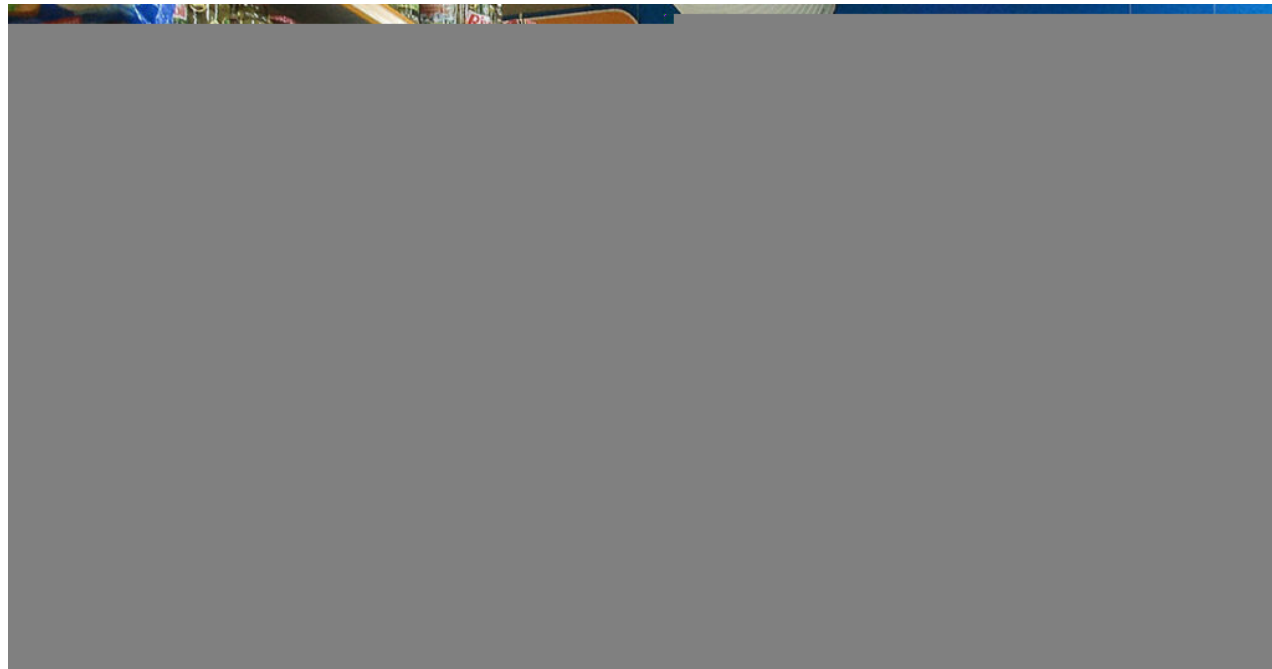


Estratégias inovadoras na nutrição focam na alimentação como elemento sociocultural

 jornal.usp.br/ciencias/estrategias-inovadoras-na-nutricao-focam-na-alimentacao-como-elemento-sociocultural/

19 de maio de 2025



Pesquisadoras criaram protocolos para ajudar profissionais de saúde a oferecer recomendações nutricionais mais individualizadas



“Se queremos que o paciente evite ultraprocessados, precisamos propor substituições a partir das ferramentas que ele tem em sua rotina e auxiliá-lo no que mais ele precisar desenvolver”, afirma a nutricionista e pesquisadora Vanessa Couto – Foto: [design de conger/Pixabay](#).

Tradicionalmente, o plano alimentar é uma proposta de menus diários, com preparações culinárias e porções ideais para cumprir a meta nutricional desejada. Entretanto, avanços no estudo da nutrição apontam que a contagem calórica não é sinônimo de uma alimentação saudável: o padrão alimentar geral e o nível de processamento dos produtos consumidos são fatores que demandam atenção.

Vanessa Couto é doutoranda em Nutrição na Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP, orientada pela professora Patricia Jaime, e membro do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens). A pesquisadora fez uma análise multifatorial sobre como inserir as propostas do *Guia Alimentar para a População Brasileira* no atendimento clínico avaliando fatores sociodemográficos, econômicos e culturais que interferem nas escolhas alimentares do cotidiano.

O guia tem sua segunda edição vigente desde 2014, publicado em parceria com o Nupens e com o apoio da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas/Brasil). O documento apresenta os princípios para uma alimentação responsável, com ênfase na prevenção de doenças e na garantia do bem-estar físico e mental. Maria Laura da Costa, vice-coordenadora do Nupens, explica que, na última década, o *Guia Alimentar para a População Brasileira* foi utilizado para apoiar ações em saúde coletiva, programas educativos e campanhas midiáticas — mas pouco aplicado no diálogo com pacientes. “As recomendações são inovadoras e holísticas, mas profissionais da saúde ainda dizem: ‘Coma menos gordura saturada, controle calorias’, exemplifica Maria. “Como traduzir um documento de 150 páginas em uma consulta?”



