

APLICANDO O GUIA

Alimentar para a População Brasileira

Caminhos e ferramentas para a prática profissional



© Conselho Regional de Nutrição - 6ª Região

Material elaborado em conformidade com as Diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Organização
Conselho Regional de Nutrição - 6ª Região

1ª edição digital

Formato: e-book/PDF

Local: Recife, 2026

ISBN: [xxxxxxxxxxxxx](#)

Autores

Joice Alves Gaia

Nayara Leite das Neves Meira Barbosa

Rafael Rocha de Azeredo

Conselheiros(as) Efetivos(as)

Allan Victor da Silveira Gouveia – CRN-6 42286

Anna Carla Cavalcante Luna dos Santos – CRN-6 8105

Luiz Miguel Gomes Barbosa – CRN-6 19940

Maria Vilani Oliveira Dantas Leite – CRN-6 2547

Rafael Rocha de Azeredo – CRN-6 5252

Roberta Lins da Silva – CRN-6 5792

Vanessa Ferreira Lima da Silva – CRN-6 30786

Viviane Cristina de Miranda – CRN-6 18642

Weskley César da Silva Ribeiro – CRN-6 8644

Conselheiros(as) Suplentes)

Adriana Toledo de Paffer – CRN-6 4871

Ana Paula de Oliveira Santos – CRN-6 25366

Fernanda Menezes Piccolo – CRN-6 16221

Larissa Alda Silva Nascimento – CRN-6 42271

Louriene de Oliveira Antunes – CRN-6 22098

Luciana Larissa Santos da Silva – CRN-6 20976

Lucicreres Araújo Medeiros – CRN-6 13050

Maria Edilene Barbosa Vieira – CRN-6 32601

Paula Darling Conceição da Silva – CRN-6 16342

Não comercial

Todo conteúdo é responsabilidade do autor

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Projeto Gráfico

Swamy Sodré

Revisão Final

Rui Gonçalves da Luz Neto

APRESENTAÇÃO

Seja bem-vindo(a) ao e-book “Aplicando o Guia Alimentar para a População Brasileira: caminhos e ferramentas para a prática profissional” elaborado pelo Conselho Regional de Nutrição da 6ª Região (CRN-6).

O objetivo desse material é apresentar de maneira prática como Nutricionistas, Técnicos em Nutrição e Dietética (TND), Estudantes e outros profissionais de saúde podem utilizar de forma aplicada o Guia Alimentar para a População Brasileira em suas práticas profissionais. Considerando a relevância do Guia Alimentar como um marco para a promoção da alimentação adequada e saudável no Brasil, este material busca aproximar suas recomendações, instrumentalizando-as no cotidiano de trabalho nas diferentes áreas de atuação da Nutrição.

Ao longo do e-book, você encontrará uma síntese dos principais conceitos do Guia Alimentar, além da organização e sistematização de materiais oficiais publicados pelo Ministério da Saúde e instituições parceiras que podem facilitar sua utilização em atendimentos individuais, atividades coletivas, ações de educação alimentar e nutricional e em processos de educação permanente em saúde. A proposta é compartilhar materiais de apoio e experiências relacionados ao Guia Alimentar, tornando mais acessíveis um conjunto de ferramentas que muitas vezes já existem, mas ainda são pouco exploradas nas práticas profissionais.

Ao final desta publicação, também são apresentadas experiências concretas de uso de materiais de apoio e estratégias realizadas com base no Guia Alimentar, a fim de inspirar adaptações a diferentes cenários de atuação. Espera-se que este material possa apoiar você a transformar o Guia Alimentar para a População Brasileira em ações concretas, considerando os contextos e realidades da sua prática profissional.

Boa leitura!

SUMÁRIO

01

VOCÊ PROVAVELMENTE CONHECE O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA!

Se você é nutricionista, técnico em nutrição e dietética (TND), estudante de nutrição ou de curso técnico em nutrição, muito provavelmente conhece o nome "Guia Alimentar para a População Brasileira".

02

INSTRUMENTALIZANDO OS PROFISSIONAIS:

materiais de apoio ao Guia Alimentar para a População Brasileira.

03

VISUALIZANDO A APLICAÇÃO DOS MATERIAIS DE APOIO AO GUIA ALIMENTAR EM DIFERENTES ÁREAS DA NUTRIÇÃO

Elaboramos um quadro resumo com sugestões de quais e como os materiais podem ser utilizados nas diversas áreas da nutrição.

04

TRABALHANDO O GUIA ALIMENTAR COM OUTROS PROFISSIONAIS DE SAÚDE:

Experiência de oficinas de educação permanente em saúde em Maceió

05

CAPÍTULO FINAL

Neste capítulo é proposto um momento de reflexão sobre sua prática profissional a partir da utilização do Guia Alimentar para a População Brasileira.

INTRODUÇÃO

1

VOCÊ PROVAVELMENTE CONHECE O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA!

Se você é nutricionista, técnico em nutrição, estudante de nutrição ou de curso técnico em nutrição, muito provavelmente o nome “Guia Alimentar para a População Brasileira” é (ou será) familiar. Se você é profissional de outras áreas da saúde, pode ter ouvido falar nesse documento ou até mesmo já aplicá-lo corriqueiramente em sua prática profissional...



O Guia Alimentar constitui um dos **principais referenciais** para a promoção da alimentação adequada e saudável no país. Após uma atualização de sua primeira edição lançada em 2006, o documento foi **publicado novamente** pelo Ministério da Saúde em 2014 com uma nova abordagem. Nessa versão, são apresentadas recomendações baseadas em evidências científicas, considerando não apenas os nutrientes presentes nos alimentos, mas também os modos de comer, a cultura alimentar, os sistemas alimentares e o impacto das escolhas alimentares na saúde, na sociedade e no ambiente. Sua abordagem inovadora ampliou o entendimento da alimentação saudável ao **integrar** dimensões biológicas, sociais, culturais e ambientais.

Mais de uma década após sua publicação, o **Guia Alimentar** consolidou-se como referência para a formulação de políticas públicas, programas e estratégias de promoção da saúde no Brasil. Suas recomendações têm orientado ações em diferentes setores, contribuindo para iniciativas relacionadas à promoção da alimentação adequada e saudável, à **educação alimentar e nutricional** e ao fortalecimento de sistemas alimentares mais sustentáveis.

