



CADERNOS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

# PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL



Saúde  
Pública  
Carioca



PREFEITURA



*CADERNOS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE*

# **PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL**

**Rio de Janeiro  
2022**





Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons — Atribuição Não Comercial 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que para uso não comercial e com a citação da fonte. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens dessa obra é da área técnica.

## © 2022 Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro

Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro  
Subsecretaria de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde  
Rua Afonso Cavalcanti, 455, 8.º andar, Cidade Nova — CEP: 20201-110  
[www.prefeitura.rio/web/sms](http://www.prefeitura.rio/web/sms)

**Prefeito da Cidade do Rio de Janeiro**  
Eduardo Paes

**Secretário Municipal de Saúde**  
Daniel Soranz

**Subsecretário Executivo**  
Rodrigo Prado

**Subsecretária de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde**  
Ana Luiza Caldas

**Superintendente de Integração das Áreas de Planejamento**  
Larissa Cristina Terrezo Machado

**Superintendente de Atenção Primária à Saúde**  
Renato Cony Seródio

**Superintendente de Vigilância em Saúde**  
Márcio Garcia

**Superintendente de Promoção da Saúde**  
Denise Jardim de Almeida

**Coordenadora de Educação em Saúde**  
Renata Alves Fonseca de Barros

**Coordenação Técnica**  
Larissa Haydée Costa Alvadia  
Lívia Cardoso Gomes Rosa

**Revisão Técnica**  
Renata Alves Fonseca de Barros

**Elaboração**  
Larissa Haydée Costa Alvadia  
Lívia Cardoso Gomes Rosa

**Colaboração**  
Raquel Trindade de Brito  
Sebastião Oliveira

**Equipe de Comunicação da SPS/SUBPAV**  
Igor Cruz  
Rafael Cavadas  
Patrícia Lira  
Dhyana Oliveira  
Paula Xavier

**Projeto Gráfico e Diagramação**  
Dhyana Oliveira

# SUMÁRIO

<b>SIGLAS .....</b>	<b>6</b>
<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA .....</b>	<b>7</b>
<b>ABORDAGEM COMUNITÁRIA PARA PREVENÇÃO DOS AGRAVOS E PROMOÇÃO DA SAÚDE .....</b>	<b>8</b>
<b>PROMOÇÃO DA SAÚDE E PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE (APS) .....</b>	<b>8</b>
Ações de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) .....	10
Ferramentas para a PAAS na APS .....	11
Conheça a classificação NOVA dos alimentos .....	12
Alimentos in natura e minimamente processados .....	12
Ingredientes culinários – Óleos, gorduras, sal e açúcar .....	13
Alimentos processados .....	13
Alimentos ultraprocessados .....	14
<b>PROMOÇÃO DA SAÚDE E A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA APS .....</b>	<b>15</b>
<b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN) COMO FERRAMENTA DE PAAS .....</b>	<b>18</b>
Ações coletivas na perspectiva da EAN .....	19

Estratégias metodológicas e materiais de apoio para ações de EAN .....	20
Planejamento de atividades de PAAS .....	22
<b>PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL NOS CICLOS DE VIDA .....</b>	<b>24</b>
Promoção da Alimentação Saudável na Amamentação .....	24
Promoção da Alimentação Saudável na Introdução Alimentar a partir dos 6 meses .....	34
Promoção da Alimentação Saudável de Crianças e Adolescentes .....	40
Sugestão de Atividade para Crianças e Adolescentes .....	45
Promoção da Alimentação Saudável em Adultos .....	46
Sugestão de Atividade com Adultos .....	46
Promoção da Alimentação Saudável da Pessoa Idosa .....	51
Sugestão de Atividade com Idosos .....	54
Promoção da Alimentação Saudável na Gestação .....	56
Sugestão de Atividade com Gestantes .....	59
Promoção da Alimentação Saudável em algumas condições .....	60
Excesso de Peso .....	60
Sugestão de Atividades com Pessoas com Excesso de Peso .....	63
Desnutrição .....	64
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>66</b>

## SIGLAS

<b>APS</b>	Atenção Primária à Saúde
<b>DHAA</b>	Direito Humano à Alimentação Adequada
<b>EAN</b>	Educação Alimentar e Nutricional
<b>ESF</b>	Equipe de Saúde da Família
<b>IA</b>	Insegurança Alimentar
<b>NASF</b>	Núcleo Ampliado de Saúde da Família
<b>PAAS</b>	Promoção da Alimentação Adequada e Saudável
<b>PNAE</b>	Programa Nacional de Alimentação Escolar
<b>PNAN</b>	Política Nacional de Alimentação e Nutrição
<b>PNPS</b>	Política Nacional de Promoção da Saúde
<b>S/SUBPAV</b>	Subsecretaria de Promoção da Atenção Primária e Vigilância em Saúde
<b>SAN</b>	Segurança Alimentar e Nutricional
<b>SISVAN</b>	Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional
<b>TRIA</b>	Triagem de Risco para Insegurança Alimentar
<b>VAN</b>	Vigilância Alimentar e Nutricional
<b>UAPS</b>	Unidade de Atenção Primária a Saúde"

## APRESENTAÇÃO

Escrito pela equipe técnica de nutricionistas da SMS-Rio, esse instrumento é direcionado a todos os profissionais que atuam na Atenção Primária à Saúde (APS) do município. Tem como objetivo principal orientar as ações de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS), utilizando elementos práticos para a realização de orientações alimentares no cotidiano das ações de saúde individuais e coletivas.

Este é um guia rápido que resume as recomendações da Subsecretaria de Promoção da Atenção Primária e Vigilância em Saúde (S/SUBPAV) e apresenta as bases teóricas para a PAAS a toda a população, apontando as especificidades em cada ciclo de vida e trazendo proposições para abordagem, individual e coletiva, no cuidado às pessoas acompanhadas na APS, por todos os profissionais atuantes. Foi construído a partir do conteúdo disponibilizado por órgãos internacionais e nacionais, e adaptado para a realidade brasileira e carioca.

## ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

A atenção à saúde das pessoas deve considerar suas necessidades e preferências pessoais, bem como o que está disponível e acessível para ela. A boa comunicação, apoiada por práticas baseadas em evidências, favorece o cuidado e a adesão a modos de vida mais saudáveis. Além disso, a identificação de rede de apoio, tais como familiares e amigos, nos processos decisórios pode contribuir para melhoras no nível de saúde.

A linguagem deve ser acessível e adequada à pessoa que está sendo acompanhada, sendo fundamental reservar um tempo para essa abordagem nos diferentes ciclos de vida e condições de saúde, especialmente em condições de excesso de peso, baixo peso ou doenças crônicas não transmissíveis. As orientações sobre alimentação devem considerar:

- As necessidades e preferências da pessoa;
- Particularidades culturais e limitações físicas ou de aprendizado;
- Questões socioeconômicas e disponibilidade dos alimentos.

## ABORDAGEM COMUNITÁRIA PARA PREVENÇÃO DOS AGRAVOS E PROMOÇÃO DA SAÚDE

As ações de PAAS englobam iniciativas focadas em políticas públicas, criação de ambientes favoráveis à saúde nos quais o indivíduo e comunidade possam exercer o comportamento saudável, reforço da ação comunitária, entre outras.

O reconhecimento do nível comunitário é fundamental para desenvolver ou identificar ações de promoção da saúde, assim como reconhecer os fatores de risco e de proteção presentes no território. A equipe deve estar atenta as principais características do território que podem apoiar e fortalecer a PAAS na comunidade, a partir do levantamento de informações, como:

- Identificar onde as pessoas compram os alimentos e se têm acesso a alimentos saudáveis a preço acessível;
- Explorar o ambiente alimentar comunitário, identificando estratégias para favorecer espaços saudáveis;
- Reconhecer iniciativas comunitárias de hortas ou plantios de gêneros alimentícios;
- Identificar recursos comunitários para atividade física.

Essas informações apoiam no desenvolvimento de ações juntos aos usuários e à comunidade, promovendo melhoria dos fatores de risco e intervenções que contribuam para escolhas mais saudáveis. Destaca-se também que a abordagem coletiva é uma estratégia efetiva para PAAS, inclusive no controle da obesidade (UFMG, 2021).

## PROMOÇÃO DA SAÚDE E PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE (APS)

A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), considera a alimentação adequada e saudável e as práticas corporais e de atividade física como prioritárias em suas ações, além de apontar que as ações de saúde devem superar a ideia de cura ou de combate a doenças. É preciso privilegiar medidas preventivas e de promoção da saúde (BRASIL, 2006).

A alimentação e nutrição são fatores fundamentais para alcançar boa saúde, e por isso, o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) é apontado na Constituição Federal como uma responsabilidade dos governos (BRASIL, 2010). Desta



forma, **a PAAS é um campo de ação que deve ser compartilhado por todos os profissionais de saúde na garantia da realização desse direito na prática.** Caracterizada por um conjunto de estratégias capazes de favorecer a realização de práticas alimentares apropriadas aos aspectos biológicos e socioculturais de indivíduos e coletividades, de modo sustentável ao ambiente (BRASIL, 2013).

A PAAS está inserida como uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), atualizada em 2011, que tem como objetivo a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira. Essa política propõe **a organização da atenção nutricional na APS, a PAAS, a Vigilância Alimentar e Nutricional (VAN), a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição** (BRASIL, 2013).

A Atenção Primária à Saúde (APS) caracteriza-se por um conjunto de ações de saúde, individuais e coletivas, que abrange a promoção e a proteção da saúde, a prevenção de agravos, o diagnóstico, o tratamento, a reabilitação, a redução de danos e a manutenção da saúde, na direção de uma atenção integral, que considera a situação de saúde das pessoas e seus determinantes e condicionantes (BRASIL, 2017). No âmbito da Promoção da Saúde, a APS é o principal lócus de atuação, tendo como foco o alcance das necessidades sociais de saúde e a garantia da melhoria da qualidade de vida, por meio da produção de autonomia e de maior participação dos indivíduos e comunidades, em todo esse processo.

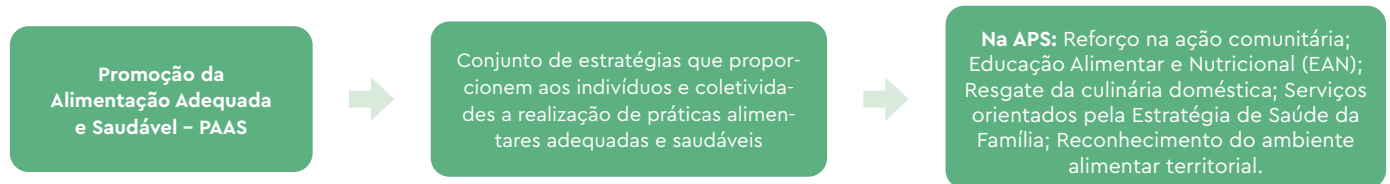
Para a PAAS é importante que os profissionais da APS compreendam os fatores determinantes para práticas alimentares nos territórios e reconheçam ações e programas que contribuam para a garantia do direito à alimentação adequada. O contexto da APS, com suas características de territorialidade e reconhecimento das necessidades locais, alinhados com seus atributos essenciais e derivados, contribuem para o desenvolvimento de ações de Promoção da Saúde e de PAAS, sendo considerado **um espaço privilegiado para a abordagem da alimentação e nutrição nos diferentes ciclos de vida.**

A PAAS pode ser desenvolvida em diferentes dimensões no sentido de estimular as escolhas e a adoção de práticas alimentares saudáveis em toda a população. Tais ações podem ser reconhecidas e identificadas no âmbito do próprio serviço de saúde, do território, das políticas públicas e de ações regulatórias.

## Ações de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS)

Existem diferentes tipos de ações de PAAS que o profissional de saúde pode desenvolver, apoiar e fortalecer em sua atuação na APS. O quadro a seguir apresenta exemplos de estratégias em cada uma dessas ações. Veja como você pode se inserir e influenciar seus usuários e comunidade a adotar uma alimentação adequada e saudável.