Vanessa Couto - Foto: [Linkedin](#)

Em seu trabalho, Vanessa propõe duas inovações, a fim de direcionar melhor as recomendações nutricionais: os Protocolos para Aconselhamento Individual e os Planos de Refeições.

Sistematizando os protocolos

Em 2022, Maria Laura e Patrícia Jaime começaram a formular uma avaliação de padrões alimentares baseada no Questionário de Marcadores de Consumo Alimentar, perguntas simples estabelecidas pelo Ministério da Saúde para vigilância nutricional. Como resultado, surgiram os Protocolos para Aconselhamento Alimentar Individualizado. “Eles podem ser usados por qualquer profissional da saúde, porque, ao contrário do senso comum, qualquer [especialidade] pode e deve falar sobre a alimentação”, destaca Maria Laura.

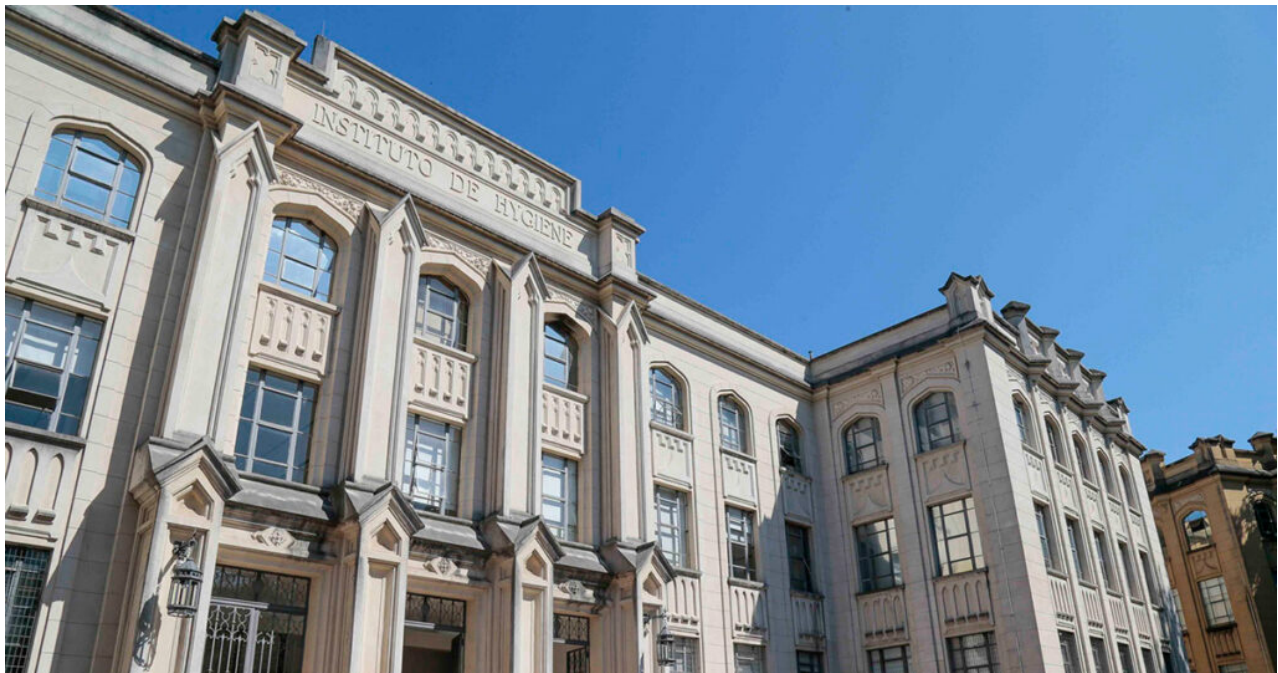
Um grande diferencial é o fluxograma passo a passo, que auxilia o profissional no aconselhamento: dentro de cada sugestão alimentar há uma gama de informações que pode ser personalizada de acordo com as condições de vida e obstáculos apresentados pelo indivíduo. “O cuidado de identificar o contexto do paciente facilita a adesão às propostas alimentares e a mudança duradoura do perfil de consumo”, comenta Vanessa.

Para efetivar o projeto, a cientista pensou nas barreiras enfrentadas na prática clínica. “O guia tem dez anos; quem se formou anteriormente nem mesmo estudou o tema na faculdade”, aponta. Os protocolos buscam superar a primazia das metas nutricionais por meio da sistematização de orientações específicas para cada momento do curso de vida do paciente. Há diferentes justificativas para dialogar com pessoas na adolescência, na fase adulta e na terceira idade.