Além disso, o documento tem inspirado a construção e atualização de guias alimentares em diversos países, como Uruguai, Peru, Equador, México, Chile, Canadá e Índia, tornando-se uma referência internacional em alimentação e nutrição.

Curiosidade...

Quando foi o seu primeiro contato com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014)? Quais foram as **primeiras impressões que você teve na época?**

A CLASSIFICAÇÃO NOVA



Um dos **elementos centrais** do Guia Alimentar é a **classificação dos alimentos** de acordo com o grau de processamento, conhecida como **classificação NOVA**.

Essa proposta organiza os alimentos em **quatro** grupos: alimentos in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários processados, alimentos processados e alimentos ultraprocessados. Ao adotar essa perspectiva, o Guia Alimentar destaca a importância de **priorizar alimentos in natura** ou minimamente processados e preparações culinárias feitas a partir desses alimentos, ao mesmo tempo em que recomenda **evitar** o consumo de **alimentos ultraprocessados**.

A **classificação NOVA** também tem sido referência para a literatura **científica**. A partir dessa classificação, diversas pesquisas nacionais e internacionais têm avaliado e encontrado associações entre consumo de ultraprocessados e o aumento do risco de desenvolvimento de **doenças crônicas** não transmissíveis, demonstrando os impactos negativos do consumo desse grupo de alimentos.

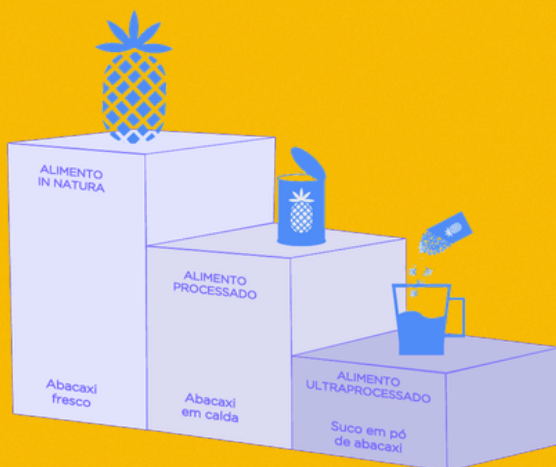



Fig. Classificação NOVA dos Alimentos | Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira (p. 61)



Mas o **Guia Alimentar** não é apenas o **capítulo 2!**

↕↕ Muitas vezes profissionais Nutricionistas e Técnicos em Nutrição e Dietética (TND) afirmam conhecer o Guia Alimentar e habitualmente o aplicam em seu cotidiano, realizando recomendações, orientações e ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com base na classificação NOVA, **mas não ultrapassam o Capítulo 2** - “A escolha dos alimentos”, que introduz a classificação NOVA e recomendações baseadas nela.

↕↕ Ampliar o olhar para a alimentação, considerando suas dimensões biológicas, sociais, culturais e ambientais, assim como entender a promoção de autonomia nas escolhas alimentares, as relações com os sistemas alimentares e a sustentabilidade, entendendo os princípios que norteiam a construção do Guia Alimentar requer passar pelo **Capítulo 1** - “Princípios”.



Pensar em estimular a autonomia para fazer escolhas alimentares a partir de orientações práticas baseadas em como combinar os alimentos e como organizar as refeições no cotidiano, não é possível sem o **Capítulo 3** - “Dos alimentos à refeição”.

Entender que o ato de comer considera **aspectos sociais**, relações envolvidas, espaço e tempo dedicado ao momento de comer, considerando diversos aspectos da comensalidade, necessita do olhar do Capítulo 4 - "O ato de comer e a comensalidade".

E por fim (e um dos mais importantes para romper com as barreiras de uma abordagem impositiva e restritamente prescritiva), **entender quais** são os **obstáculos** (de informação, oferta, custo, habilidades culinárias, tempo e publicidade) para uma alimentação saudável na realidade de cada indivíduo e coletividade, e conhecer estratégias para superá-los no dia a dia, é indispensável se aprofundar do **Capítulo 5 - "A compreensão e a superação de obstáculos"**.

REFLEXÃO:

Você, **como profissional** (ou futuro profissional), tem saído do **Capítulo 2?**

Já **parou para refletir** se suas abordagens sobre o Guia Alimentar se limitam ao Capítulo 2? Você tem explorado mais (e aplicado) os demais capítulos do Guia Alimentar em sua prática profissional? Como você tem aplicado, ou seja, como é a abordagem?



Eu conheço o Guia Alimentar, mas não consigo visualizar como posso aplicá-lo (ainda mais) em minha prática profissional!

Então esse e-book é para você. Acompanhe os próximos capítulos e se inspire com materiais de apoio e experiências apresentados que irão te auxiliar a aplicar o Guia Alimentar em sua prática profissional.

Fique por dentro:

Você sabia que o Guia Alimentar tem sido referência nos últimos anos para diversas políticas, programas e estratégias nacionais? Marque abaixo aquelas que você acompanhou e fique por dentro das demais:

Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): ao longo dos anos a aquisição de alimentos pelo PNAE tem seguido as recomendações do Guia Alimentar ao limitar (percentualmente) a compra de alimentos ultraprocessados, incentivar maior proporção de compra de alimentos in natura e minimamente processados, além de garantir e ampliar a compra prioritária de sistemas mais sustentáveis, como oriundos da agricultura familiar.

Nova composição da cesta básica: a nova cesta básica prevê uma composição de alimentos in natura ou minimamente processados e ingredientes culinários, de acordo com a classificação NOVA, além de priorizar alimentos agroecológicos, da sociobiodiversidade, produzidos localmente e da agricultura familiar.

Reforma tributária: proposta de zerar impostos sobre alimentos in natura e minimamente processados da cesta básica, entrando em vigor a partir de 2027.