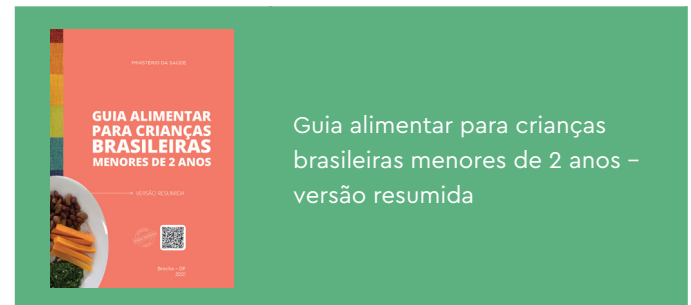
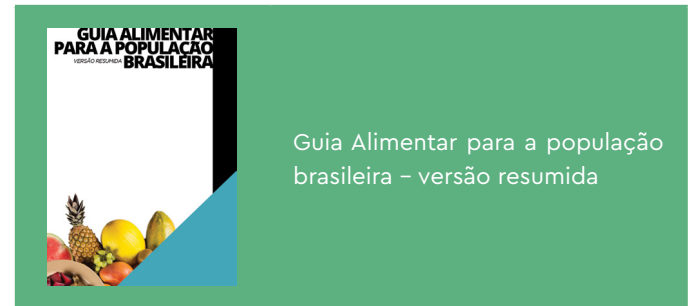
AÇÕES DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL (PAAS)		
Ações de Incentivo	Ações de Apoio	Ações de Proteção
Têm por objetivo difundir informação e possibilitar práticas educativas sobre alimentação e nutrição que motivam indivíduos e coletividades a adotarem uma alimentação saudável.	Fortalecem e concretizam a adesão de práticas saudáveis a partir de apoio e oferta de alimentos saudáveis.	Possuem caráter regulatório que impedem que coletividades e indivíduos fiquem expostos a situações que estimulem práticas não saudáveis.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ações do Programa Saúde na Escola.</li><li>• Ações de incentivo ao aleitamento materno.</li><li>• Práticas educativas nos diferentes grupos da unidade.</li><li>• Orientações nutricionais nos atendimentos.</li><li>• Diferentes materiais técnicos elaborados pelo Ministério da Saúde para apoiar as práticas educativas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).</li><li>• Restaurantes populares e cozinhas comunitárias.</li><li>• Prato feito carioca.</li><li>• Rede de Banco de Leite Humano.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rotulagem dos alimentos.</li><li>• Legislações e normativas de comercialização de alimentos não saudáveis a diferentes grupos.</li><li>• Legislações que protegem o PNAE.</li></ul>



## Ferramentas para a PAAS na APS

Como ferramenta de apoio para as práticas de PAAS, deve-se considerar os guias alimentares para a população brasileira (adultos e crianças), desenvolvidos com o intuito de instrumentalizar e orientar a prática dos profissionais, assim como, se propõe acessível aos usuários e instituições. Os guias apresentam as diretrizes e recomendações acerca das práticas alimentares da população brasileira e reforçam a importância do consumo de alimentos e não de nutrientes (BRASIL, 2014; Brasil, 2019).

Conheça os guias alimentares:



## Conheça a classificação NOVA dos alimentos

O guia alimentar para a população brasileira apresenta recomendações gerais sobre a escolha dos alimentos e propõe uma nova forma de classificar os alimentos, segundo o seu nível de processamento, veja:

### Alimentos in natura e minimamente processados:

BASE IDEAL PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

<b>ALIMENTOS IN NATURA</b>	<p>Obtidos de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem terem sofrido processamento.</p> 	<p>Verduras, legumes e frutas frescas; tubérculos (batata, mandioca etc.); milho na espiga; cogumelos; ervas frescas; frutos do mar, ovos e água.</p> 
<b>ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS</b>	<p>Alimentos in natura que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização etc.</p> 	<p>Verduras, legumes e frutas secas; arroz; milho em grão; cereais; farinhas; feijão e outras leguminosas; cogumelos secos; sucos de frutas (sem açúcar ou outras substâncias); leite; iogurte (sem açúcar ou outras substâncias); carnes; pescados; frutos do mar; castanhas (sem sal e açúcar); especiarias e ervas secas; macarrão ou massas (feitas com farinhas e água); chá, café</p> 

## Ingredientes culinários – Óleos, gorduras, sal e açúcar:

UTILIZAR EM PEQUENAS QUANTIDADES

**INGREDIENTES  
CULINÁRIOS –  
ÓLEOS,  
GORDURAS,  
SAL E  
AÇÚCAR:**

Usados para temperar e cozinhar outros alimentos. Quando usado com moderação em preparações culinárias, feitas com alimentos in natura e minimamente processados, podem tornar a alimentação mais saborosa, mantendo seu equilíbrio nutricional.



Óleos vegetais, azeite, manteiga, banha de porco, gordura de coco, açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo, melado, rapadura e sal de cozinha.



## Alimentos processados:

LIMITAR O CONSUMO

**ALIMENTOS  
PROCESSADOS**

Alimentos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna desequilibrados nutricionalmente. Seu consumo excessivo pode elevar o risco de doenças, como as do coração, obesidade e diabetes.



Enlatados e conservas; extratos ou concentrados de tomate; frutas em calda e cristalizadas; castanhas adicionadas de sal ou açúcar, carne salgada; queijos e pães (feitos com farinha de trigo, leveduras, água e sal).



## Alimentos ultraprocessados:

### EVITAR O CONSUMO

#### ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes. Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos. Podem favorecer a ocorrência de deficiências nutricionais, obesidade, doenças do coração e diabetes.



Biscoitos, sorvetes; balas; bolos; cereais matinais; barras de cereais; sopas, macarrão e temperos "instantâneos"; salgadinhos "de pacote"; refrescos e refrigerantes; achocolatados; iogurtes e bebidas lácteas adoçadas; bebidas energéticas; caldos com sabor carne, frango ou de legumes; maionese e outros molhos prontos; produtos congelados e prontos para consumo (massas, pizzas, hambúrgueres, nuggets, salsichas, etc.); pães de forma; pães doces e produtos de panificação que possuem substâncias como gordura vegetal hidrogenada e outros aditivos químicos.



### REGRA DE OURO PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

**Fonte:** Guia Alimentar para a população brasileira, 2014.

## PROMOÇÃO DA SAÚDE E A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA APS

A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e o DHAA são estabelecidas no Brasil como a realização do direito de todos ao acesso físico e econômico regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer os recursos para obter outros direitos fundamentais (MDS, 2013).

São diversos fatores que influenciam o estado nutricional de uma pessoa, inclusive o ambiente onde vive. As condições externas, como a forma de organização da sociedade e suas leis, os valores culturais, o acesso à educação e serviços de saúde, têm papel importante nas escolhas alimentares feitas por indivíduos (BRASIL, 2014), outros fatores como o custo dos alimentos e a disponibilidade em locais de fácil acesso muitas vezes podem se apresentar como barreira para uma alimentação mais saudável.

Neste sentido, é preciso estar atento a diferentes situações e problemáticas onde a Insegurança Alimentar (IA) pode estar presente, como na fome, no baixo peso, na obesidade, nas doenças associadas à má alimentação, no consumo de alimentos de qualidade duvidosa ou prejudicial à saúde entre outros (CONSEA, 2006).

O Ministério da Saúde considera a APS como potencial protagonista para a garantia da SAN nos territórios, especialmente nas áreas mais vulneráveis, podendo atuar no rastreamento e identificação da IA, promoção da SAN e garantia do DHAA.

A partir disso, em 2022, o Ministério da Saúde recomenda a realização da Triagem para Risco de Insegurança Alimentar (TRIA) na APS para identificar os domicílios/famílias em risco de IA (BRASIL, 2022). A TRIA é um instrumento rápido e fácil que pode ser aplicada por profissionais de saúde, educação, saúde pública e do desenvolvimento social em oportunidades como: consultas individuais, visitas domiciliares, entre outras abordagens com o usuário. A adoção na APS apoia na identificação rápida de famílias em risco de IA e o monitoramento da IA no território.

Essa identificação permite o encaminhamento ágil e oportuno para ações e programas de SAN, como aqueles que garantam a distribuição e o acesso imediato à alimentação (cestas emergenciais de alimentos, bancos de alimentos, cozinhas comunitárias, restaurantes populares), ou a longo prazo (programas de transferência de renda).

## Instrumento para realização da TRIA na APS:

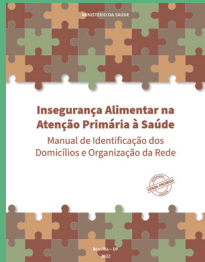
O domicílio é identificado como em risco de IA quando responde SIM às duas perguntas:

Nos últimos três meses, os alimentos acabaram antes que você tivesse dinheiro para comprar mais comida?

Nos últimos três meses, você comeu apenas alguns alimentos que ainda tinha, por que o dinheiro acabou?

Fonte: Brasil, 2022.

Nos casos de **SIM para as duas perguntas**:



- Identifica-se um usuário em risco de IA;
- Deve-se orientar quanto aos recursos disponíveis para garantia da SAN no território e articular com o CRAS de referência;
- Sugere-se o registro do código **CIAP-Z02** em prontuário eletrônico. Esse registro permite reconhecer e monitorar esses usuários.

Detalhes sobre acompanhamento e conduta para cada caso de respostas às perguntas, pode ser encontrado no manual ao lado. Basta clicar na imagem e conferir o material na íntegra.

Lembrando que em todos os casos é fundamental a realização da Vigilância Alimentar e Nutricional (VAN) do usuário e de seus familiares, e o registro da informação para acompanhamento e cuidado.

Destaca-se que para a garantia dos direitos de SAN é preciso pautar-se na articulação intersetorial, integrando diferentes políticas, entre elas a de Alimentação e Nutrição, de Segurança Alimentar, de desenvolvimento econômico e social, a de educação, de agricultura, além de ser fundamental desenvolver ações de diagnóstico do território, de VAN e de PAAS.

Nesse processo de articulação intersetorial, os profissionais da APS devem estar atentos às características do território, no que diz respeito ao acesso e disponibilidade de alimentos, identificando as práticas alimentares da região e reconhecendo



ações e programas que contribuam para a segurança alimentar e nutricional daquela população tanto em termos de equipamentos da assistência social quanto em relação a oferta e disponibilidade de alimentos saudáveis de forma mais acessível.

Nesse sentido, desde 2006 a prefeitura do Rio de Janeiro, a partir da Gerência de Agroecologia e Produção Orgânica, desenvolve o Programa Hortas Cariocas, como uma estratégia de segurança alimentar. Em 2022 havia 55 unidades produtivas em diferentes regiões da cidade, localizadas em comunidades ou escolas. Metade dos alimentos produzidos são doados para famílias em situação de vulnerabilidade dentro da própria comunidade ou algum equipamento público (como abrigos, escolas).

## PROGRAMA HORTAS CARIOCAS

### Principais vantagens do programa

- Reduz a ocupação irregular de terrenos ociosos
- Criação de postos de trabalho
- Capacitação e oferta
- Custo acessível de alimentos in natura
- Amplia a segurança social
- Reduz risco de IA

**Informe-se no seu território se há alguma dessas hortas próximas e como elas podem contribuir com as ações de acesso a alimentação saudável.**

## EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN) COMO FERRAMENTA DE PAAS

A educação em saúde especificamente voltada para a alimentação e a nutrição é denominada de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que objetiva promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para assegurar o DHAA (BRASIL, 2012).

Contemplada como uma das diretrizes da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e, assim, configura-se como estratégia fundamental para o enfrentamento das problemáticas referentes à má nutrição, como a desnutrição e o excesso de peso, permitindo refletir sobre toda a cadeia produtiva – produção, abastecimento e acesso a alimentos adequados e saudáveis (MDS, 2018).

A prática de EAN deve fazer uso de abordagens, recursos e estratégias educacionais problematizadoras que favoreçam o diálogo entre as pessoas, grupos e comunidades, considerando todas as fases do ciclo de vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que permeiam o comportamento alimentar (BRASIL, 2012).

**EDUCAÇÃO  
ALIMENTAR  
E NUTRICIONAL  
EAN**

<https://www.youtube.com/watch?v=E899xC32MWk>

Este vídeo sobre EAN explica de forma didática, seu conceito e princípios. Material útil para trabalhar educação em saúde com os usuários e/ou educação permanente em alimentação e nutrição com a equipe.



O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas apresenta conceitos e princípios sobre o tema, contribuindo para a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e para a construção de uma sociedade mais saudável. Faça a busca deste material no seu navegador da internet.