“Olhando para o sistema de saúde, as orientações alimentares têm um potencial muito grande de mudança de prática, para fugir do modelo antiquado da nutrição que considera uma única possibilidade de repensar a alimentação”

Vanessa Couto

O QualiGuia é um curso autoinstrucional EAD, desenvolvido por uma parceria entre o Nupens, o Ministério da Saúde e o Hospital Beneficência Portuguesa (BP), para qualificar profissionais do SUS acerca da aplicação dos protocolos. “Esse projeto alcançou um número enorme [de profissionais] em vários Estados do Brasil e tivemos um resultado de muito sucesso”, reflete Maria Laura. A recepção foi extremamente positiva: os profissionais avaliam que se sentiram mais confiantes para dar orientações alimentares a partir de uma linguagem unificada.



Após um ciclo inicial de implementação dos protocolos, o grupo seguiu aprofundando pesquisas nos planos de refeições. Na foto, a fachada da Faculdade de Saúde Pública da USP - Foto: Marcos Santos/USP imagens

Planos de Refeições baseados em diretrizes

A proposta dos Planos de Refeições é traduzir as Diretrizes Alimentares Brasileiras em prescrições diárias que promovam uma qualidade nutricional consistente. As sugestões gerais das diretrizes incluem priorizar as três refeições principais do dia, consumir arroz e feijão, adicionar vegetais no almoço e jantar, diversificar o consumo da carne vermelha com ovos e carne branca, incorporar frutas no café da manhã e nas sobremesas e moderar o uso de óleos, açúcar e sal.

O trabalho detalha nove etapas para auxiliar os nutricionistas no atendimento. Um passo primordial é selecionar preparações culinárias baseadas em produtos minimamente processados, com foco em escolhas saborosas, acessíveis e culturalmente apropriadas para o paciente — afastando-se do paradigma que reduz alimentos a um mero reservatório de nutrientes. “Os planos alimentares são mais complexos do que os protocolos, envolvem o trabalho de programar uma alimentação para pessoas com necessidade profunda de mudança”, afirma Maria Laura.

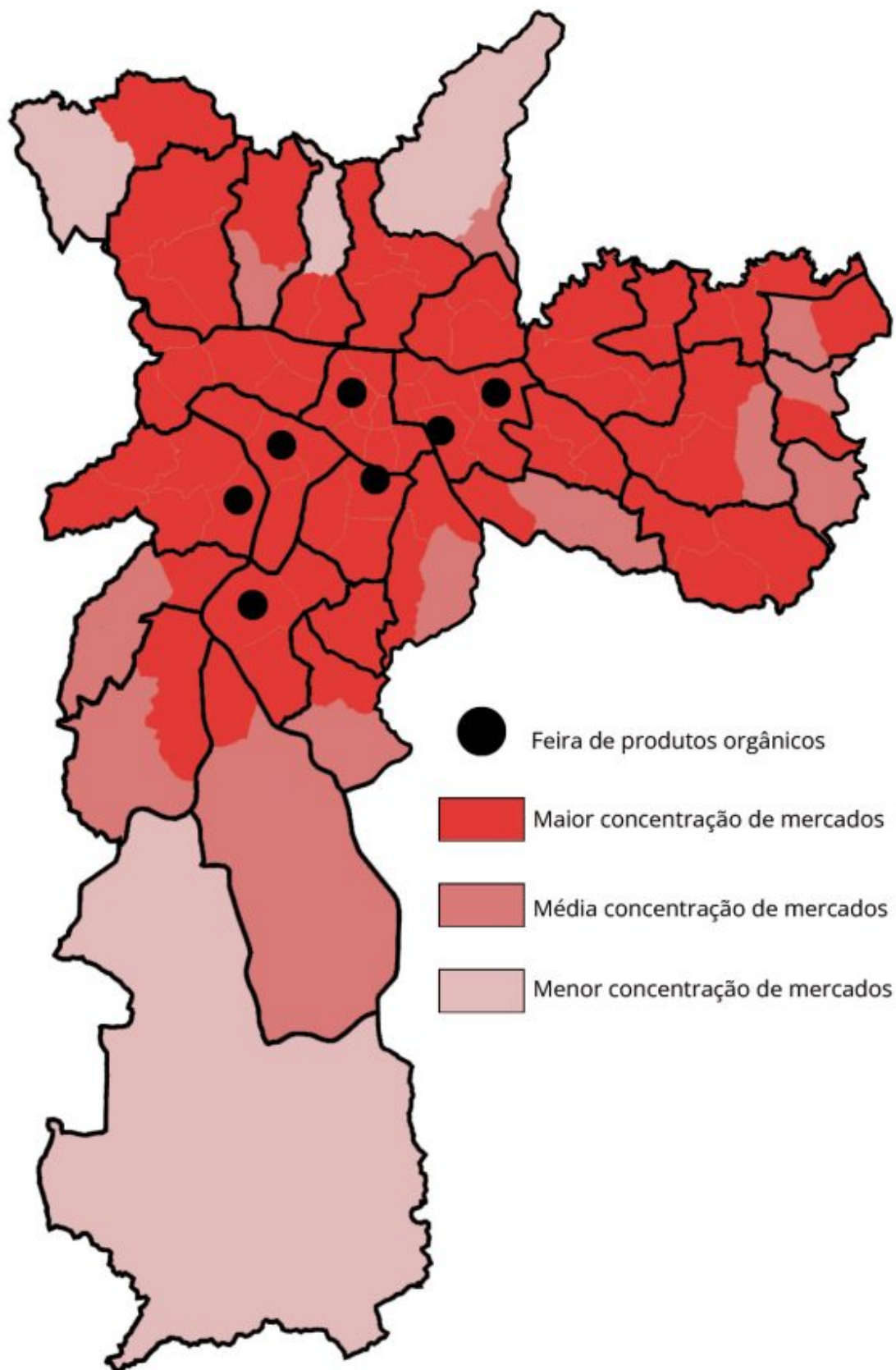
A pesquisadora salienta que o acesso físico e financeiro aos alimentos, o tempo disponível para prepará-los, a ausência ou presença de informação idônea e a habilidade culinária são assuntos que precisam ser discutidos antes da criação do plano. Vanessa realça que deve-se evitar um olhar fatalístico frente à condição do paciente: “Pedimos para a pessoa pensar junto com a gente sobre como ela pode melhorar, fazendo pactuações a partir da renda que ela tem e do local em que vive”.