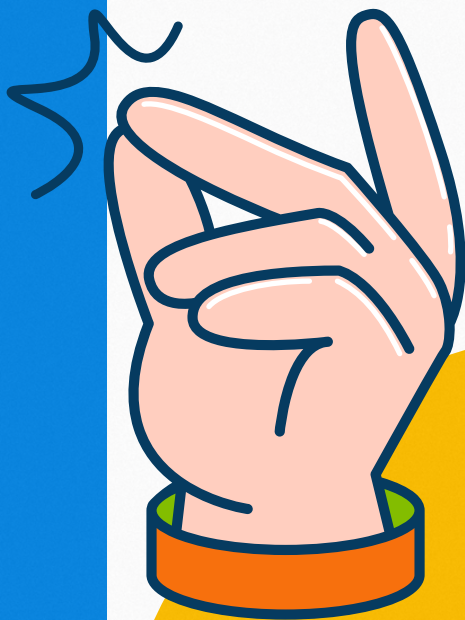
INSTRUMENTALIZANDO OS PROFISSIONAIS:

materiais de apoio ao Guia Alimentar
para a População Brasileira

O objetivo deste capítulo é apoiar Nutricionistas, Técnicos em Nutrição e Dietética (TND), Estudantes e demais profissionais de saúde na aplicação do Guia Alimentar para a População Brasileira em seus diferentes contextos de atuação. Para isso, estão reunidos e compilados aqui documentos oficiais publicados pelo Ministério da Saúde e instituições parceiras, apresentados como materiais de apoio que podem facilitar a aplicação do Guia Alimentar em ações concretas no cotidiano profissional.

Para facilitar o acesso, todos os materiais apresentados neste capítulo serão organizados em blocos e disponibilizados os links e QR codes para consultá-los na íntegra.

2



The image features a bright yellow background. In the top right and bottom right corners, there are large, overlapping shapes in blue and orange. The text is positioned in the middle-left area of the page.

O primeiro passo:

CONHECENDO NOSSOS GUIAS ALIMENTARES

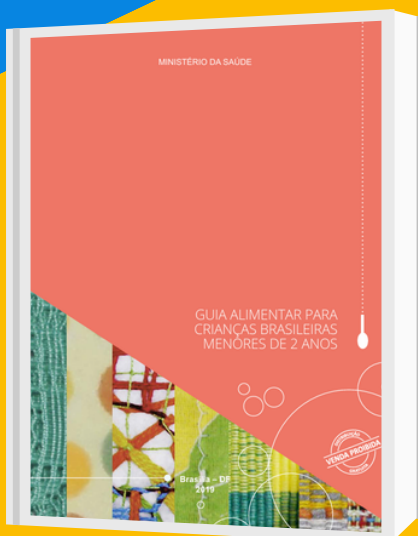
O primeiro passo para se trabalhar com o Guia Alimentar para a População Brasileira é realizar a leitura integral dos Guias Alimentares Brasileiros. Sim, "Guias" no plural: o "Guia Alimentar para a População Brasileira" e o "Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos".

É fundamental realizar uma leitura integral e irrestrita dos Guias Alimentares Brasileiros para compreensão de seus princípios, recomendações e abordagens. Esses documentos constituem a base conceitual que orienta os materiais apresentados a seguir e são indispensáveis para uma atuação crítica, consistente e alinhada à promoção da alimentação adequada e saudável.





GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS



**GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA**
VERSÃO RESUMIDA



**GUIA ALIMENTAR PARA
CRIANÇAS BRASILEIRAS
MENORES DE 2 ANOS**
VERSÃO RESUMIDA

Ao longo dos anos, diversos materiais complementares foram desenvolvidos para apoiar a utilização dos Guias Alimentares Brasileiros na prática profissional.

Para fins didáticos, esses recursos estão divididos neste capítulo em:

Materiais de apoio para orientação alimentar;

Por ciclo de vida;

Específicos a condições clínicas;

Materiais de apoio para trabalhar Educação Alimentar e Nutricional com indivíduos e coletividades;

Instrumento iconográfico para orientação da classificação de alimentos do Guia Alimentar para a População Brasileira;

Folders;

Instrutivos e Manuais;

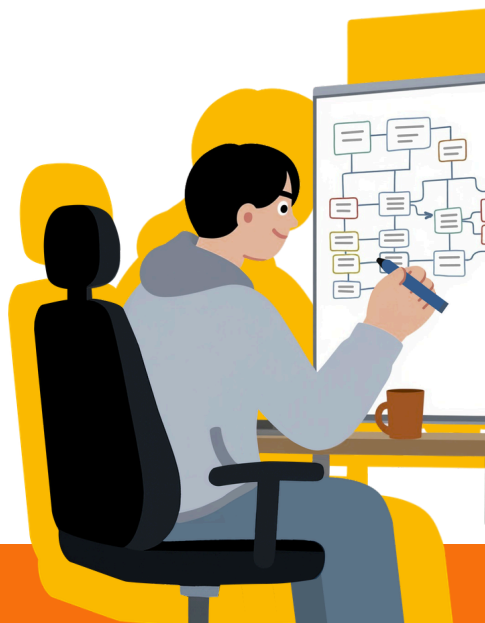
Publicações Complementares;

Vídeos de apoio sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Materiais de apoio para orientação alimentar por ciclo de vida e específicos a condições clínicas

Você conhece os Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira? Já tem utilizado estes instrumentos em suas práticas?

Os Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira são instrumentos desenvolvidos pelo Ministério da Saúde com o objetivo de apoiar profissionais de saúde na aplicação prática das recomendações do Guia Alimentar em diferentes contextos de cuidado. Esses materiais traduzem os princípios e orientações do Guia Alimentar em recomendações, apresentando fluxogramas e orientações específicas, organizadas de acordo com fases do curso da vida e determinadas condições de saúde.

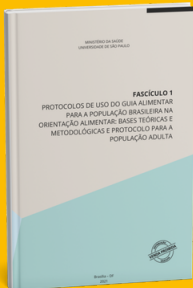


Eles estão divididos por ciclo de vida:

população adulta (fascículo 1), pessoa idosa (fascículo 2), gestante (fascículo 3), criança (fascículo 4) e adolescente (fascículo 5), como disposto a seguir.

Fascículo 1

Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira: bases teóricas e metodológicas e protocolo para a população adulta



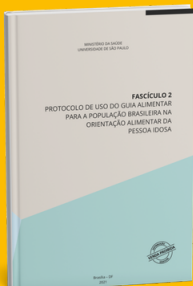
Fascículo 4

Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos



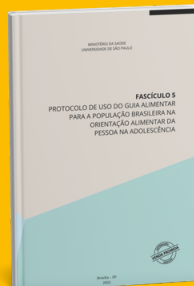
Fascículo 2

Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar da população idosa



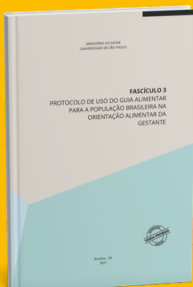
Fascículo 5

Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar da pessoa na adolescência



Fascículo 3

Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar de gestantes



Foram ainda publicados protocolos de uso voltados a **algumas condições clínicas** na população adulta: **obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus** (volume 1), obesidade (volume 2) e hipertensão arterial (volume 3), como disposto no quadro abaixo.