### PRINCÍPIOS PARA AÇÃO EM EAN:

- Sustentabilidade social, ambiental e econômica;
- Sistema alimentar e sua integralidade;
- Valorização da cultura alimentar local;
- Valorização da culinária enquanto prática emancipatória;
- Promoção do autocuidado e da autonomia;
- Participação ativa e informada dos sujeitos;
- Diversidade de cenários de prática;
- Intersetorialidade;
- Planejamento, avaliação e monitoramento.

### Ações coletivas na perspectiva da EAN

As ações coletivas são a melhor escolha para ações de EAN. Nessas intervenções há um espaço para troca de saberes, reflexão, interação social e estabelecimento de vínculo entre o profissional e usuário. Além disso, no grupo, o participante atua como suporte para outros membros, favorecendo a abordagem integral das condições de saúde e dos modos de vida dos participantes (BRASIL, 2016).

As ações em grupos objetivam potencializar a capacidade do indivíduo adotar uma vida mais saudável mediante ao desenvolvimento da autonomia, da cidadania e da consciência do direito à vida em condições de dignidade (BRASIL, 2016).

As ações de EAN podem e devem ser desenvolvidas por **TODOS** os profissionais inseridos na APS e incorporadas em todas as suas atividades (grupos, atendimentos individuais, visitas domiciliares, entre outras).

## Estratégias metodológicas e materiais de apoio para ações de EAN

Estratégias Metodológicas	O que é?	Como realizar?
<b>Oficinas</b>	<p>São estratégias coletivas que possibilitam o diálogo, a interação e a troca, favorecendo a construção coletiva do conhecimento e das práticas.</p> <p><b>Tempo de duração:</b> 40 a 60 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definir objetivos.</li><li>• Elaborar um breve referencial teórico sobre o tema, para aprofundar a temática.</li><li>• Descrever detalhadamente as estratégias e listar os materiais educativos necessários.</li><li>• <b>Materiais de apoio:</b> Diário de bordo, livro de receitas, painéis, folderes.</li></ul>
<b>Ações no ambiente</b>	<p>São estratégias que implicam na modificação do ambiente. Visam despertar a curiosidade e a reflexão do usuário, sobre as práticas alimentares e seus resultados.</p> <p><b>Tempo de duração:</b> 15 a 20 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar abordagens visuais, como exposição de objetos, alimentos, figuras e cinema.</li><li>• Recomenda-se que essas ações sejam intercaladas com as oficinas.</li></ul>
<b>Painel</b>	<p>São estratégias para promover a reflexão, informar e comunicar os usuários durante os intervalos das oficinas e das ações no ambiente.</p> <p>Ajuda a explorar as estratégias coletivas empregadas, podendo ser distribuída na estrutura física do serviço.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição de um painel fixado no espaço do serviço com informações e materiais para observação dos usuários.</li><li>• Material escrito, imagem ou colagem.</li><li>• Exposição de informativos sobre alimentação e nutrição, bem como modos de vida mais saudáveis.</li></ul>

**Fonte:** Adaptado do material: Metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica. Ministério da Saúde, 2016.

Materiais de apoio	O que é?	Como realizar?
<b>Diário de Bordo</b>	Caderno de anotações para que o participante registre sentimentos, emoções, experiências, reflexões e comentários sobre as atividades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O caderno poderá ser disponibilizado pelo profissional ou adquirido pelo usuário.</li> <li>• O participante pode registrar ações, percepções, dúvidas, etc.</li> </ul>
<b>Livro de Receitas</b> <i>Exemplo: Na cozinha com as frutas, legumes e verduras</i>	Livros de receitas são documentos importantes para preservar a tradição culinária e resgatar memórias afetivas, além de servirem como inspiração, ponto de partida para novas habilidades na cozinha.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentar ao grupo, discutir, sugerir que o tema seja trabalhado para além do espaço do encontro e a extensão da abordagem no ambiente familiar e comunitário.</li> </ul>
<b>Folderes</b>	Apresentam informações de forma fácil, com ilustrações, para uso no dia a dia, permitindo o acesso rápido à orientações alimentares.  <b>Exemplo:</b> <i>Dez Passos para a Alimentação Adequada e Saudável e folderes disponíveis na plataforma SUBPAV.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material elaborado pela equipe em parceria com o nutricionista do NASF sempre que possível ou vice versa.</li> <li>• Disponibilizar em local visível e acessível.</li> <li>• Utilizar nas ações coletivas e atendimentos individuais.</li> </ul>
<b>Livros</b> <i>Exemplo: Desmistificando as Dúvidas sobre Alimentação e Nutrição</i>	Material de apoio para profissionais de saúde sobre dúvidas e mitos frequentes nas ações de PAAS desenvolvidas na APS.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar o material para produzir atividades com informações sobre dúvidas e mitos frequentes nas ações de PAAS.</li> </ul>

**Fonte:** Adaptado do material: Metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica. Ministério da Saúde, 2016.

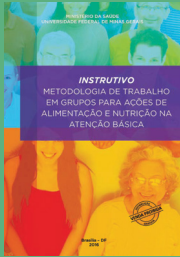
## Planejamento de atividades de PAAS

Aspectos que podem ser considerados no desenvolvimento de oficinas:

ETAPA INICIAL	Apresentações dos objetivos
ETAPA INTERMEDIÁRIA	Desenvolvimento das atividades
ETAPA DE SISTEMATIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	Visualização e problematização feita pelo usuário
<b>Elementos a serem pensados para o planejamento:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Título</li><li>• Grau de dificuldade</li><li>• Objetivo do encontro</li><li>• Atividades a serem desenvolvidas</li><li>• Duração total do encontro</li><li>• Resultados esperados</li><li>• Material Necessário</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Breve referencial teórico</li><li>• Descrição das abordagens com sugestões de ações</li><li>• Atividades para explorar o painel de atividades e diário de bordo</li><li>• Finalização do encontro</li><li>• Referências</li></ul>

Para que as práticas educativas possam empoderar e produzir autonomia aos usuários num processo de construção de novos hábitos alimentares, é preciso que as ações estejam alinhadas com o diagnóstico alimentar e nutricional do território e usuários. Devem ser ações flexíveis e passíveis de adequações, de forma a melhor atender às necessidades dos sujeitos e do grupo, e sempre que possível deve agregar e retomar saberes populares e culturais da região.

Acesse os materiais a seguir para ideias de ações e atividades para abordagem da Alimentação Saudável na APS:



### **INSTRUTIVO:**

Metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na Atenção Básica.



### **MANUAL INSTRUTIVO:**

Implementando o Guia Alimentar para a população brasileira em equipes que atuam na Atenção Primária à Saúde.

# PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL NOS CICLOS DE VIDA

## Promoção da Alimentação Saudável na Amamentação



De acordo com o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, o leite materno é o primeiro alimento que deve ser oferecido à criança ao nascer (BRASIL, 2019).

*"Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses" (BRASIL, 2019, p.3).*

Durante os 6 meses de vida a amamentação deve ser exclusiva, ou seja, nenhum outro tipo de alimento precisa ser oferecido, tais como **água, água de coco, chá, suco ou outros leites; nem qualquer outro alimento, como frutas, verduras, papinha e mingau**. Destaca-se que mesmo em dias quentes não é necessário água às crianças alimentadas somente com leite materno, pois ele possui toda a água necessária para a hidratação nesse período (BRASIL, 2019).

Antes dos seis meses de idade o sistema digestivo do bebê não está preparado para receber outros alimentos/bebidas diferentes do leite materno, ou seja, a oferta desses antes dos seis meses, pode ser prejudicial, aumentar o risco de doenças e reduzir a absorção de nutrientes como ferro e zinco.



## AMAMENTAR É MUITO MAIS QUE ALIMENTAR UMA CRIANÇA! É UM PERÍODO CERCADO DE MUITO AFETO E CUIDADO.

### ORIENTAÇÕES PARA A AMAMENTAÇÃO

Durante a gestação	Durante a amamentação	Contribuições da família
<ul style="list-style-type: none"><li>• Não usar cremes, pomadas, sabão ou sabonete nos mamilos;</li><li>• Evite apertar o peito durante a gestação para retirada do colostro, pois isto pode estimular contrações uterinas;</li><li>• A criança mama a aréola e não o bico, portanto, independente do formato do bico da mulher a amamentação pode acontecer;</li><li>• O uso de sutiã ajuda na sustentação do peito pois é na gravidez que ele apresenta o primeiro aumento de volume.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Para amamentar deve-se higienizar as mãos com água e sabão;</li><li>• O local para amamentar deve garantir conforto e tranquilidade para mulher e bebê;</li><li>• As roupas da mulher e do bebê não podem restringir o movimento (os braços do bebê devem estar livres);</li><li>• Iniciar o mais cedo possível, de preferência na primeira hora de vida do bebê;</li><li>• Cuidar para que a posição e a pega sejam adequadas;</li><li>• Deixar o bebê sugar todo o leite de uma mama antes de passar para a outra, caso a criança deseje continuar mamando;</li><li>• Amamentar sempre que a criança pedir (em livre demanda).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toda rede de apoio é importante para a mulher ter mais tempo e tranquilidade para amamentar e cuidar de si. <b>Rede de apoio:</b> pais, avós, companheiro (a), amigos etc;</li><li>• Dividir com outros membros da família as tarefas domésticas, inclusive aquelas relacionadas com a alimentação:<ul style="list-style-type: none"><li>- organização do cardápio;</li><li>- planejamento e realização das compras;</li><li>- preparo das refeições;</li><li>- Entre outras.</li></ul></li></ul>

## O primeiro leite: O colostro

O colostro é o leite que sai do peito nos primeiros dias após o parto. Este leite tem mais proteínas e é rico em anticorpos e outras substâncias que ajudam a criança na proteção contra doenças, por isso é comparado a uma vacina natural.

O LEITE MATERNO...	
<b>... É COMPLETO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O leite materno é adequado, equilibrado e suficiente para o bebê, exclusivamente até os seis meses de vida e, de forma complementar, até os dois anos ou mais.</li><li>• Possui muitas substâncias nutritivas e de defesa, não encontradas em nenhum outro leite;</li><li>• Contém vitaminas, minerais, gorduras, açúcares, proteínas, todos apropriados para o organismo do bebê.</li></ul>
<b>...PROTEGE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O leite materno tem substâncias que protegem o bebê contra doenças como: diarreia, pneumonias, infecção de ouvido, alergias e outras doenças. Além disso, reduz o risco de má oclusões dentárias, excesso de peso e diabetes tipo 2.</li></ul>
<b>... É ACESSÍVEL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Está pronto a qualquer hora, na temperatura certa.</li><li>• É econômico e prático. Não precisa ser comprado.</li><li>• Não exige preparo, economizando tempo, água, gás e outros recursos financeiros."</li></ul>

**Fonte:** Adaptado de Brasil, 2007; Brasil, 2015, Brasil, 2016.

**Lembrando que: Não existe leite fraco! O leite é feito especialmente para atender todas as necessidades do bebê, portanto é completo e adequado em toda sua composição.**

### Sinais de fome do bebê:

Abre a boca virando a cabeça como se estivesse buscando o peito, fica inquieto, coloca as mãos na boca e, por último, chora.

### Posições para a mulher amamentar:

Sentada, recostada, deitada ou em outra posição que seja confortável para a mulher e para o bebê.

Posição Tradicional



Posição de cavaleiro



Posição de jogador de futebol americano



Posição tradicional invertida



## Deitada junto ao bebê



**Fonte:** Guia Alimentar Para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, 2019.

### Posições do bebê:

Vai depender de onde e como a mulher se posiciona.

O corpo do bebê deve estar inteiramente de frente para a mulher e bem próximo (barriga do bebê voltada para a barriga da mulher).

O bebê deve estar alinhado, a cabeça e a coluna em linha reta, no mesmo eixo (o pescoço não torcido).

A boca do bebê deve estar de frente para o bico do peito. A mulher deve apoiar com o braço e mão o corpo e o "bumbum" do bebê.

Aproximar a boca do bebê bem de frente ao peito, para que ele possa abocanhar, ou seja, colocar a maior parte da aréola (área mais escura e arredondada do peito) dentro da boca. Queixo do bebê tocando o peito da mãe.

