



## DIFUSÃO DE RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES SEGUNDO O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA ÀS COMUNIDADES PARTICIPANTES DO PROJETO HORTAS URBANAS

LUANA KELLEMANN PEREIRA<sup>1</sup>; BRUNA DO NASCIMENTO BASSI <sup>2</sup>; LAÍZA RODRIGUES MUCENECKI <sup>3</sup>; LIANDRA DIAS RODRIGUES <sup>4</sup>; GIOVANA MENDES DE OLIVEIRA<sup>5</sup>; SONIA TERESINHA DE NEGRI <sup>6</sup>.

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – lukpereiraa@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – bruna.b.n.bassi@hotmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – laiza.rm@hotmail.com*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas – liandradrodrigues@gmail.com*

<sup>5</sup>*Universidade Federal de Pelotas – geoliveira.ufpel@gmail.com*

<sup>6</sup>*Universidade Federal de Pelotas – soniadenelegri@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

O padrão alimentar da população brasileira foi modificado nas últimas décadas, sendo marcado pelo aumento expressivo do consumo de alimentos ultraprocessados (LEVY-COSTA et al., 2005). Esse fato contribuiu para o avanço do sobrepeso e da obesidade na população, tornando-se problemas para a saúde pública (BORTOLINI et al., 2019).

Diante deste contexto, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), a qual visa o empoderamento e a promoção contínua para escolhas alimentares saudáveis pela população (BRASIL, 2012), configura-se uma importante abordagem em saúde. Na extensão universitária, reconhecida como uma das várias possibilidades de contemplar o compromisso social da universidade com a sociedade, a EAN pode ser desenvolvida plenamente (MARQUES, 2020).

A equipe da Nutrição que integra o projeto de extensão Hortas Urbanas volta-se à promoção de práticas alimentares saudáveis, destinadas às comunidades locais participantes do projeto. Dado o contexto atual de pandemia do vírus SARS-CoV-2, as ações de maneira presencial ficaram inviáveis, necessitando de uma adaptação nas formas de promoção da EAN a essas comunidades.

As ações em Educação Alimentar e Nutricional podem utilizar-se de instrumentos, como apoios teórico e didático. É o caso do Guia Alimentar para a População Brasileira, que inclui o nível de processamento dos alimentos como ponto de partida para a prática da alimentação saudável (BRASIL, 2014).

O referido Guia é um documento que apresenta as diretrizes alimentares para a população brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde e aborda princípios e recomendações para a prática de alimentação saudável. A primeira edição foi publicada em 2006 e uma nova edição ocorreu em 2014, adequando-se às transformações sociais e alimentares nas últimas décadas (BRASIL, 2014).

O objetivo deste trabalho é apresentar atividades desenvolvidas junto ao projeto de extensão Hortas Urbanas para a difusão de recomendações alimentares segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, às comunidades participantes.

### 2. METODOLOGIA

A decisão sobre o uso do Guia Alimentar para a População Brasileira, como recurso educativo em alimentação e nutrição para as comunidades participantes do



projeto, ocorreu a partir de reuniões da equipe, em que foram pautadas a importância de se propagarem conceitos a respeito das escolhas alimentares e o nível de processamento dos alimentos, tendo em vista as já mencionadas mudanças vivenciadas no contexto alimentar brasileiro. Além disso, através do Guia haveria a possibilidade de se reforçar a importância de consumo de produtos das hortas.

O trabalho foi desenvolvido a partir da conciliação dos saberes teóricos adquiridos com base no estudo do Guia. Os textos ilustrados, no formato de “post”, foram desenvolvidos na plataforma Canva®. Destinaram-se aos participantes das comunidades que fazem parte do Projeto de Extensão Hortas Urbanas: Associação de Moradores do bairro Tablada, a UBS "Py Crespo" e a Unidade de Acolhimento Infanto-juvenil (UAI).