Volume 1

Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira: Orientação alimentar de pessoas adultas com obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus: bases teóricas e metodológicas



Volume 2

Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira: Orientação alimentar de pessoas adultas com obesidade



Volume 3

Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira: Orientação alimentar de pessoas adultas com hipertensão arterial



Materiais de apoio
para trabalhar
Educação Alimentar
e Nutricional com
indivíduos e
coletividades

O instrumento iconográfico da classificação de alimentos é um recurso visual elaborado por pesquisadoras da Universidade de São Paulo que auxilia na compreensão da classificação NOVA, proposta pelo Guia Alimentar.

Por meio de representações simples e didáticas, auxilia profissionais e usuários a identificar os diferentes grupos de alimentos conforme o grau de processamento, favorecendo abordagens educativas mais claras, acessíveis e aplicáveis no cotidiano dos serviços de saúde.

Saiba mais em: Geraldini et al. (2017).

*Instrumento iconográfico
para orientação da
classificação de alimentos
do Guia Alimentar para a
População Brasileira*



Folders

Os folders apresentados a seguir foram publicados pelo Ministério da Saúde há alguns anos, mas ainda podem ser utilizados atualmente. Os folders são materiais de comunicação em saúde que apresentam, de forma sintética e objetiva, mensagens-chave do Guia Alimentar.

Por sua linguagem acessível e formato prático, são ferramentas estratégicas para ações de educação alimentar e nutricional, podendo ser utilizados em atendimentos individuais, atividades coletivas e em diferentes espaços de cuidado, ampliando o alcance das recomendações do Guia Alimentar junto à população.

Folder 10 passos para uma alimentação adequada e saúdável



Folder Obstáculos para uma alimentação adequada e saúdável



Folder Tenha mais atenção com a alimentação em seu dia a dia



Folder A escolha dos alimentos



Folder Habilidades Culinárias



Folder Como está sua alimentação?



PUBLICAÇÕES COMPLEMENTARES

As publicações a seguir constituem materiais complementares que podem **auxiliar** a aplicar as **orientações do Guia Alimentar** para a População Brasileira, contribuindo para o trabalho educativo com indivíduos e coletividades. Essas publicações abordam desde dúvidas frequentes sobre alimentação até sugestões práticas de preparo e valorização de alimentos regionais, fortalecendo a cultura alimentar e incentivando o uso de alimentos in natura ou minimamente processados.

Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição:

material de apoio para profissionais de saúde



Na cozinha com as frutas, legumes e verduras



Alimentos regionais brasileiros



INSTRUTIVOS E MANUAIS

Os instrutivos e protocolos constituem ferramentas estratégicas para apoiar a implementação do Guia Alimentar para a População Brasileira no âmbito da Atenção Primária à Saúde, podendo também servir de base para aplicação em outros cenários. Elaborados pelo Ministério da Saúde, esses documentos oferecem orientações metodológicas e operacionais que auxiliam os profissionais na organização do processo de trabalho, no desenvolvimento de ações coletivas e na qualificação das práticas de educação alimentar e nutricional.

Destaca-se a seguir um material prático estruturado, contendo orientações e atividades para trabalhar a promoção de alimentação adequada e saudável diretamente com grupos e coletividades ("Instrutivo: metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica").





Há ainda dois materiais voltados à abordar a alimentação saudável com base no Guia Alimentar com profissionais, ou seja, voltado a ações de educação permanente em saúde: o "Protocolo: Educação Permanente para Implantação de Ações Coletivas de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável na Atenção Primária" e o "Manual instrutivo: implementando o Guia Alimentar para a população brasileira em equipes que atuam na Atenção Primária à Saúde".

Instrutivo: metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na Atenção Básica



Protocolo: Educação Permanente para Implantação de Ações Coletivas de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável na Atenção Primária



Manual instrutivo: implementando o Guia Alimentar para a População Brasileira em equipes que atuam na Atenção Primária à Saúde



VÍDEOS DE APOIO SOBRE O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA:

Os vídeos reunidos nesta playlist constituem um importante material educativo de apoio ao Guia Alimentar para a População Brasileira, desenvolvidos em parceria com o Ministério da Saúde e instituições parceiras.

A série aborda, de forma didática e acessível, os principais conteúdos do Guia Alimentar, incluindo a classificação dos alimentos, a importância das preparações culinárias, os obstáculos à alimentação adequada e saudável e estratégias para sua superação no cotidiano.

Por meio de linguagem audiovisual simples e exemplos práticos, os vídeos podem ser utilizados como ferramenta de educação alimentar e nutricional em diferentes contextos.



Playlist com vídeos sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira:

Guia Alimentar para a População Brasileira
por Saps Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Playlist · 11 vídeos · 140.349 visualizações

Reproduzir tudo

#GUIAALIMENTAR

PRINCÍPIOS DO GUIA ALIMENTAR 2:43

#GUIAALIMENTAR

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS 3:57

#GUIAALIMENTAR

PRINCÍPIOS DO GUIA ALIMENTAR 2:43

#GUIAALIMENTAR

ALIMENTOS IN NATURA 3:22

#GUIAALIMENTAR

OBSTÁCULO: HABILIDADES CULINÁRIAS 2:38

#GUIAALIMENTAR

OBSTÁCULO: INFORMAÇÕES E PUBLICIDADE 2:19

#GUIAALIMENTAR

OBSTÁCULO: CUSTO E OFERTA 3:08

#GUIAALIMENTAR

ROTULAGEM 2:49

#GUIAALIMENTAR

A IMPORTÂNCIA DA COMENSALIDADE 2:59

#GUIAALIMENTAR

CINCO DICAS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 4:02

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR SÃO PRODUTOS CUJO CONSUMO EXAGERADO PODE SER PREJUDICIAL À SAÚDE.

2:33

Reflexão...

Quantos dos materiais apresentados você conhecia?

Todos

Quase
todos

Alguns

Nenhum

Quantos dos materiais apresentados você já utilizou em sua prática profissional?