## Pega adequada:



Fonte: Brasil, 2019

- A mama deve estar livre de qualquer obstáculo para a criança abocanhar o mamilo e parte da aréola – parte mais escura do peito.
- O rosto da criança deve estar próximo e de frente para a mama e com o nariz na frente do bico do peito (mamilo);
- Quando a criança estiver com a boca bem aberta, colocar no peito para sugar.

### SINAIS DE PEGA FAVORÁVEL:

- Boca bem aberta
- Lábios virados para fora (boca de peixinho)
- Queixo encostado na mama
- Aréola aparecendo mais acima do que abaixo da boca do bebê.

## ALIMENTAÇÃO MATERNA



- O sabor e odor do leite podem ser alterados pelo o que a mulher consome, fazendo com que o bebê entre em contato com os sabores dos alimentos a partir da ingestão da mãe. Assim, o consumo de alimentos in natura e minimamente processados durante a amamentação influencia positivamente as reações da criança no momento da introdução alimentar, a partir dos 6 meses;
- Para a produção do leite, é necessária ingestão de calorias e de líquidos, além do habitual e uma alimentação equilibrada e variada. Orientações para uma alimentação saudável e uma boa ingestão hídrica é muito importante;
- Alimentação variada deve incluir pães e cereais, frutas, legumes, verduras, derivados do leite e carnes;
- Reforçar o consumo de frutas e vegetais ricos em vitamina A (exemplo: mamão, abóbora, leite de vaca, ovo, fígado bovino etc.);
- Orientar quanto a não realização de dietas restritivas e uso de medicamentos que promovam rápida perda de peso (mais de 500 g por semana);
- Fazer orientações quanto ao uso do fumo e de bebidas alcoólicas, pois passa para o leite materno e por isso devem ser fortemente evitados;
- Consumir com moderação café e outros produtos cafeinado;
- Não existe comprovação de que algum alimento ou bebida aumente ou reduza a produção de leite materno.

## APOIE A MULHER QUE AMAMENTA!

É importante que a mulher receba incentivo e suporte para a prática do aleitamento materno não só dos profissionais da saúde, mas também da sua família, comunidade e da empresa onde trabalha. É preciso que o profissional identifique as principais dificuldades e barreiras encontradas pela mulher durante o processo de amamentação para melhor apoiá-la e orientá-la.

### **Retorno da mãe ao trabalho:**

O retorno ao trabalho pode ser inevitável, é importante instrumentalizar a mulher e a família para que este momento seja confortável para todos e para que o leite materno continue sendo oferecido ao bebê.

A participação da família, amigos e colegas de trabalho é fundamental para construir uma rede de apoio e suporte à mulher.

Um pouco antes do retorno ao trabalho, a família precisa se organizar para garantir a oferta exclusiva do leite materno, sendo necessária a retirada do leite para assegurar estoque desse leite congelado.

O apoio dos profissionais de saúde, dos familiares, dos amigos, e de colegas de trabalho contribui para o sucesso dessa iniciativa.

### **Orientações para retirar, armazenar e oferecer o leite materno:**

A recomendação é que o leite seja retirado com as mãos. Esta técnica requer prática e costuma levar entre 20 e 30 minutos, em cada mama, especialmente, nas primeiras vezes. Com o tempo a retirada fica mais fácil e rápida.

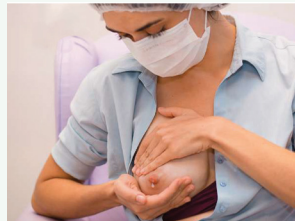
## Técnica manual de retirada do leite do peito

1. Lavar bem as mãos e remova anéis e pulseiras.
2. Separar um frasco de vidro com tampa de plástico bem lavado e seco.
3. Escolher um local confortável.
4. Prender os cabelos com touca ou lenço.
5. Fazer massagem das mamas: com movimentos circulares com a ponta dos dedos em toda a aréola (parte escura da mama) e continuar massageando toda a mama, mantendo os movimentos circulares.
6. Colocar o polegar acima da linha onde acaba a aréola e os dedos indicador e médio abaixo dela.
7. Firmar os dedos e empurrar para trás em direção ao tronco.
8. Apertar o polegar contra os outros dedos com cuidado, até sair o leite.
9. Apertar e soltar muitas vezes.
10. Desprezar os primeiros jatos ou gotas.
11. Continuar fazendo os movimentos e colocar o leite no frasco.
12. Após a coleta, fechar bem o frasco e identificar com a data da coleta.

Preparação da mulher



Massagem da mama



Firmando os dedos e empurrando a aréola



Retirando o leite



Fonte: Guia alimentar para crianças menores de 2 anos, 2019



### Armazenamento do leite retirado do peito

Na geladeira por 12 horas ou freezer ou congelador por 15 dias.

Se ultrapassar esses prazos de armazenamento, o leite deve ser descartado.

Anotar a data da retirada do leite, com caneta em uma etiqueta ou esparadrapo e colar no frasco.

### Oferta do leite retirado do peito

Aquecimento ou descongelamento.

Descongelar no próprio frasco em banho-maria com o fogo apagado até que se desmanche todo o gelo e fique completamente líquido.

Nunca aquecer o leite diretamente.

Agitar suavemente o frasco para misturar bem o leite.

Colocar o leite que foi retirado do peito em copo ou xícara limpos.

Acomodar a criança no colo, acordada e tranquila, com a cabeça firme e o pescoço alinhado ao corpo.

Encostar a borda do copo ou xícara no lábio inferior da criança e deixar o leite materno tocar o lábio. A criança fará movimentos de lambida, engolindo o leite. O uso de uma colher pode auxiliar na oferta do leite ao bebê.

A sobra não deve ser congelada novamente. Deve ficar na prateleira de cima da geladeira por até 12 horas.

Restos de leite do copo, xícara ou colher, devem ser descartados.

**Fonte:** Guia alimentar para crianças menores de 2 anos, 2019

## Impossibilidade de Aleitamento Materno

Algumas situações impedem que a mãe amamente seu bebê e muitas vezes isso causa um impacto negativo na saúde mental materna. Avalie essas situações, acolha essa mulher e valorize o cuidado com o bebê nas diferentes formas, além da amamentação. Em casos de impossibilidade de amamentação confirmada, a fórmula infantil é o substituto recomendado.

Quando necessário, as fórmulas infantis devem ser indicadas por profissionais de saúde. Não devem ser acrescentados nenhum tipo de farinha, açúcar ou gordura. Além disso, em caso de total impossibilidade de ofertar o leite materno e dificuldade financeira esta família deve ser encaminhada ao CRAS e orientada quanto aos programas de transferência de renda e/ou outras estruturas de apoio do território.

Quando o uso do leite de vaca é inevitável, a família deve ser bem orientada e, é essencial o acompanhamento de um profissional que oriente a modificação do leite de vaca em casa. Nestes casos o apoio matricial de um nutricionista e outros profissionais do NASF pode qualificar e apoiar o atendimento e acompanhamento desta criança.

**"A família deve ser orientada por profissionais de saúde quanto a alimentação da criança não amamentada, pois pode haver a necessidade de suplementação de micronutrientes."**

## Promoção da Alimentação Saudável na Introdução Alimentar a partir dos 6 meses

A promoção da alimentação complementar adequada depende de esforços coletivos intersetoriais e constitui enorme desafio para o sistema de saúde. A partir dos seis meses, é recomendada a introdução de alimentos complementares para fornecer água, energia, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais, em quantidades suficientes por meio de alimentos seguros, culturalmente aceitos, economicamente acessíveis e que sejam agradáveis à criança (BRASIL, 2015).

### Sinais de Prontidão para a criança comer

Por volta dos seis meses, a maioria das crianças está pronta para começar a comer alimentos sólidos.

### Sinais de prontidão para introdução de alimentos

- Senta com pouco ou nenhum apoio.
- Diminui o movimento de empurrar com a língua os alimentos para fora da boca.
- Surgem os primeiros dentes.
- Mastiga.
- Segura a mão da pessoa que está oferecendo a comida e abre a boca.
- Fecha a boca indicando que não quer mais.

Fonte: Brasil, 2019.

### Orientações na introdução alimentar

Na introdução de novos alimentos, após os seis meses, é preciso orientar e apoiar a(s) pessoa(s) que acompanhará (ão) esse processo, especialmente no que se refere a orientações gerais e os principais alimentos ofertados.

### ORIENTAÇÕES GERAIS PARA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

<b>Quantidade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No início da introdução dos alimentos, não há grandes preocupações com a quantidade consumida pela criança, pois o leite materno continua sendo o principal alimento da criança.</li><li>• Aos seis meses a criança deve começar a receber 3 refeições, podendo ser almoço (ou jantar) e 2 lanches; ou almoço, jantar e 1 lanche, chegando aos sete meses fazendo as 3 refeições.</li><li>• Lembrar que à medida que a criança cresce, a quantidade de comida ofertada deve aumentar.</li></ul>
<b>Variedade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A criança deve ser apresentada a diferentes tipos de alimentos com sabores, texturas, cheiros e cores variadas, pois são elementos essenciais na evolução da mastigação e no desenvolvimento da criança como um todo.</li></ul>

<b>Consistência</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No início, a criança deverá receber a comida amassada com garfo, inclusive feijão com caroço. Nunca devem ser liquidificados nem peneirados.</li> <li>• A consistência dos alimentos deve evoluir conforme a tolerância da criança, até aceitar a mesma consistência da comida da família, em torno de 1 ano de idade.</li> <li>• Alimentos crus, como frutas e alguns legumes, podem ser raspados ou amassados.</li> <li>• Carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados, desfiados ou moída).</li> <li>• Os alimentos devem ficar separados no prato da criança de modo que ela reconheça cada um deles.</li> <li>• Preparações úmidas são mais aceitas, orientar sobre a necessidade de adicionar um pouco do caldo do cozimento dos legumes, dos feijões ou das carnes, em preparações mais secas.</li> <li>• A criança pode utilizar as mãos para segurar os alimentos, sendo incentivada por um adulto a se alimentar de forma autônoma, utilizando ainda colheres de tamanho adequado para ela mesma levar os alimentos até a boca.</li> </ul>
<b>Em casos de recusa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se a criança recusar algum alimento, deve-se esperar alguns dias e voltar a oferecê-la junto com outros alimentos de sua preferência.</li> <li>• Se a criança recusa um alimento após várias tentativas, deve-se mudar a forma de preparo para outras tentativas.</li> </ul>
<b>Higiene</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alimentos que serão consumidos crus devem ser higienizados de forma adequada.</li> <li>• É fundamental a higienização das mãos de quem prepara a comida da criança e da própria criança antes das refeições.</li> </ul> <p><b>Higienização de alimentos crus:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar cuidadosamente cada unidade de alimento em água corrente potável.</li> <li>2. Preparar solução clorada (10 ml – equivalente a uma colher de sopa rasa – de hipoclorito de sódio (água sanitária) diluído em um litro de água potável)</li> <li>3. Deixar de molho nesta solução por 15 minutos</li> <li>4. Enxaguar em água potável e armazenar em um recipiente limpo.</li> </ol>

## ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA INTRODUÇÃO A PARTIR DOS SEIS MESES

<b>Leite Materno</b>	Deve continuar a ser oferecido de preferência até depois dos 2 anos de idade.
<b>Água</b>	É um alimento essencial para hidratar a criança a partir dos seis meses.
<b>Sucos</b>	Antes de um ano são desaconselháveis, prefira oferecer frutas e água.
<b>Açúcar Mel Adoçantes</b>	Não deve ser ofertado nenhum tipo de açúcar, mel, adoçantes, produtos embalados que contenham açúcar de adição, como biscoitos e outros, antes dos dois anos de idade, pois aumenta a chance de diversas doenças no futuro.

### Sinais de nutrição adequada

A melhor maneira de saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada é avaliar o crescimento da criança, as medidas de peso e comprimento/altura e avaliação na curva de crescimento devem ser acompanhadas por profissionais de saúde e registrados na Caderneta da Criança (BRASIL,2019) e nos sistemas de informação.

### 12 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS

1. Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses.
2. Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.
3. Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
4. Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.
5. Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.
6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.
7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.
8. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.

9. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.
10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.
11. Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa.
12. Proteger a criança da publicidade de alimentos.

## PROTOCOLOS PARA USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O MS, em parceria com o **Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde** – Nupens/USP e com a Organização Pan-Americana da Saúde, publicou os Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar para cada ciclo de vida (adulto, idoso, gestante, criança e adolescente). Os materiais consideram o contexto de cuidado individual realizado na APS, visando apoiar e qualificar os profissionais da APS na disseminação das recomendações para uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira.