Para seleção do veículo de difusão de conteúdo e comunicação com as comunidades, o grupo multidisciplinar do projeto entrou em contato com estes núcleos. As redes sociais se mostram uma importante ferramenta para que a troca de informações se mantenha presente. Ao questionar os líderes das comunidades sobre o uso das mídias sociais, o Facebook® foi apontado como o mais utilizado, portanto, tornou-se o principal meio de atuação do projeto, aliado ao Instagram®.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Elaboraram-se cinco figuras ilustradas, contendo textos informativos elaborados a partir do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Procurou-se seguir fielmente os princípios do Guia. Esses materiais informam sobre os quatro grupos de alimentos, conforme os níveis de processamento: *in natura* ou minimamente processados; óleos, gorduras, sal e açúcar; processados e, por último, ultraprocessados (Figura 1).

Com o intuito de exemplificar a aplicabilidade destas informações e estimular para o aproveitamento integral de produtos cultivados nas hortas dessas comunidades, foram elaboradas mais duas imagens intituladas: “E agora, como posso melhorar minha alimentação?” e “Dicas para uma alimentação saudável e sustentável” (Figura 2).

Visando facilitar a absorção dessas informações pelos leitores, a elaboração deste material contemplou a ideia de serem figuras instrutivas e de fácil entendimento, com linguagem acessível e imagens de alimentos citados.



**Figura 1.** Figuras que contemplam os quatro grupos de alimentos, segundo os níveis de processamento indicados pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Figuras elaboradas pelas autoras.



**Figura 2.** Orientações gerais em alimentação e nutrição integrando o Guia Alimentar e produtos das hortas. Figuras elaboradas pelas autoras.

Assim como essas atividades extensionistas desenvolvidas através do projeto, na literatura é possível encontrar-se outras referências de grupos universitários que adotaram as redes sociais como alternativas, para manter assídua interação entre a comunidade acadêmica e o público alvo, durante o isolamento social (CARDOSO et al., 2021).

A manutenção do vínculo da equipe de cada projeto com as comunidades precisa ser constante, pois a demanda social continua presente, e neste contexto de pandemia pode ser ainda mais importante. De acordo com OLIVEIRA et al. (2021), durante o cenário atual houve um aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, além da redução do consumo de hortaliças pela população brasileira. Os autores também destacam a predominância do consumo dos ultraprocessados e seu forte potencial para causar doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) na população, reforçando a importância de se promover maior atenção e conscientização pelos profissionais da saúde, a quem os consome.

#### 4. CONCLUSÕES

O contexto pandêmico atual, associado ao dominante comportamento alimentar da população, é visto como potencial desencadeador de riscos à saúde. Nesse sentido, as atividades no campo da Alimentação e Nutrição desenvolvidas por meio de mídias sociais, neste trabalho, apresentam-se como estratégias para a promoção de práticas alimentares saudáveis.

As ações em Educação Alimentar e Nutricional destinadas às comunidades participantes do projeto Hortas Urbanas proporcionaram a execução do papel ativo da extensão universitária no contexto atual.

Por fim, espera-se que os informes disponibilizados nas redes sociais alcancem àqueles interessados no assunto e, principalmente, aos que se dedicam ao cultivo de hortas, visto que o meio digital permite o amplo compartilhamento de informações.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORTOLINI, G.A.; MOURA, A.L.P.; LIMA, A.M.C.; MOREIRA, H.O.M.; MEDEIROS, O., DIEFENTHALER, I.C.M. et al. Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. *Rev Panam Salud Pública*, v.43, n.59, 2019.



- BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. Brasília, 2014. Acessado em 14 jul. 2021. Online. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2e\\_d.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf)
- BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília, 2012. Acessado em 03 ago. 2021. Online. 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)
- CARDOSO, M.C. et al. Utilização das redes sociais em projeto de extensão universitária em saúde durante a pandemia de COVID-19. **Expressa Extensão**, Pelotas, v. 26, n. 1, p. 551-558, 2021.
- LEVY-COSTA, R.B. et al. Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). **Revista de Saúde Pública**, v. 39, n. 4, p. 530-540, 2005. Acessado em 22 jul. 2021. Online. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102005000400003>
- MARQUES, G.E.C.A. A extensão universitária no cenário atual da pandemia do COVID-19. **Revista Práticas em Extensão**. São Luís, v. 04, n. 01, p.42-3, 2020.
- OLIVEIRA, L.V. et al. Modificações dos hábitos alimentares relacionados à pandemia do Covid-19: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Healthy Review**. Curitiba, v. 4, n. 2, p. 8464-8477, 2021.