Todos

Quase
todos

Alguns

Nenhum

O que acredita que seria necessário para utilizar mais frequentemente esses materiais de apoio em sua prática profissional?



VISUALIZANDO A APLICAÇÃO DOS MATERIAIS DE APOIO AO GUIA ALIMENTAR EM DIFERENTES ÁREAS DA NUTRIÇÃO



Até o momento você conheceu materiais de apoio ao Guia Alimentar que podem ser utilizados e adaptados à sua realidade na perspectiva de trabalhar ações para a promoção da alimentação adequada e saudável.

Entretanto, muitas vezes a aplicação e utilização destes materiais em diferentes contextos e cenários parece distante. Neste sentido, elaboramos um quadro resumo com sugestões de quais e como os materiais podem ser utilizados nas diversas áreas da nutrição.

Área de atuação

Materiais de apoio sugeridos

Possibilidades de aplicação

Alimentação Coletiva	Todos, com destaque para: Instrumento iconográfico; Folders; Na cozinha com as frutas, legumes e verduras; Alimentos Regionais Brasileiros; Instrutivos e Manuais	Apoiar ações de educação alimentar com comensais; orientar escolhas no refeitório; trabalhar com manipuladores de alimentos sobre grupos de alimentos e preparações culinárias.
Nutrição Clínica	Todos, com destaque para: Protocolos de uso do Guia Alimentar; Folders; Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição; Na cozinha com as frutas, legumes e verduras	Qualificar o atendimento individual; orientar mudanças alimentares baseadas no grau de processamento e outras recomendações do Guia Alimentar; abordar mitos alimentares; estimular habilidades culinárias; adaptar recomendações conforme condições clínicas.
Saúde Coletiva	Todos, com destaque para: Folders; Protocolos de uso do Guia Alimentar; Vídeos; Instrumento iconográfico; Instrutivos e Manuais	Desenvolver ações individuais e coletivas, e ações de educação permanente; apoiar planejamento de ações no território e na gestão dos serviços de saúde; fortalecer promoção da alimentação adequada e saudável nos diversos níveis de atenção à saúde.
Ensino, Pesquisa e Extensão.	Todos, com destaque para: Vídeos; Publicações Complementares; Instrumento iconográfico; Instrutivos e Manuais	Utilizar como recursos didáticos no ensino; estimular reflexão crítica sobre sistemas alimentares; aproximar teoria e prática.
Cadeia de Produção, na Indústria e no Comércio de Alimentos	Todos, com destaque para: Vídeos; Publicações Complementares	Subsidiar reformulação de alimentos; refletir sobre impacto do processamento; qualificar comunicação e rotulagem; promover práticas mais alinhadas à saúde pública.
Nutrição em Esportes e Exercício Físico	Todos, com destaque para: Folders; Instrumento iconográfico; Vídeos; Protocolos de uso do Guia Alimentar	Orientar padrões alimentares baseados em alimento in natura e minimamente processados; adaptar recomendações às necessidades energéticas com base nas orientações do Guia Alimentar; trabalhar escolhas alimentares no cotidiano do praticante de exercício físico.

Essas foram algumas sugestões de aplicação na prática profissional, mas não se limita aos exemplos citados. O intuito é incentivá-lo a utilizar o Guia Alimentar e seus materiais de apoio apresentados de acordo com o seu cenário de atuação.

Para refletir...



Que outras possibilidades você consegue visualizar a aplicação do Guia Alimentar e os materiais de apoio apresentados em sua prática profissional?



TRABALHANDO O GUIA ALIMENTAR COM OUTROS PROFISSIONAIS DE SAÚDE: EXPERIÊNCIA DE OFICINAS DE EDUCAÇÃO PERMANENTE EM SAÚDE EM MACEIÓ

4

Quando falamos sobre o Guia Alimentar algo que tem que ficar bem claro é que ele não é exclusivo do profissional nutricionista ou do técnico em nutrição. O Guia Alimentar é um instrumento (como o próprio nome diz) “para a População Brasileira”, logo, por assim ser, esse instrumento deve chegar ao público a que se destina.



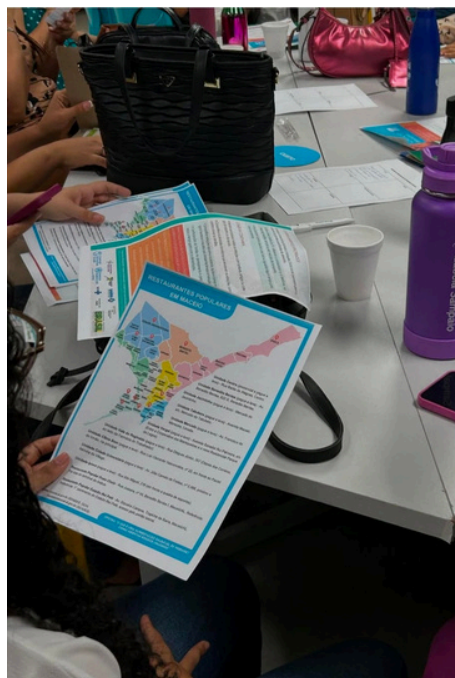
Para alcançar este objetivo, não adianta que apenas os profissionais que trabalham diretamente com alimentação e nutrição o conheçam e o apliquem, sendo de suma importância a divulgação e aplicação desse instrumento por outros profissionais de saúde, para que estes sejam multiplicadores do Guia Alimentar junto à população.

Neste sentido, **esse capítulo é destinado a relatar uma experiência** de oficinas de educação permanente em saúde voltadas a profissionais das equipes multiprofissionais (eMulti) realizadas no município de Maceió, a fim de inspirá-lo, visualizando possibilidades de realizar outras experiências (semelhantes ou distintas) para divulgar e fortalecer o compartilhamento e aplicação do Guia Alimentar.



Essas oficinas foram idealizadas e implementadas pelas autoras deste e-book, em parceria com a Área Técnica da eMulti da Secretaria Municipal de Saúde de Maceió, CRN-6 e com apoio de Instituições de Ensino Superior (Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas - UNCISAL, Universidade Federal de Alagoas - UFAL e Centro de Estudos Superiores de Maceió - CESMAC).

As oficinas foram realizadas com objetivo de sensibilizar e instrumentalizar os profissionais de saúde para a aplicação do Guia Alimentar para a População Brasileira em suas práticas cotidianas. As atividades foram elaboradas com base no “Manual instrutivo: implementando o Guia Alimentar para a população brasileira em equipes que atuam na Atenção Primária à Saúde”, apresentado no Capítulo 2, adaptando e incluindo outras atividades que refletissem realidades locais.