Os protocolos estão estruturados em tópicos, iniciando com orientações sobre como utilizar o protocolo, seguido de seis recomendações e por fim orientações adicionais e valorização da prática alimentar.

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

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

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

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

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

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



Nas seções de cada ciclo de vida este guia aponta orientações com base nesses protocolos.

Os protocolos em saúde reúnem orientações baseadas em evidências científicas, tendo como objetivos melhorar a atenção à saúde ou a organização de serviços. Auxiliam na incorporação de novas tecnologias e na orientação do uso em condutas de saúde. Contribuem para qualificar a prática profissional e a gestão do cuidado, incluindo recomendações para aperfeiçoar o atendimento ao usuário e auxiliar na escolha da conduta mais adequada, sendo um importante material de consulta na rotina dos atendimentos.

**Os protocolos propõem cinco passos para a sua utilização:**

- 1.** Aplicar os Marcadores de Consumo Alimentar para uso na Atenção Primária (SISVAN e/ou e-SUS);
- 2.** A partir da identificação dos marcadores de alimentação saudável (consumo de frutas, verduras, legumes e feijão) e não-saudável (consumo de ultraprocessados), seguir para o fluxograma;
- 3.** Fazer as orientações alimentares sugeridas no fluxograma seguindo as etapas;
- 4.** Quando o usuário apresentar uma prática alimentar adequada, valorizar a prática alimentar baseando-se nas justificativas presentes na orientação correspondente e estimular a continuidade desses hábitos;
- 5.** Ao longo das consultas, avançar nas etapas da orientação alimentar.

## Promoção da Alimentação Saudável de Crianças e Adolescentes



**Criança:**  
Pessoas menores de 10 anos



**Adolescente:**  
Pessoas de 10 a 19 anos

As escolhas alimentares são determinadas ainda na infância, sendo fundamental o apoio da família, dos setores da saúde, da escola, entre outros para o desenvolvimento de hábitos alimentares adequados e saudáveis, que são consolidados nesta fase (UNICEF, 2019).

A influência de colegas, a maior exposição às propagandas de alimentos ultraprocessados, a presença massiva de alimentos não saudáveis em cantinas escolares e outros espaços de venda de alimentos onde estão crianças e adolescentes, tornam ainda mais desafiador promover e estimular hábitos alimentares adequados e saudáveis (Matriz, 2022).

Em casa, o papel da família na escolha alimentar é muito importante: adultos e crianças devem participar desse processo de formas diferentes. Os adultos escolhem os alimentos saudáveis e adequados para trazer para casa e as crianças e adolescentes podem fazer sua escolha dentre eles (BRASIL, 2019).

Além de prevenir ou causar doenças, a alimentação afeta a identidade, o sentimento de pertencimento social, o estado de humor, o prazer, a aptidão, a autonomia e várias outras dimensões centrais do estado de bem-estar das pessoas (BRASIL, 2014b).

Já na adolescência ocorrem diversas mudanças fisiológicas, psicológicas, comportamentais, ambientais e socioculturais. Portanto, uma alimentação adequada e saudável deve levar em conta as complexidades dessa fase da vida, garantindo as necessidades nutricionais específicas, para promover o desenvolvimento físico e intelectual e fornecer energia para as atividades cotidianas e exercícios físicos.



O contato e acompanhamento de crianças e adolescentes se dá principalmente pelos serviços de saúde e pelas escolas, onde podem receber orientações e cuidados coletivos e individuais, para além do núcleo familiar. A atuação do profissional nesses espaços é fundamental para a promoção da alimentação saudável, pois permitem trocas de saberes e experiências que contribuem para a formação de habilidades.

Em relação à temática da Alimentação e Nutrição é possível destacar o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e o Programa de Saúde do Escolar (PSE), como importantes programas intersetoriais que integram ações de saúde e de Promoção da Alimentação Saudável a partir dos ambientes escolares. As Equipes de Saúde de Família podem e devem articular com esses programas, para apoiar e qualificar o cuidado e ampliar as ações de promoção da saúde e da alimentação saudável, para além dos muros da unidade de saúde.

PNAE	PSE
<p>O PNAE oferece alimentação escolar e ações de educação alimentar e nutricional a estudantes de todas as etapas da educação básica pública. O programa possui normas e diretrizes que seguem na direção de proteger crianças e adolescentes da insegurança alimentar e promover uma alimentação adequada e saudável.</p>	<p>O PSE é um espaço muito importante onde a APS acessa e alcança crianças e adolescentes em diferentes faixas etárias. Assim, é possível a realização de ações de educação em saúde e de alimentação saudável, integrado com as unidades escolares. Este é um espaço potente, podendo utilizar-se de atividades lúdicas como jogos, peça teatral, slides ilustrativos, folderes entre outras estratégias para incentivar e abordar a alimentação saudável, estendendo a toda a família.</p>

## Orientações alimentares para crianças e adolescentes

Crianças e adolescentes devem ser estimulados ao consumo diário de arroz, feijão, frutas, legumes e verduras, incluindo os folhosos, laticínios e carnes magras. E devem ser estabelecidos limites em relação aos alimentos inadequados, tais como refrigerantes, balas, doces, biscoitos, frituras e alimentos gordurosos, com vistas à proteção à saúde desse público.

### ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA CRIANÇA E ADOLESCENTES COM BASE NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Recomendação para o profissional de saúde	Justificativa	Orientação ao usuário
Estimule o consumo de feijão ou outras leguminosas diariamente	Importante fonte de proteína, ferro e fibras, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento adequados e a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).	<ul style="list-style-type: none"><li>• Experimente diferentes preparações e outros tipos de leguminosas, como ervilha, lentilha e grão de bico, sempre que possível;</li><li>• Consuma feijão sempre que disponível;</li><li>• Busque receitas e se aproprie do preparo.</li></ul>
Oriente evitar o consumo de bebidas adoçadas – refrigerante, suco de caixinha, suco em pó e refrescos (bebidas ultraprocessadas)	Bebidas adoçadas contêm grandes quantidades de açúcar e outras substâncias que as tornam não saudáveis e podem interferir na ingestão de água, têm potencial de trazer prejuízos metabólicos, cardiovasculares e estimulam a preferência pelo sabor doce.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Substitua o leite com achocolatado por leite com frutas ou até com cacau em pó sem ou com pouco açúcar;</li><li>• Não consuma bebidas ultraprocessadas;</li><li>• Tenha uma garrafa de água na mochila;</li><li>• Seja crítico quanto à publicidade de alimentos ultraprocessados. Não se deixe enganar!</li></ul>
Oriente evitar o consumo de alimentos ultraprocessados	A indústria elabora esses produtos nutricionalmente desbalanceados que estimulam o consumo excessivo, favorecem a ocorrência de obesidade, outras DCNT e deficiências nutricionais.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consuma comidas caseiras;</li><li>• Realize pelo menos 3 refeições por dia;</li><li>• Substitua os biscoitos de pacotes por opções como por exemplo pipoca caseira;</li><li>• Leia os rótulos para identificar e evitar produtos ultraprocessados.</li></ul>

**ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA CRIANÇA E ADOLESCENTES COM BASE  
NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

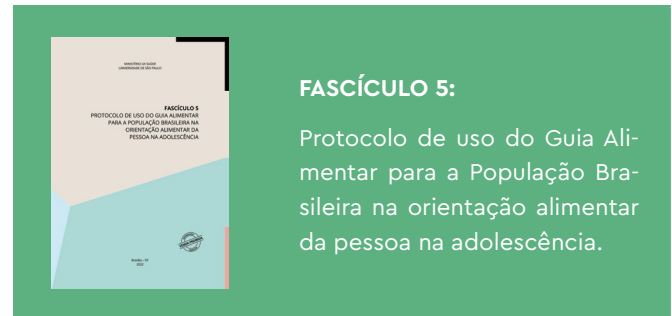
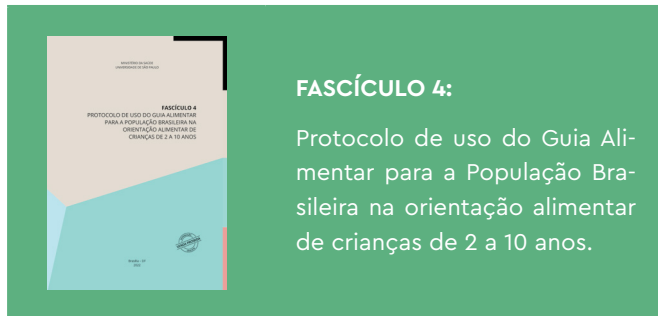
<b>Recomendação para o profissional de saúde</b>	<b>Justificativa</b>	<b>Orientação ao usuário</b>
Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes	Fontes de vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras. O consumo favorece o crescimento, o desenvolvimento, funcionamento do intestino e previne o ganho de peso excessivo e o desenvolvimento de outras doenças.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diversifique as formas de preparar verduras e legumes (assado, refogado, cozido, etc.);</li> <li>• Use diversos temperos naturais para dar sabores diferentes as preparações;</li> <li>• Utilize sal com moderação nas preparações.</li> </ul>
Estimule realizar refeições em ambientes apropriados e com atenção	O ambiente que comemos pode influenciar a quantidade de alimentos ingeridos, e adolescentes são susceptíveis a diversas influências, como da família, amigos, propagandas etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sempre que possível, consuma as refeições em ambientes tranquilos e livres de distrações e em companhia;</li> <li>• Se alimente em horários regulares;</li> <li>• Busque opções de lanches práticos composto por alimentos in natura e minimamente processados.</li> </ul>
Oriente realizar o café da manhã	Realizar o café da manhã deixa o padrão alimentar mais saudável, quebra o jejum e auxilia no melhor desempenho escolar. Pular refeições, principalmente o café da manhã, reduz o consumo de frutas e hortaliças, aumentando o consumo de alimentos ultraprocessados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inclua no café da manhã alimentos minimamente processados como frutas, tapioca, pão, ovo cozido etc.;</li> <li>• Se na escola há refeição do Programa de Alimentação Escolar, consuma o café da manhã.</li> </ul>

## Outras orientações alimentares para crianças e adolescentes

- Orientar sobre a velocidade de crescimento que reduz após os dois anos de idade, havendo a redução do apetite;
- Consumir almoço e jantar junto com familiares preferencialmente;
- Preferir sempre alimentos naturais e comida caseira a produtos prontos para consumo e evitar produtos ultraprocessados;
- Consumir café da manhã para garantir mais nutrientes na parte da manhã;
- Evitar substituir refeições por lanches;
- Comer em local apropriado e com atenção plena à refeição (longe da TV, tablet, celular etc.);
- Consumir frutas em todas as refeições, legumes e verduras nas grandes refeições;
- Para indivíduos com dificuldade de acesso financeiro para aquisição de alimentos e que estão em Insegurança Alimentar e nutricional, procure auxílio com profissionais do Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) ou em outros pontos de apoio no território que possam fornecer cestas ou alimentos mais baratos;
- Estimule a produção de alimentos por meio de hortas domésticas.
- É fundamental o envolvimento de toda a família para que a criança desenvolva hábitos alimentares saudáveis. Alimentar-se é um aprendizado contínuo e a infância é o momento ideal para esse investimento;
- É comum adolescentes, principalmente do sexo feminino demonstrar insatisfação com o corpo e seguir dietas da moda, procure ouvir e acolher essas falas, e, na medida do possível desmistificar essas crenças seguindo as orientações deste protocolo. E em casos de comportamentos de risco ligados a transtornos alimentares, acolha e encaminhe para um atendimento multiprofissional;
- Oriente os hábitos de higiene bucal, escovar os dentes após as refeições é importante em todas as fases da vida;
- Valorize os pontos positivos identificados na alimentação. Isso contribui para o fortalecimento, estimula a continuidade da prática alimentar adequada e pode fornecer outras informações importantes sobre alimentação saudável, desconhecidas da criança e sua família.

