação. Locais limpos, tranquilos e agradáveis favorecem a presença e a consciência no ato de comer e proporciona tranquilidade – sem pressa – e apreciação às preparações culinárias.

## SUGESTÕES PARA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO:

- Convide o usuário a refletir sobre o ato de comer como um momento de autocuidado e 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.
- Convide o usuário a apreciar e saborear a refeição. Usufruir de todo o prazer proporcionado pelos diferentes sabores e texturas dos alimentos e de suas preparações culinárias. Para isso, um ambiente tranquilo que permita que o comer receba toda a atenção que ele merece é essencial. Porém, fique atento para não orientar fora da realidade do usuário o deixando desconfortável, a exemplo de usuários que dividem a casa com muitos membros da família em espaços muito pequenos.

- Estimule o usuário a se organizar para realizar as refeições, de preferência, sentado à mesa, tanto em casa como fora.
- Converse sobre a importância de mastigar completamente para saborear e apreciar a refeição, assim como para uma boa digestão dos alimentos e percepção do corpo sobre a chegada dos alimentos (sinalização de fome e saciedade). Não há um número de vezes determinado para mastigar a comida, até porque isso varia muito de acordo com o alimento e a forma de preparo. 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 suficiente para que os alimentos sejam mais bem aproveitados e para que não se coma mais que o necessário.
- Fale que refeições feitas em horários parecidos e com intervalos regulares, na maioria dos dias, e consumidas com atenção e sem pressa favorecem a digestão dos alimentos e contribuem para que se coma o suficiente. Isso não significa recomendar ou estabelecer horários rígidos e exatos para as refeições de todas as pessoas. Resgatar e respeitar os sinais de fome podem contribuir com a regulação do comer de forma natural e em harmonia com as necessidades do corpo.
- **Valorize as três principais refeições do dia** - café da manhã, almoço e jantar. Caso o usuário sinta fome entre as principais refeições, sugira que realize pequenas refeições (lanches intermediários).
- 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).
- É importante perceber os sinais físicos de fome antes do estado de fome extrema (faminto) e atendê-los sempre que possível. Em situação de fome extrema é natural

sentir dificuldade em identificar o que se quer comer, em comer sem pressa e em perceber quando está saciado.

- Estimule que, na alimentação habitual, o usuário dê preferência a restaurantes que servem refeições preparadas na hora, tais como “quilos”, “buffets” e “pratos feitos” ao invés de restaurantes *fast-food*. Além de oferecerem pouca ou nenhuma opção de alimentos *in natura* ou minimamente processados, restaurantes *fast-food* são em geral muito barulhentos e pouco confortáveis, induzindo os clientes a comerem muito rapidamente e, comumente, em quantidade excessiva. Nos restaurantes de comida por quilo, recomende atenção ao tamanho do prato, que muitas vezes pode ser maior que o habitual para incentivar a colocação de mais alimento. Caso haja um local tranquilo para comer, levar “marmita” pode ser outra boa opção.
- Convide o usuário a refletir 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.

#### **ORIENTAÇÕES ADICIONAIS:**

- Alerta o usuário que as **dietas da moda** – 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.

- Sugira ao usuário a dar preferência a cortes de carne com menor quantidade de gordura – 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 – acém, alcatra, capa do contrafilé, cupim, picanha, fraldinha, costela, ponta de peito e carne seca –, mas se forem 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, àqueles 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.
- 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 proteger o meio ambiente e a saúde. Converse também sobre

a possibilidade de cultivo de alguns alimentos e temperos em casa que demandem pouco espaço.

- Informe ao usuário que a plantação de hortas comunitárias é uma excelente iniciativa para reduzir os custos dos alimentos, tornar mais acessíveis alimentos orgânicos e promover a integração entre os moradores do bairro. As hortas comunitárias podem ser construídas em espaços públicos da comunidade ou em condomínios.
- Alerta que as formas de produção, distribuição, comercialização e consumo de alimentos ultraprocessados afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente, pois desvalorizam os hábitos alimentares tradicionais de uma região, alteram a forma como as pessoas comem e interagem entre elas no momento da refeição e são decorrentes de **um sistema alimentar não sustentável**, com base na pouca diversidade de alimentos, além da **produção excessiva de lixo com embalagens**.



# VALORIZAÇÃO DA PRÁTICA ALIMENTAR

**Valorize os pontos positivos identificados na alimentação do usuário, mesmo que não estejam acompanhados de perda de peso.** 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 mais informações sobre o *Guia Alimentar para População Brasileira* (2014), acesse o site do Ministério da Saúde. Sempre que tiver oportunidade, indique a leitura – e/ou da versão resumida – aos usuários e famílias que você está corresponsável pelo cuidado.

Disponível em:

[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)  
e <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso2018.pdf>.

Para acessar os outros protocolos para diferentes fases da vida, que precederam a elaboração deste, acesse:

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. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_guia\\_alimentar\\_fasciculo1.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo1.pdf).

Fascículo 2 – Protocolos de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na Orientação Alimentar da População Idosa. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_guia\\_alimentar\\_fasciculo2.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo2.pdf)

GUIA ALIMENTAR  
PARA A POPULAÇÃO  
BRASILEIRA

# REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos. **Portaria SCTIE/MS Nº 53, de 11 de novembro de 2020**. Aprova o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas de Sobrepeso e Obesidade em Adultos. Brasil, 2020a. Disponível em: [http://conitec.gov.br/images/Protocolos/20201113\\_PCDT\\_Sobrepeso\\_e\\_Obesidade\\_em\\_Adultos\\_29\\_10\\_2020\\_Final.pdf](http://conitec.gov.br/images/Protocolos/20201113_PCDT_Sobrepeso_e_Obesidade_em_Adultos_29_10_2020_Final.pdf). Acesso em: 16 fev. 2021.

CONGDON, P. Obesity and Urban Environments. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 16, n. 3, 2019.

PUHL, R. M.; HEUER, C. A. Obesity stigma: important considerations for public health. **Am. J. Public Health**, v. 100, n. 6, p. 1019-1028, 2010.

PUHL, R. M.; HIMMELSTEIN, M. S.; PEARL, R. L. Weight stigma as a psychosocial contributor to obesity. **Am. Psychol.**, v. 75, n. 2, p. 274-289, 2020.

ROHDE, K. *et al.* Genetics and epigenetics in obesity. **Metabolism**, v. 92, p. 37-50, 2019.

RUBINO, F. *et al.* Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. **Nat Med**, v. 26, n. 4, p. 485-497, 2020.

SUTIN, A. R.; STEPHAN, Y.; TERRACCIANO, A. Weight Discrimination and Risk of Mortality. **Psychol. Sci.**, v. 26, n. 11, p. 1803-1811, 2015.

VITTENGL, J. R. Mediation of the bidirectional relations between obesity and depression among women. **Psychiatry Res.**, n. 264, p. 254-259, 2018.

WHITLOCK, G. *et al.* Body-mass index and cause-specific mortality in 900 000 adults: collaborative analyses of 57 prospective studies. **Lancet**, v. 373, n. 9669, p. 1083-1096, 2009.

WORD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Obesity and Overweight. **Who.int**, 9 jun. 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 10 jun. 2021.

Conte-nos o que pensa sobre esta publicação. [Clique aqui](#) e responda a pesquisa.

DISQUE  
SAÚDE **136**

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[bvsmms.saude.gov.br](http://bvsmms.saude.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

Governo  
Federal