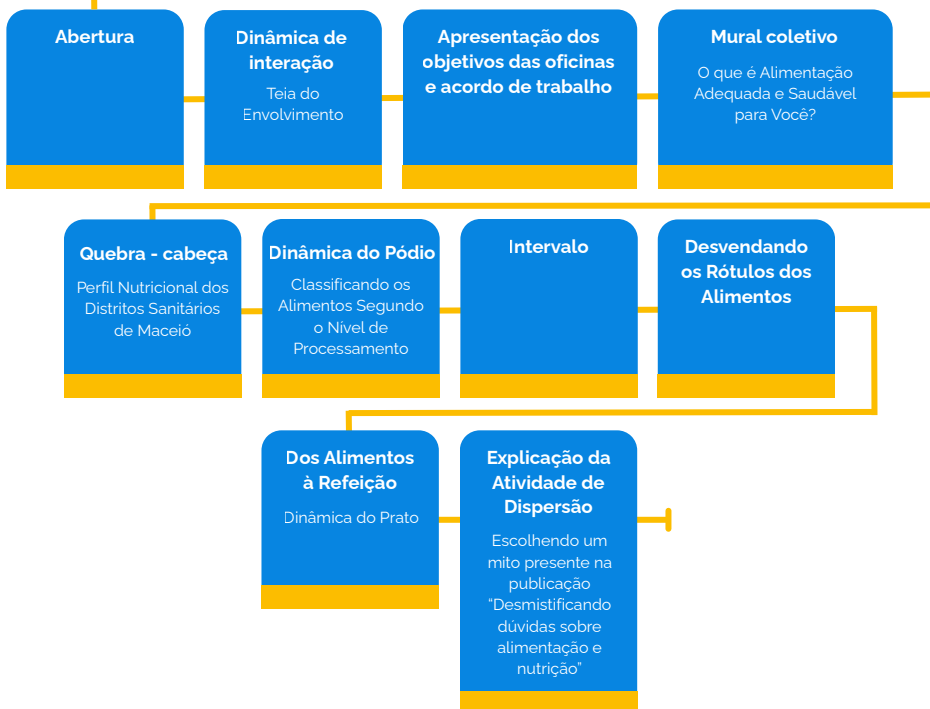


Os profissionais foram divididos em duas turmas e as oficinas foram organizadas em dois encontros por turma.

As oficinas envolveram diversas atividades descritas a seguir.

Programação das Oficinas “O que é uma alimentação saudável de verdade? Como orientar nossos usuários”

Dia 1



Dia 2

Abertura e
Revisão do Dia
Anterior

Refletindo sobre o Ato
de Comer e a
Comensalidade

Dinâmica sensorial

Discussão e criação de
estratégias em grupos

Compreensão e Superação
de Obstáculos para uma
Alimentação Saudável

10 Passos
para uma
Alimentação
Adequada e
Saudável

Intervalo

Utilizando o Guia
Alimentar na Prática
Profissional

Instrumentalizando
o Profissional

Avaliação e
Dinâmica de
Finalização

Encerramento











Ao longo das atividades, foram trabalhados os cinco capítulos do Guia Alimentar de forma participativa e dialógica, com uma abordagem freiriana.

Foram realizadas atividades como o “Quebra-cabeça do perfil nutricional dos Distritos Sanitários de Maceió”, e a classificação dos alimentos segundo o grau de processamento, utilizando a dinâmica do “Pódio dos alimentos”, bem como a leitura crítica de rótulos de alimentos.

Essas estratégias permitiram que os profissionais refletissem sobre suas próprias práticas alimentares e ampliassem sua capacidade de orientar os usuários de forma mais crítica e contextualizada, aproximando o conteúdo da realidade local.



Fig. Quebra-cabeça - Perfil Nutricional dos Distritos Sanitários de Maceió, destacando as prevalências de excesso de peso e obesidade por ciclo de vida por Distrito Sanitário, segundo dados do SISVAN, 2024. O material foi entregue aos participantes de forma recortada para ser montado o mapa do município pelos grupos.



Fig. Exemplo de alimentos e rótulos utilizados na Dinâmica do Pódio dos Alimentos - classificação dos alimentos segundo o grau de processamento.

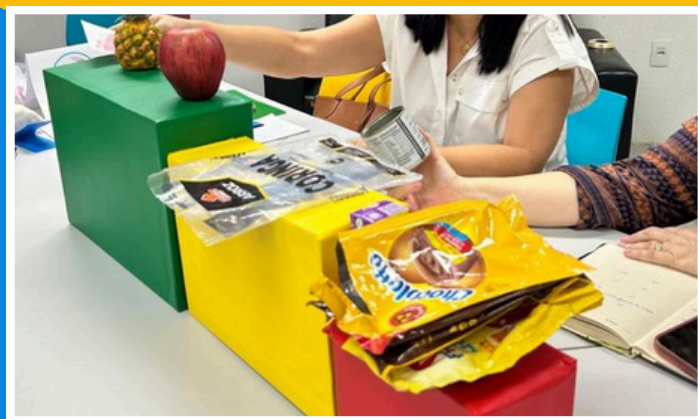


Fig. Dinâmica do Pódio dos Alimentos - classificação dos alimentos segundo o grau de processamento.

Além disso, atividades interativas como a “Dinâmica do prato” na qual os participantes desenharam uma de suas refeições e, a partir delas, refletiam sobre a construção de refeições a partir dos grupos alimentares permitiam aproximar, de forma aplicada e contextualizada, os participantes dos assuntos abordados nos capítulos do Guia Alimentar.