## Sugestão de Atividade para Crianças e Adolescentes

<b>OFICINA</b>	O que tem para comer por aqui?
<b>MATERIAL</b>	Bloco de notas e caneta ou celular.
<b>OBJETIVO</b>	Observar e refletir sobre o ambiente alimentar no entorno da escola.
<b>DURAÇÃO</b>	40 a 60 minutos
<b>ESTRATÉGIA</b>	Descrever o ambiente alimentar no caminho da escola. Há ambulantes? Reconhecer alimentos minimamente processados e ultraprocessados no entorno da escola ou caminho.
<b>META</b>	o grupo apresentar suas descobertas e discutir a disponibilidade desses alimentos no seu cotidiano e no de sua família.



## Promoção da Alimentação Saudável em Adultos



**Adulto:**  
Pessoas de 20 a 59 anos

A Alimentação é mais que ingestão de nutrientes, uma alimentação saudável é aquela que reúne os seguintes atributos: é acessível e não é cara, está em sintonia com seu tempo, deriva de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável, valoriza a variedade, as preparações alimentares usadas tradicionalmente, é harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida, segura sanitariamente e prazerosa (BRASIL, 2014).

### Orientações alimentares para adultos

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA ADULTOS COM BASE NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA		
Recomendação	Justificativa	Orientação ao usuário
Estimule o consumo de feijão ou outras leguminosas diariamente	É o prato típico do brasileiro e possui um excelente perfil de nutrientes.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Varie as preparações com feijão como: sopas e saladas;</li><li>• Deixe os grãos de molho entre 8 e 12 horas, pois facilita a digestão e o cozimento;</li><li>• Procure receitas com feijões ou outras leguminosas em livros ou na internet para inovar nas preparações;</li><li>• Consuma o feijão com temperos naturais e sem carnes processadas.</li></ul>
Oriente evitar o consumo de bebidas adoçadas – refrigerante, suco de caixinha, suco em pó e refrescos (bebidas ultraprocessadas)	O consumo dessas bebidas pode interferir no consumo de água, em geral tem muito açúcar e produtos químicos (conservantes e estabilizantes).	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crie o hábito de beber água, pode-se variar a água com a inclusão de frutas, ervas etc.;</li><li>• Bebidas diet ou zero não são alternativas saudáveis e podem trazer prejuízos metabólicos além de estimularem a preferência por sabor doce.</li></ul>

## ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA ADULTOS COM BASE NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Recomendação	Justificativa	Orientação ao usuário
<p>Oriente evitar o consumo de alimentos ultraprocessados</p>	<p>São produtos nutricionalmente desbalanceados, ricos em gorduras, açúcares e sódio, pobres em fibras, vitaminas e minerais. Prejudicam o controle da fome e da saciedade, induzindo ao consumo excessivo, favorecendo o aparecimento de obesidade e outras doenças crônicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realize três principais refeições: café da manhã, almoço e jantar.</li> <li>• Evite ultraprocessados ao alcance da mão (fácil acesso), seja em casa, seja no ambiente de trabalho ou estudo;</li> <li>• Tenha em local de fácil acesso e visualização as frutas frescas ou secas, castanhas ou nozes.</li> <li>• Priorize frutas inteiras como sobremesa;</li> <li>• Procure receitas em livros ou páginas na internet. Receitas que não necessitem ou usem pouco açúcar na preparação;</li> <li>• Quando comer fora de casa opte por kilo ou refeições caseiras;</li> <li>• Leia os rótulos de produtos.</li> </ul>
<p>Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes</p>	<p>As fibras contribuem para o funcionamento do intestino e a saciedade reduzindo o consumo excessivo de alimentos. São alimentos ricos em vitaminas e minerais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conheça as variedades de frutas, verduras e legumes;</li> <li>• Diversifique as formas de preparo que podem incluir esse grupo de alimentos;</li> <li>• Prefira realizar as compras em sacolões e feiras livres;</li> <li>• Procure se informar quais são as frutas, verduras e legumes da época.</li> </ul>
<p>Estimule realizar refeições em ambientes apropriados e com atenção</p>	<p>A atenção ao ato de comer, e refeições feitas na companhia de outra pessoa ajudam a comer devagar e apreciar as preparações culinárias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma em companhia e sem distrações como TV, celular, trabalho;</li> <li>• Coma em ambiente tranquilo;</li> <li>• Faça as refeições sempre que possível em horários semelhantes.</li> </ul>

## Outras orientações alimentares para Adultos

- Identifique adultos que tenham dificuldade de acesso financeiro para comprar alimentos e procure auxílio da assistência social ou outros pontos de apoio no território para o enfrentamento do quadro de insegurança alimentar e nutricional;
- Oriente sobre as estratégias de publicidade de alimentos, inclusive de propagandas de blogueiros entre outros, reforçando que muitas informações não são de boa qualidade pois objetivam aumentar a venda de produtos;
- Quando for possível para o usuário, estimule o consumo de produtos orgânicos e/ou agroecológicos;
- Alerta que o consumo de ultraprocessados, além do impacto negativo metabólico, impactam negativamente o meio ambiente
- Estimule a inclusão de frutas, legumes e verduras em todas as refeições;
- Estimule o usuário a conhecer e valorizar os alimentos e preparações da sua região;
- Estimule o consumo de pelo menos dois litros de água por dia para adultos saudáveis;
- Oriente a leitura dos rótulos dos alimentos, tabela nutricional e lista de ingredientes, optando sempre que possível pelos que tenham menor quantidade de sódio, gordura e açúcar.



## Sugestão de Atividade com Adultos

AÇÃO NO AMBIENTE	Nossas escolhas alimentares.
MATERIAL	Cesta ou carrinho de compra e um espelho (tamanho mínimo de 30 cm x 50 cm, para garantir a visualização da imagem da pessoa).
OBJETIVO	Refletir e discutir obstáculos e estratégias para consumo de alimentos e preparações culinárias.
DURAÇÃO	15 a 20 minutos
ESTRATÉGIA	<p>Deixar exposto o cesto com o espelho e solicitar que as pessoas se aproximem para visualizar o que é refletido no espelho. Discutir quais imagens eles viam no espelho, se eles gostaram da imagem e se questionar como os alimentos que escolhem colocar no cesto de compras podem alterar esta imagem? E quais são os obstáculos e/ou dificuldades enfrentados para adquirir e ter uma alimentação saudável?</p> <p><b>Atenção:</b> esta pode ser uma ação para o ambiente ou para grupos que abordem alimentação saudável.</p>
META	Discussão das possíveis estratégias para superar os obstáculos e aumentar o consumo de alimentos e preparações culinárias, com ênfase nas compras, nos custos, no tempo e nas habilidades culinárias.

**Fonte:** Adaptado Brasil, 2016. Instrutivo metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na Atenção Básica.

## Sugestão de Leitura:



### **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.



### **GUIA ALIMENTAR:**

Versão resumida do Guia Alimentar para a população brasileira.

## Promoção da Alimentação Saudável da Pessoa Idosa



### Idosos:

Pessoas de 60 anos ou mais

O estado nutricional da pessoa idosa é influenciado por alterações fisiológicas, psicológicas e sociais. É comum a ocorrência de doenças crônicas e o uso de diversas terapias medicamentosas que também podem impactar o estado nutricional.

### Situações comumente presentes que podem interferir na alimentação e estado nutricional da pessoa Idosa:

Equipe de NASF e equipes da atenção secundária especializada, devem ser acionadas sempre em que o caso tiver uma maior complexidade para poder realizar o diagnóstico e a escolher a conduta com a perspectiva de um cuidado integral.

Vulnerabilidade social	Atentar para às disfunções fisiológicas e a dependência funcional dos idosos para uma orientação alimentar mais adequada. Fazer orientações mais próximas das necessidades e compreender qual o suporte disponível para as tarefas que envolvem a alimentação.
Perda cognitiva ou perda da autonomia	Avaliar se o usuário tem condições de planejar compra e preparar os alimentos, bem como de se alimentar.
Redução dos sentidos (olfato, paladar, visão e tato) percepção de sede e apetite	Avaliar a redução dos sentidos pois dificulta a seleção, o preparo e o consumo dos alimentos.
Saúde bucal	Atentar para a presença de dores nas articulações mandibulares, perda parcial ou total dos dentes, dificuldade de adaptação de prótese dentária ou agravos que dificultam o controle dos movimentos de mastigação e deglutição.

## Orientações alimentares para pessoa Idosa

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA PESSOA IDOSA COM BASE NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA		
Recomendação	Justificativa	Orientação ao usuário
Estimule o consumo de feijão ou outras leguminosas diariamente	Rico em fibra e proteína e ferro. Melhora a saciedade. É acessível.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deixe de molho (8 a 12 horas) antes do cozimento;</li> <li>• Cozinhe na panela de pressão;</li> <li>• Congele em pequenas porções para consumir ao longo da semana;</li> <li>• Substitua por lentilha ou ervilha;</li> <li>• Use temperos naturais como cebola, alho, louro entre outros;</li> <li>• Adicione legumes e verduras;</li> <li>• Reduza a quantidade de sal. Não utilize temperos industrializados.</li> </ul>
Oriente evitar o consumo de bebidas adoçadas – refrigerante, suco de caixinha, suco em pó e refrescos (bebidas ultraprocessadas)	Em geral tem muito açúcar. Tem aromatizantes, corantes e outros aditivos. Pode interferir na ingestão de água. Piora o quadro clínico das doenças crônicas preexistentes ou aumenta o risco de desenvolvimento de obesidade, doenças neurodegenerativas e outras doenças crônicas, como a diabetes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consuma água pura ou, "saborizada" com rodela de limão, folhas de hortelã, casca de abacaxi, etc.;</li> <li>• Mantenha sempre visível uma garrafa de água. Leve garrafa de água na bolsa quando sair de casa;</li> <li>• Evite bebidas adoçadas artificialmente como "Zero" ou "Diet" pois podem trazer prejuízos metabólicos e cardiovasculares;</li> <li>• Use adoçante somente com indicação dietética pois pode levar à intolerância à glicose e alterar a microbiota intestinal.</li> </ul>
Oriente evitar o consumo de alimentos ultraprocessados	São produtos nutricionalmente desbalanceado, o consumo de alimentos ultraprocessados pode agravar as condições clínicas da diabetes, hipertensão, doenças do coração e obesidade.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consuma comida feita na hora, como arroz e feijão, carnes, ovos, legumes e verduras, etc;</li> <li>• Planeje as compras;</li> <li>• Nas pequenas refeições consuma leite ou iogurte natural, para aumentar o consumo de cálcio;</li> <li>• Consuma sopas feitas com alimentos in natura;</li> <li>• Priorize frutas inteiras como sobremesa;</li> <li>• Leia ou peça para alguém ler os rótulos;</li> <li>• Cozinhe em quantidades maiores no almoço e deixe pronto na forma de porções individuais para o jantar.</li> </ul>

## ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA PESSOA IDOSA COM BASE NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

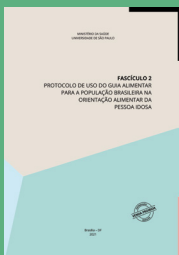
Recomendação	Justificativa	Orientação ao usuário
<p>Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes</p>	<p>São fontes de vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes. Possuem uma quantidade baixa de calorías. Oferece proteção contra obesidade e alguns cânceres. Auxiliam o funcionamento do intestino.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inclua verduras e legumes variando a forma e preparo como, cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados, ensopados;</li> <li>• Utilize verduras e legumes em preparações como omelete, arroz, feijão, bolinho de legumes, tortas etc.;</li> <li>• Escolha frutas, hortaliças e legumes da época;</li> <li>• Higienize e armazene em local adequado as frutas, verduras e legumes para aumentar a durabilidade;</li> <li>• Se possível, cultive uma horta caseira;</li> <li>• Diversifique as preparações;</li> <li>• Frutas podem ser congeladas para preparo de vitaminas para melhorar consumo e aproveitamento;</li> <li>• Faça o planejamento das compras.</li> </ul>
<p>Estimule realizar refeições em ambientes apropriados e com atenção</p>	<p>A companhia contribui para comer com regularidade, atenção e prazer. Locais limpos, tranquilos e agradáveis ajudam a concentração no ato de comer e convidam a que se coma devagar e se aprecie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se alimente com regularidade e atenção, sem se envolver em outras atividades, como assistir televisão, mexer no celular ou computador;</li> <li>• Faça as refeições em horários semelhantes com atenção e sem pressa;</li> <li>• Consuma uma salada ou uma sopa ou caldo antes da refeição principal para ajudar na saciedade.</li> </ul>

## Outras orientações alimentares para pessoa idosa

- Estimule o desenvolvimento do autocuidado e o prazer em cozinhar. Busque junto ao usuário novas maneiras de preparar refeições. Ajude-os a organizar o tempo, planejar uma lista de compras, identificar locais para compras de alimentos frescos e planejar preparações para a semana.
- Estimule que sejam realizadas as três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) e evitar beliscar ao longo do dia.
- Estimule que as tarefas relacionadas à refeição sejam compartilhadas para evitar a sobrecarga da mulher idosa.
- Estimule o consumo de água mesmo sem sede. Esse consumo é fundamental para prevenir a desidratação e a constipação.
- Informe a pessoa idosa que grande parte das informações sobre alimentação na internet, televisão, inclusive programas famosos, não é de boa qualidade e tem um objetivo vender produtos, e não informar ou educar as pessoas.

