01 a 03 de Novembro de 2021

GUIAS ALIMENTARES BRASILEIROS COMO MÉTODOS PARA PROMOVER AUTONOMIA ALIMENTAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 1ª edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

SILVA; Mayara Pereira da [1]

RESUMO

Introdução: A educação alimentar e nutricional inclui ações de promoção da saúde, visando garantir condições adequadas no âmbito da alimentação e nutrição dos indivíduos. Os guias alimentares podem ser adotados como ferramentas para atingir tais objetivos, visto que possuem como características a abordagem de assuntos de forma acessível, levando em consideração aspectos cultural, socioambiental etc. Além disso, podem promover a autonomia nas escolhas alimentares, uma vez que consiste em uma das dimensões da educação alimentar, favorecendo as práticas alimentares saudáveis de indivíduos e grupos populacionais. **Objetivos:** O presente trabalho traz como perspectiva analisar os dados científicos sobre o emprego de guias alimentares brasileiros como ferramenta para promover a autonomia alimentar da população, mediante uma revisão bibliográfica. **Métodos:** O estudo refere-se a uma revisão integrativa da literatura, onde foram levantados periódicos científicos por meio da base de dados Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, fazendo uso das seguintes palavras-chave: guia alimentar, autonomia alimentar, educação nutricional. A partir da pesquisa foi encontrado 18 artigos e após a leitura, a amostra foi constituída por 13 artigos, onde foi incluído os estudos com abordagem associada à temática e intervalo de tempo da publicação entre os anos de 2016 a 2020. **Resultados:** Diversos estudos mostraram a importância de discorrer sobre questionamentos do uso de guias alimentares para promover educação em saúde. Os guias alimentares brasileiros são considerados recomendações oficiais, sendo reforçado nos estudos como estratégia utilizada tanto para promover saúde quanto para intervir na incidência de doenças crônicas não transmissíveis, ressaltando que a classificação dos alimentos quanto ao nível de processamento favorece a compreensão dos indivíduos e grupos, uma vez que elucida sobre as percepções e favorece a autonomia e escolhas alimentares mais nutritivas. A maioria dos estudos selecionados apresentou o desenvolvimento de recursos, materiais e oficinas a partir das orientações presentes nos guias, sob diferentes perspectivas e contextos, sendo adaptados a diversos públicos-alvo, incluindo: crianças, adolescentes, adultos e idosos. A presença de linguagem acessível se mostrou favorável para expressar de forma mais dinâmica e interativa sobre a temática, considerando aspectos que vão além dos biológicos. Outra questão recorrente, foi sobre os benefícios do uso das diretrizes oficiais como material de apoio pelos profissionais e educadores de saúde para promover diálogo, gerar discussões e estimular a prática alimentar

[1] Graduada em Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba, mayarapereira0x@gmail.com

de forma autônoma e voluntária dos indivíduos, facilitando o entendimento de uma alimentação saudável e sustentável. Além dessas potencialidades referidas anteriormente, algumas limitações também foram destacadas, tais como as particularidades dos indivíduos e coletividades, visto que podem interferir no consumo alimentar e estado nutricional dos mesmos, sendo necessário realizar um reconhecimento do território para um melhor direcionamento de ações de saúde. **Conclusão:** Com a análise dos resultados obtidos, verificou-se que o uso dos guias alimentares se mostrou como uma ferramenta relevante para abordar sobre educação alimentar e nutricional e consequentemente aprimorar a prática autônoma de hábitos alimentares saudáveis. Desta forma, o desenvolvimento de abordagens educativas a partir das diretrizes apresenta-se como um importante recurso para ser realizado educação em saúde em diferentes contextos na população.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Saudável, Educação Alimentar e Nutricional, Promoção da Saúde, Saúde da População.

[1] Graduada em Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba, mayarapereira0x@gmail.com