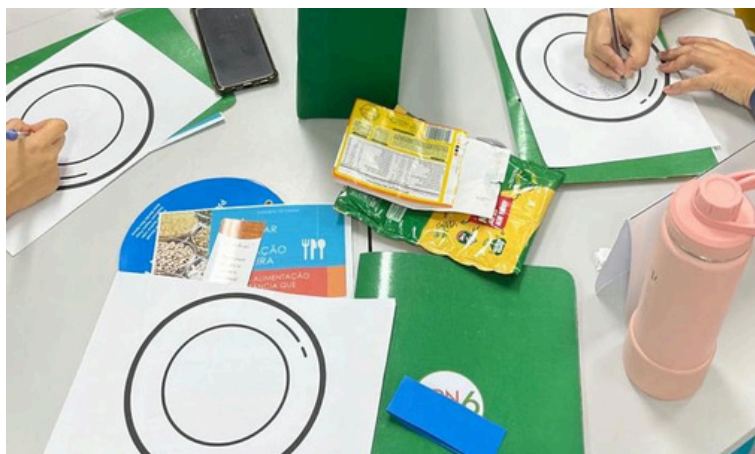


Fig. Dinâmica do Prato, trabalhando o capítulo 3 - Dos Alimentos às refeições.

Um dos diferenciais da experiência foi o uso e a apresentação de materiais de apoio ao Guia Alimentar, tanto os já existentes quanto aqueles adaptados à realidade do território.

Durante as oficinas, foram utilizados instrumentos impressos como o material iconográfico da classificação de alimentos e folders educativos, fluxograma dos Protocolos de uso do Guia Alimentar (apresentados no capítulo 2), além da elaboração de materiais aplicados à realidade local: como os mapas de feiras-livre e mercados em Maceió e de restaurantes populares em Maceió. Esses recursos facilitaram a compreensão dos conteúdos e demonstraram, na prática, como o Guia Alimentar pode ser operacionalizado no cotidiano dos serviços de saúde.



Fig. Instrumento Iconográfico para orientação da classificação de alimentos do Guia Alimentar para a População Brasileira.



Fig. Instrumentos impressos entregues nas Oficinas - folders educativos, fluxograma dos Protocolos de uso do Guia Alimentar, mapa de feiras-livre e mercados em Maceió e mapa de restaurantes populares em Maceió.

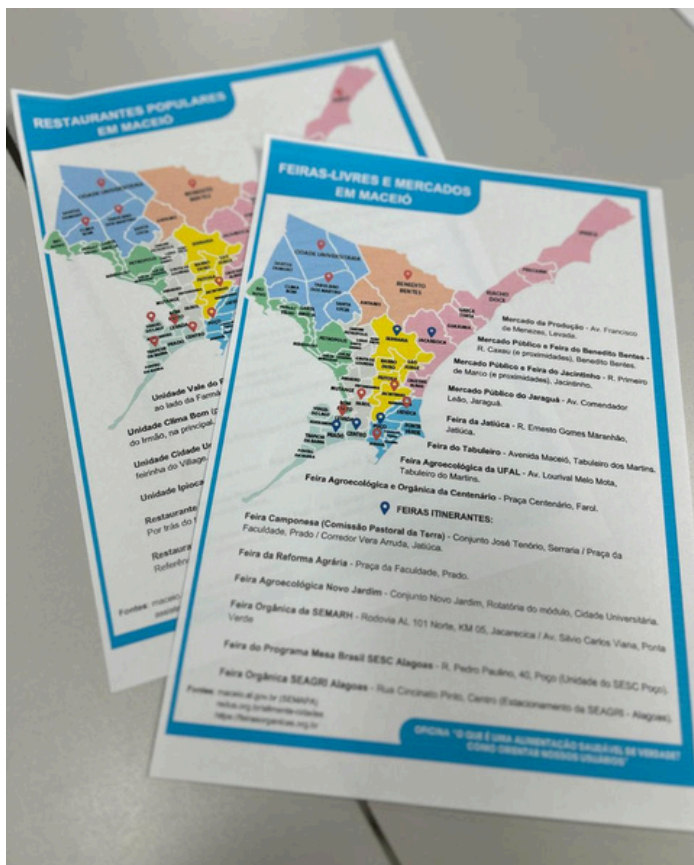


Fig. Instrumentos elaborados para a realidade local: mapa de feiras-livre e mercados em Maceió e mapa de restaurantes populares em Maceió.

Destaca-se também o momento de instrumentalização dos profissionais para o uso dos Protocolos do Guia Alimentar, com atividades práticas utilizando a ficha de marcadores de consumo alimentar e o fluxograma de orientação presente no fascículo dos Protocolos voltados ao público adulto. Essa etapa possibilitou que os participantes experimentassem, de forma concreta, como aplicar as recomendações do Guia Alimentar em atendimentos e atividades coletivas, discutindo dificuldades e potencialidades, o que contribuiu para maior segurança na utilização desses instrumentos.

Outro ponto relevante foi a discussão sobre os obstáculos para a adoção de uma alimentação adequada e saudável, como custo, tempo, acesso, habilidades culinárias, informação e influência da publicidade. A partir de dinâmicas em grupo, os participantes foram estimulados a pensar estratégias viáveis para superar esses desafios em seus territórios, reforçando o papel da equipe de saúde na construção de soluções contextualizadas e intersetoriais.

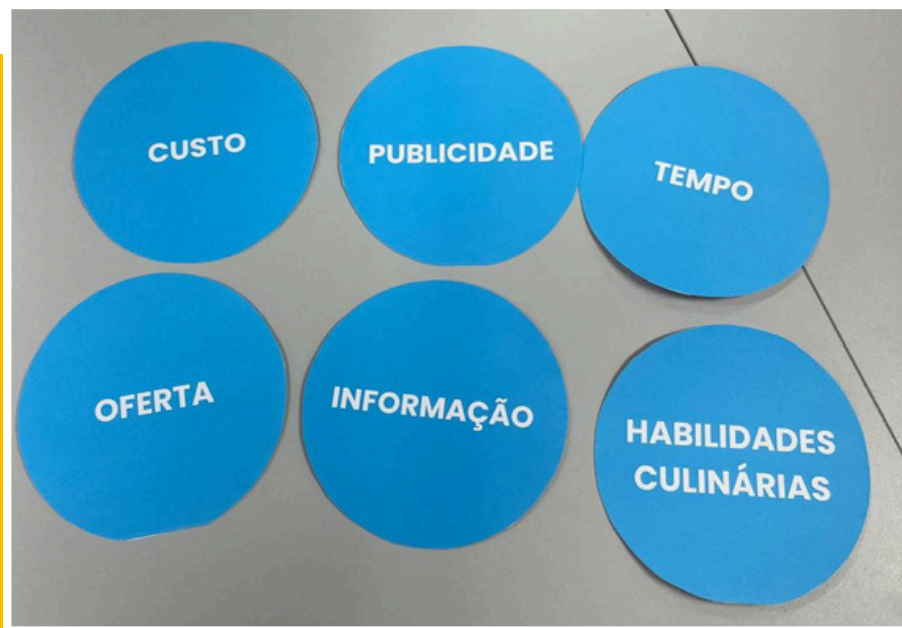


Fig. Obstáculos para uma alimentação saudável discutidos pelos grupos e propostas de estratégias aplicadas aos territórios de prática.