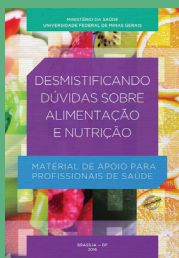
## Sugestão de Atividade com Idosos

<b>OFICINA</b>	Tempestade de dúvidas.
<b>MATERIAL</b>	Cartolina, pincel e livro "Desmistificando dúvidas sobre Alimentação e Nutrição".
<b>OBJETIVO</b>	Discutir dúvidas sobre alimentação e refletir sobre fontes de informação.
<b>DURAÇÃO</b>	40 a 60 minutos
<b>ESTRATÉGIA</b>	Realizar uma roda de conversa sobre as fontes de informações seguras e dúvidas sobre alimentação. Utilize os conteúdos do livro citado, no item material, para apoiar a condução da roda de conversa, toque por exemplo no tema "dietas da moda" ou aborde sobre alguns alimentos ou preparações, explorando suas características.
<b>META</b>	Reconhecer a alimentação como mais que a ingestão de nutrientes e alimentos específicos, esclarecer dúvidas e reconhecer a importância de acesso à informações seguras.



## FASCÍCULO 2:

Protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da pessoa idosa.



## DESMISTIFICANDO DÚVIDAS SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO:

Material de apoio para profissionais de saúde.

## Promoção da Alimentação Saudável na Gestação



**Adulto:**  
Pessoas de 20 a 59 anos

A alimentação adequada e saudável durante a gestação favorece o desenvolvimento e a saúde do bebê assim como o bem-estar e saúde da gestante.

**Situações comumente presentes que podem interferir na alimentação e estado nutricional da gestante e do bebê:**

<b>Vulnerabilidade social</b>	Atentar para a renda, à rede de apoio e às condições de trabalho da pessoa gestante atendida.
<b>Idade</b>	Gestação na adolescência e de mulheres acima de 35 anos necessitam de uma orientação específica.
<b>Alterações fisiológicas</b>	<b>Atenção a sintomas comuns da gestação como:</b> Náuseas; vômitos; tonturas; azia; plenitude gástrica; constipação intestinal; fraqueza; desmaios; dores físicas, inchaço e alterações bucais.



## Orientações alimentares para gestantes

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA GESTANTES COM BASE NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA		
Recomendação	Justificativa	Orientação ao usuário
Estimule o consumo de feijão ou outras leguminosas diariamente	Auxilia na prevenção de anemia ferropriva, comum entre gestantes por ser fonte de ferro – nutriente essencial para a síntese de células vermelhas do sangue (hemácias), responsáveis por transporte do oxigênio no organismo. Ajuda na prevenção de excesso de peso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varie o consumo entre os diversos tipos de feijões, como preto, carioca, branco, fradinho, entre outros;</li> <li>• Divida as tarefas no ambiente familiar, como cozinhar, lavar louça, entre outros;</li> <li>• Na refeição que tenha feijão, inclua alimento fonte de vitamina C, como: laranja, tangerina, mamão etc;</li> <li>• Use temperos naturais como cebola, alho, louro entre outros;</li> <li>• Adicione legumes e verduras ao feijão ou outras leguminosas;</li> <li>• Reduza a quantidade de sal. Não utilize temperos industrializados.</li> </ul>
Oriente evitar o consumo de bebidas adoçadas, – refrigerante, suco de caixinha, suco em pó e refrescos (bebidas ultraprocessadas)	<p>Em geral tem muito açúcar, aromatizantes, corantes e outros aditivos. Esses compostos podem piorar os sintomas comuns na gestação, como náuseas e vômitos.</p> <p>Os refrigerantes que contém cafeína, podem aumentar o risco de abortos, partos prematuros, baixo peso da criança ao nascer e natimorto.</p> <p>Pode interferir na ingestão de água, importante para saúde da mãe e do bebê pois ajuda a eliminar toxinas que aumentam o risco de infecções urinárias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em caso de náusea, consuma água pura ou, "saborizada" com rodela de limão, folhas de hortelã, casca de abacaxi etc.;</li> <li>• Leve garrafas de água na bolsa;</li> <li>• Atenção a cafeína, o consumo não deve ultrapassar 100 mg/dia, equivalente a uma xícara de café ou chá com cafeína (como chá mate, chimarrão, chás preto e verde etc.);</li> <li>• Evite bebidas adoçadas artificialmente como "diet" ou "zero". O uso de adoçante não é recomendado, pois pode aumentar a probabilidade de nascimento prematuro e desenvolvimento de asma em crianças, além de contribuir para o desenvolvimento de intolerância à glicose e alteração da microbiota intestinal.</li> </ul>

## ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA GESTANTES COM BASE NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

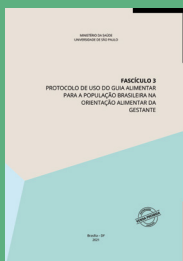
Recomendação	Justificativa	Orientação ao usuário
<p>Oriente evitar o consumo de alimentos ultraprocessados</p>	<p>O consumo durante a gestação está relacionado a ganho excessivo de peso e maiores chances de retenção de peso pós-parto, esses fatores se relacionam a desfechos negativos de saúde materno-infantil.</p> <p>Podem piorar sintomas comuns na gravidez, como náuseas, azia e constipação intestinal, e contribuem para o aumento do risco de deficiências nutricionais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faça as três principais refeições do dia;</li> <li>• Planeje as compras;</li> <li>• Nas pequenas refeições, consuma leite ou iogurte natural para aumentar a ingestão de cálcio;</li> <li>• Priorize as frutas inteiras como sobremesa;</li> <li>• Leia os rótulos;</li> <li>• Cozinhe em quantidades maiores no almoço e deixe pronto na forma de porções individuais para o jantar.</li> </ul>
<p>Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes</p>	<p>Por serem fontes de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, ajudam na prevenção de desfechos negativos, como nascimento prematuro, desenvolvimento de anomalias congênitas e ganho de peso gestacional excessivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inclua verduras e legumes, variando a forma e preparo como, cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados, ensopados;</li> <li>• Utilize verduras e legumes em preparações como omelete, arroz, feijão, bolinho de legumes, tortas etc.;</li> <li>• Escolha por frutas, verduras e legumes da época;</li> <li>• Higienize e armazene os alimentos no refrigerador para aumentar a durabilidade;</li> <li>• Se possível, cultive uma horta caseira;</li> <li>• Diversifique as preparações;</li> <li>• Frutas podem ser congeladas para preparo de vitaminas para melhorar consumo e aproveitamento;</li> <li>• Faça o planejamento das compras.</li> </ul>
<p>Estimule realizar refeições em ambientes apropriados e com atenção</p>	<p>A companhia contribui para comer com regularidade, atenção e prazer;</p> <p>Locais limpos, tranquilos e agradáveis ajudam a concentração no ato de comer e convidam a que se coma devagar e se aprecie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimule a gestante a pensar sobre o espaço e a importância da alimentação na sua vida e para a saúde do bebê;</li> <li>• Oriente a se alimentar com regularidade e atenção, sem se envolver em outras atividades, como assistir televisão, mexer no celular ou computador;</li> <li>• Oriente a fazer as refeições em horários semelhantes com atenção e sem pressa.</li> </ul>

## Outras orientações alimentares importantes para gestantes

- Incluir fonte de ferro e vitamina A na alimentação, nutrientes essenciais para o desenvolvimento adequado do bebê, exemplo, vísceras como fígado.
- Estimule o consumo de água para melhorar a circulação sanguínea entre mãe-bebê.
- Estimule o consumo de peixes pois auxiliam no desenvolvimento cerebral do bebê, exemplo, sardinha e salmão.
- Em caso de desconforto gastrointestinal, oriente: o fracionamento das refeições; evitar líquidos durante as refeições; evitar alimentos gordurosos ou com cheiro forte, evitar deitar após as refeições e modificar a consistência conforme aceitação.
- Em casos de fraquezas e desmaios, estimule os pequenos lanches com alimentos minimamente processados e in natura ao longo do dia.
- Oriente a higienização de frutas, legumes e hortaliças- pode ser feita uma solução com 1 colher de hipoclorito de sódio ou 1 colher de água sanitária própria para uso em alimentos para um litro de água, por 15 minutos. Enxaguar depois.
- Oriente as mulheres sobre as alterações bucais que são fisiológicas da gestação aumentando a chance de cáries e inflamação.

## Sugestão de Atividade com Gestantes

<b>OFICINA</b>	Classificando os alimentos segundo o nível de processamento.
<b>MATERIAL</b>	Placas com a classificação dos alimentos, retroprojeter e computador.
<b>OBJETIVO</b>	Elucidar sobre a classificação dos alimentos e desmistificar conceitos equivocados.
<b>DURAÇÃO</b>	60 minutos
<b>ESTRATÉGIA</b>	Distribuir as placas para os participantes e projetar alimentos para que os participantes classifiquem. O facilitador irá fazer uma explanação sobre a classificação dos alimentos, apresentar exemplos e alternativas para consumo e esclarecer mitos e erros de classificação.
<b>META</b>	Compreensão dos participantes sobre os diferentes níveis de processamento dos alimentos e da adoção desses critérios pelo Guia Alimentar.



### FASCÍCULO 3:

Protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da gestante.

## Promoção da Alimentação Saudável em algumas condições

### Excesso de Peso

As prevalências de sobrepeso e obesidade cresceram nos últimos 30 anos. O excesso de peso, além de uma doença, é um fator de risco para outras DCNTs, como a hipertensão e o diabetes.

O padrão alimentar e o gasto energético são determinantes proximais do excesso de peso. Pesquisas nacionais evidenciam o fenômeno da transição nutricional na população, que se caracteriza pelo elevado percentual de consumo de alimentos ricos em açúcar, gorduras saturadas, gorduras trans e sal, como por exemplo, os alimentos ultraprocessados e pelo baixo consumo de carboidratos complexos e fibras, como por exemplo, os alimentos in natura e minimamente processados.

Além das complicações clínicas, as pessoas com sobrepeso e obesidade muitas vezes enfrentam preconceito e discriminação, inclusive nos serviços de saúde. A compreensão de que os mecanismos de ganho de peso são complexos, abrangendo além da ingestão calórica e o gasto energético, fatores genéticos, ambientais, psicossociais e especialmente socioeconômicos pode contribuir para redução do preconceito. **Faça uma escuta acolhedora e atenta.**

A prevenção e o controle da obesidade devem prever a oferta de um escopo amplo de ações que apoiem os indivíduos não somente na adoção de modos de vida saudáveis, mas também ações que permitam a manutenção ou a recuperação do peso saudável.

## Orientações alimentares para Pessoas com Excesso de Peso

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA PESSOAS COM EXCESSO DE PESO COM BASE NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA		
Recomendação	Justificativa	Orientação ao usuário
Valorize os pontos positivos identificados na alimentação	Estimula a prática alimentar adequada, contribui para o fortalecimento do hábito de se alimentar adequadamente e pode fornecer outras informações importantes sobre alimentação saudável.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Junto com o profissional de saúde identifique e valorize os pontos positivos na sua alimentação.</li> </ul>
Oriente evitar o consumo de alimentos ultraprocessados	São produtos nutricionalmente desbalanceados. Afetam negativamente a fome e a saciedade, favorece o ganho excessivo de peso, contribui para o desenvolvimento de outras doenças crônicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consuma três refeições, com lanches intercalados, incluindo sempre alimentos in natura e minimamente processado;</li> <li>• Evite embutidos, macarrão instantâneo, biscoitos e outros produtos ultraprocessados;</li> <li>• Crie o hábito de identificar produtos ultraprocessados (leia os rótulos dos alimentos);</li> </ul>
Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes	Excelente fonte de vitaminas e minerais. Protege contra doenças crônicas. Auxiliam na regulação da saciedade e no funcionamento do intestino.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opte por frutas, legumes e verduras da época;</li> <li>• Lembre-se que aipim, mandioca, e macaxeira; batatas; cará e inhame pertencem ao grupo de raízes e tubérculos e não ao grupo dos legumes;</li> <li>• Use temperos naturais;</li> <li>• Utilize verduras e legumes em diversas preparações como feijão, arroz, omelete, molhos etc.;</li> <li>• Realize compras em feiras livres, sacolões, etc.</li> </ul>
Estimule realizar refeições em ambientes apropriados e com atenção	O ambiente onde comemos pode influenciar as nossas escolhas alimentares, a qualidade e a quantidade de alimentos que ingerimos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimule o usuário a alimentar-se com regularidade e atenção plena, sem se envolver em outras atividades ou distrações;</li> <li>• Oriente a mastigar, apreciar e saborear as refeições.</li> </ul>
Valorize a prática alimentar	Contribui para o fortalecimento e estimula a continuidade da prática alimentar adequada e saudável.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorize, independente da redução de peso, mudanças positivas identificadas na alimentação.</li> </ul>

## Outras orientações alimentares para Pessoas com Excesso de Peso

- Identifique junto com os usuários obstáculos para redução do consumo de alimentos ultraprocessados;
- Estimule o consumo de refeições preparadas com alimentos in natura e minimamente processados variados;
- Incentive o uso de alimentos regionais, especialmente frutas, legumes e verduras em preparações;
- Alerta o usuário sobre as dietas da moda e os possíveis impactos negativos como por exemplo ganho de peso maior que o inicial;
- Aconselhe o consumo de alimentos grelhados, assados ou cozidos;
- Estimule, se possível, o usuário a ter hortas domésticas, comunitárias, vasilhões de temperos e até mesmo a criação de pequenos animais pela comunidade;
- Estimule o usuário a comer nos horários preestabelecidos;
- Oriente a manter uma boa ingestão hídrica, beber em média de 6 a 8 copos de água, para manter uma boa hidratação e evitar quadros de constipação intestinal, no caso de usuários sem restrição hídrica;
- Estimule a substituir as bebidas adoçadas por água, oriente a usar água saborizada (água com temperos como frutas e folhas);
- Informe que bebidas alcoólicas favorece o ganho de peso;
- Reforce que a adoção gradual e sustentável de hábitos alimentares adequados e saudáveis, compatíveis com o seu cotidiano, é a melhor escolha.

## Sugestão de Atividade com Pessoas com Excesso de Peso

<b>AÇÃO NO AMBIENTE</b>	Compartilhando comida de verdade.
<b>MATERIAL</b>	Questionário "Como está sua alimentação?" Imprima o questionário para todos os participantes. Acesse o link: <a href="https://www.fsp.usp.br/lcsoabcpaulista/wp-content/uploads/2021/09/Como-esta-sua-alimentacao.-Versao-para-impressao..docx.pdf">https://www.fsp.usp.br/lcsoabcpaulista/wp-content/uploads/2021/09/Como-esta-sua-alimentacao.-Versao-para-impressao..docx.pdf</a> (versão para impressão). Ou o folder original, link: <a href="http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso_folder.pdf">http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso_folder.pdf</a> .
<b>OBJETIVO</b>	Conhecer as práticas alimentares e valorizar a comensalidade.
<b>DURAÇÃO</b>	70 minutos
<b>ESTRATÉGIA</b>	Para usuários que estão participando de outras ações que visam melhor saúde, aplicar o questionário, e discutir sobre como está a alimentação dos participantes e quais estratégias podem ser adotadas para melhorar. Realizar um picnic com alimentos ou preparações culinárias de alimentos in natura ou minimamente processados.
<b>META</b>	Incentivar a comensalidade, valorizar as mudanças de práticas alimentares, valorizar alimentos in natura e minimamente processados, tirar dúvidas sobre alimentos e preparo.



## VOLUME 2:

Protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira: Orientação alimentar de pessoas adultas com obesidade.



Instrutivo de abordagem coletiva para manejo da obesidade no SUS: **Caderno de atividades educativas**



Manual de atenção às pessoas com sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde.



Instrutivo de Abordagem Coletiva para manejo da obesidade no SUS.

## Desnutrição

A desnutrição é um problema de saúde pública que acomete a população brasileira, especialmente pessoas de maior vulnerabilidade social e biológica. A desnutrição está associada à maior mortalidade, é um fator de risco para infecções e outras doenças.

Uma alimentação em quantidade ou qualidade insuficiente está associada à múltipla carga de má nutrição, caracterizada pela coexistência de desnutrição, excesso de peso e carências nutricionais, como a anemia e a deficiência de vitamina A.



No contexto atual, vem observando-se aumento nas prevalências de Insegurança Alimentar, o que indica maior número de famílias brasileiras sem acesso regular e permanente à alimentação de qualidade e em quantidade suficiente, sendo essa situação diretamente relacionada com a ocorrência da má nutrição.

## Orientações alimentares na desnutrição

- Atenção especial aos grupos em maior risco de desnutrição: crianças e gestantes.
- O primeiro passo é identificar as causas para esse agravamento, que pode ocorrer por: falta de acesso a alimentos, doenças, tabagismo, uso de álcool e outras drogas, restrição calórica em virtude de algum transtorno alimentar, entre outros (BRASIL, 2022).
- Em crianças, em aleitamento materno, a amamentação deve ser continuada sempre que possível e de forma exclusiva até os 6 meses de idade.
- Após os seis meses, iniciar a alimentação complementar e manter o aleitamento materno até dois anos ou mais.
- Para todos os ciclos de vida, seguir as recomendações dos guias alimentares.
- Atenção à qualidade da água usada tanto para beber quanto para higienizar e preparar os alimentos, orientar que deve ser tratada, fervida ou filtrada.
- Orientar sobre a adição de óleo ou gordura (1 colher de sopa) em cada refeição principal (almoço e jantar).
- Orientar a não oferecer alimentos e bebidas ultraprocessados.
- A desnutrição pode causar inapetência, verificar a necessidade de aumentar o fracionamento da alimentação, a fim de garantir as principais refeições com densidade energética adequada.
- Garantir a oferta da suplementação de micronutrientes para gestantes e crianças, de acordo com os programas de suplementação de micronutrientes vigentes no município.
- Casos graves de desnutrição devem ser encaminhados para a atenção especializada secundária ou terciária a depender da gravidade da desnutrição e da presença de intercorrências.
- Realizar a Triagem para Risco de Insegurança Alimentar (TRIA) para identificar os domicílios/famílias em risco de IA (melhor detalhado neste guia a partir da página 17).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde (2022). **Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável**. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/promocaosaude#:~:text=A%20Promo%C3%A7%C3%A3o%20da%20Alimenta%C3%A7%C3%A3o%20Adequada,qualidade%20de%20vida%20e%20cidadania>.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social- MDS e Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN (2018). (vários autores). **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**, Brasília, 2018. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/08/CADERNO\\_EAN\\_semmarca.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/08/CADERNO_EAN_semmarca.pdf)
- BRASIL. Ministério da Saúde & Lopes, Aline & Menezes, Mariana & Ferreira, Nathália & Freitas, Patrícia & Mendonça, Raquel & Campos, Suellen. (2016). **Instrutivo : metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica**. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/instrutivo\\_metodologia\\_trabalho\\_alimentacao\\_nutricao\\_atencao\\_basica.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/instrutivo_metodologia_trabalho_alimentacao_nutricao_atencao_basica.pdf)
- BRASIL. Ministério da Saúde; UNICEF (2007). **Promovendo o aleitamento materno**. Documento na Íntegra. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/album\\_seriado\\_aleitamento\\_materno.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/album_seriado_aleitamento_materno.pdf)
- BRASIL. Ministério da Saúde (2015). **Estratégia Nacional para Promoção do Aleitamento Materno e Alimentação Completa Saudável no Sistema Único de Saúde (SUS) – Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil**. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategia\\_nacional\\_promocao\\_aleitamento\\_materno.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategia_nacional_promocao_aleitamento_materno.pdf)
- BRASIL. Ministério da Saúde (2010). **Cartilha para a mãe trabalhadora que amamenta..** Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha\\_mae\\_trabalhadora\\_amamenta.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_mae_trabalhadora_amamenta.pdf)
- BRASIL. Ministério da Saúde & Universidade de São Paulo (2022). **Fascículo 4. Protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos**. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo\\_guia\\_alimentar\\_fasciculo\\_4.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_guia_alimentar_fasciculo_4.pdf)
- BRASIL. Ministério da Saúde & Universidade de São Paulo (2022). **Fascículo 5. Protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da pessoa na adolescência**. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_guia\\_alimentar\\_fasciculo5.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo5.pdf)

BRASIL. Ministério da Saúde & Universidade de São Paulo (2022). **Fascículo 3 : Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de gestantes.** Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo\\_guia\\_alimentar\\_fasciculo3.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_guia_alimentar_fasciculo3.pdf)

BRASIL. Ministério da Saúde & Universidade de São Paulo (2022). **Fascículo 2. Protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da pessoa idosa.** Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_guia\\_alimentar\\_fasciculo2.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo2.pdf)

BRASIL. Ministério da Saúde & Universidade de São Paulo (2022). **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: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_guia\\_alimentar\\_fasciculo1.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo1.pdf)

UNICEF. Fundo das Nações Unidas para a Infância (2019). **Comer bem e melhor, juntos. Cardápio de ferramentas para promover a alimentação saudável entre adolescentes, junto às suas famílias e comunidades.** Disponível em: [https://www.unicef.org/brazil/media/4901/file/comer\\_bem\\_e\\_melhor\\_juntos\\_pb.pdf](https://www.unicef.org/brazil/media/4901/file/comer_bem_e_melhor_juntos_pb.pdf)

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas (2017). **Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica.** Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger\\_cuidar\\_adolescentes\\_atencao\\_basica.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger_cuidar_adolescentes_atencao_basica.pdf)

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (2012). **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas.** Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf)

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde Departamento de Promoção da Saúde (2022). **Guia rápido para o acompanhamento de gestantes e crianças com desnutrição na atenção primária à saúde.** Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_rapido\\_gestante\\_crianca\\_desnutricao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_rapido_gestante_crianca_desnutricao.pdf)

Brasil. Ministério da Saúde. **Gestão Municipal das Políticas de Alimentação e Nutrição e de Promoção da Saúde na Atenção Básica (2017).** Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/gestao\\_politicas\\_alimentacao\\_atencao\\_basica.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/gestao_politicas_alimentacao_atencao_basica.pdf)

CONSEA – Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – Consea. **Direito Humano à Alimentação Adequada – Faça Valer.** Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/conferencia/documentos/fol>

der-direito-humano-a-alimentacao-adequada#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20o%20direito,fundamentais%2C%20como%20sa%C3%BAde%20e%20educa%C3%A7%C3%A3o.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (2013). **O Direito Humano à Alimentação Adequada e O Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Disponível em: [http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/DHAA\\_SAN.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/DHAA_SAN.pdf)

Organização Mundial de Saúde. Food and Agriculture Organization of the United Nations. **The State of Food Security and Nutrition in the World**. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/nutritionlibrary/publications/state-food-security-nutrition-2020-inbrief-en.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica (2013). **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017**. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília, 2017.

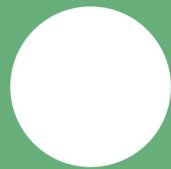
BRASIL. Constituição (1988). **Emenda constitucional nº 64, de 4 de fevereiro de 2010**. Altera o art. 6º da Constituição Federal, para introduzir a alimentação como direito social. Diário Oficial da União, Brasília, 5 fev. 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica (2014). **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde (2019). **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília, 2019.

CONSEA. **Cartilha Lei de segurança alimentar e nutricional**. Brasília: CONSEA, 2006.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde (2022). **Insegurança alimentar na atenção primária à saúde: manual de identificação dos domicílios e organização da rede** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022. 20 p.



Saúde  
Pública  
Carioca