Destaca-se ainda a elaboração de materiais personalizados entregues aos participantes como estratégia de divulgação do Guia Alimentar, como bottons em papel adesivo e marca-páginas.



Fig. Apresentação dos 10 passos para uma alimentação adequada e saudável em "passos" espalhados pelo ambiente das oficinas.



Fig. Bottons em papéis adesivos entregues aos participantes como materiais de incentivo para divulgação do Guia Alimentar.

Fig. - Bottons em papéis adesivos entregues aos participantes para divisão dos grupos a partir de alimentos regionais (cuscutz, tapioca, sururu, munguzã, quebra-queixo e pirão).



Fig. Marca página com a regra de ouro como material de incentivo para divulgação do Guia Alimentar.

A experiência evidenciou que a utilização de metodologias ativas, aliada ao uso de materiais de apoio diversificados, potencializa o processo de ensino-aprendizagem e favorece a apropriação do Guia Alimentar pelos profissionais. Além disso, reforçou a importância da educação permanente como estratégia para qualificar as práticas em saúde e promover mudanças no cuidado oferecido à população.

É importante destacar que a experiência apresentada pode ser adaptada a diferentes realidades, considerando as especificidades dos territórios e das equipes.



O compartilhamento dessa experiência busca inspirar VOCÊ a desenvolver ações semelhantes, aplicadas a sua realidade, utilizando os materiais de apoio apresentados neste e-book e valorizando a construção coletiva do conhecimento como caminho para fortalecer a promoção da alimentação adequada e saudável com base no Guia Alimentar para a População Brasileira.





CHEGAMOS AO CAPÍTULO FINAL.

Neste capítulo é proposto um momento de reflexão sobre sua prática profissional a partir da utilização do Guia Alimentar para a População Brasileira. Ao longo deste e-book, foram apresentados conceitos, estratégias e materiais de apoio que podem fortalecer a atuação do nutricionista na promoção da alimentação adequada e saudável. Nesse sentido, você é convidado a se autoavaliar, de forma crítica e honesta, o quanto tem incorporado essas recomendações em seu cotidiano de trabalho.

Para essa avaliação, será utilizado um instrumento de autoeficácia em aplicar o Guia Alimentar, proposto por Reis e Jaime (2019), o qual permite mensurar o grau de confiança do profissional em aplicar o Guia Alimentar em diferentes situações da prática. A autoeficácia, nesse contexto, refere-se à percepção do próprio profissional sobre sua capacidade de utilizar o Guia Alimentar como ferramenta de orientação, planejamento e cuidado em saúde.

Mais do que um instrumento avaliativo, este “termômetro” tem como objetivo estimular o reconhecimento de potencialidades e lacunas na prática profissional, além de incentivar o aprimoramento contínuo.

Avaliação da autoeficácia em aplicar o Guia Alimentar para a População Brasileira

Para cada item abaixo uma pontuação em relação ao grau de confiança em VOCÊ aplicar o Guia Alimentar, considerando:

1 - Nada Confiante

3 - Confiante

2 - Um Pouco Confiante

4 - Muito Confiante



Itens	Pontuação
01- Eu consigo orientar os usuários do serviço de saúde a combinar alimentos na forma de refeições saudáveis.	
02- Eu consigo ensinar os usuários do serviço de saúde a analisar a lista de ingredientes dos rótulos de alimentos.	
03- Eu consigo estimular os usuários do serviço de saúde a realizar as refeições em família ou em companhia sempre que possível.	
04- Eu consigo dialogar com os usuários do serviço de saúde sobre os benefícios de comer com atenção.	
05- Eu consigo indicar fontes confiáveis de informação sobre alimentação saudável para os usuários do serviço de saúde.	
06- Eu consigo identificar no território os locais indicados para a aquisição de alimentos in natura ou minimamente processados.	
07- Eu consigo auxiliar os usuários do serviço de saúde a aprimorar suas habilidades culinárias.	
08- Eu consigo estimular o senso crítico dos usuários do serviço de saúde quanto à publicidade de alimentos.	
09- Eu consigo orientar os usuários do serviço de saúde sobre como economizar com a compra de alimentos saudáveis.	
10- Eu consigo orientar os usuários do serviço de saúde como planejar o uso do tempo dedicado à alimentação.	
11- Eu conheço o conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde.	
12- Eu consigo promover a alimentação saudável no meu território de atuação usando a abordagem do Guia Alimentar para População Brasileira.	
Somatório:	

INTERPRETAÇÃO DO RESULTADO:

a escala do instrumento varia de 12 a 48 pontos. Quanto maior sua pontuação, maior sua autoeficácia em aplicar o Guia Alimentar em sua prática profissional.

Espera-se que os conteúdos apresentados neste material tenham contribuído para ampliar conhecimentos, fortalecer habilidades e aumentar sua segurança na utilização do Guia Alimentar para a População Brasileira. Assim, esta etapa final o convida à autoavaliação como estratégia de aprendizado e como ponto de partida para o fortalecimento da atuação profissional.

Que o Guia Alimentar deixe de significar apenas páginas e se torne prática no seu fazer profissional!





REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde. 2014. 156 p.

GERALDI, M. V. et al.. Pictorial instrument to guide the classification of foods in the dietary Guidelines for the Brazilian Population. Revista de Nutrição, v. 30, n. 1, p. 137-144, jan. 2017. doi: 10.1590/1678-98652017000100013

JAIME, P. C.; BRAGA, M. B. L. Ten years of the The Dietary Guidelines for the Brazilian Population: history, science and policy. Epidemiol Serv Saude, v. 34, e20240267, 2025. doi:10.1590/S2237-96222025v34e20240267.en

REIS, L. C.; JAIME, P. C. Conhecimento e percepção de autoeficácia e eficácia coletiva de profissionais de saúde para a implementação do Guia Alimentar na Atenção Básica. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 14, p. e39140, e39140, 2019. doi: 10.12957/demetra.2019.39140.