O que diz o *Guia Alimentar para a População Brasileira*?

Pesquisas associam uma dieta ultraprocessada ao desenvolvimento de diversas condições, como obesidade, diabetes, hipertensão, depressão, doenças cardiovasculares e gastrointestinais, e até mesmo ao declínio cognitivo e a mortes prematuras. Por isso, a “regra de ouro” do guia é priorizar o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Segundo Vanessa, o desafio é considerar as individualidades do paciente ao instruí-lo. Sugestões alimentares restritivas e impessoais desestimulam a mudança de hábitos, enquanto decisões compartilhadas entre o indivíduo e o profissional promovem autonomia e podem levar a intervenções mais duradouras. “Temos uma fortaleza muito grande no Sistema Único de Saúde (SUS), que é um serviço territorializado de atenção primária”, afirma. “As equipes têm conhecimento sobre o território em que atuam, e essa análise é importante para o diagnóstico de alimentação.”

Levantamentos prévios do Nupens avaliaram a disponibilidade de alimentos por território, e revelaram a desigualdade no acesso da população à nutrição de qualidade. Notou-se que os ultraprocessados são mais baratos e mais vendidos em regiões pobres e periféricas do que os orgânicos. “Os profissionais de saúde precisam perguntar como é o entorno de onde [as pessoas] vivem, e que tipo de estabelecimento elas frequentam”, diz Vanessa ao **Jornal da USP**.



Desertos alimentares são regiões que possuem baixa oferta de alimentos naturais. Em 2018, 12 das 21 capitais brasileiras não vendiam alimentos minimamente processados nas regiões de menor renda - Arte: Gustavo Radaelli

“O cenário atual é de crise — eventos climáticos extremos, dados sobre a prevalência de doenças crônicas na população — e um corpo de evidências sobre o que é uma alimentação saudável vai se formando não só no Brasil, mas em todo o mundo, reforçando a relevância do guia”, ressalta Vanessa.

Maria Laura destaca que é importante evitar a dicotomia do individual *versus* coletivo, pois toda medida tem benefícios subsequentes. Em outubro de 2022, por exemplo, a Anvisa criou o símbolo da lupa de codificação nutricional: alimentos com alto teor de açúcar adicionado, gordura saturada e sódio são obrigatoriamente sinalizados na parte frontal do rótulo. O intuito foi melhorar a clareza das informações nutricionais, permitindo que os consumidores tomem decisões mais conscientes.

“O cuidado individual está dentro de um guarda-chuva de ações do SUS que vão do micro para o macro com o objetivo de aumentar a adesão da população ao Guia Alimentar para a População Brasileira] e, em última análise, reduzir o ultraprocessado”

Maria Laura da Costa

Atualmente, a disseminação irrestrita de informações na internet interfere na conscientização alimentar do público. Influenciadores que repercutem dietas sem embasamento científico, alarmismos e fake news são uma preocupação da comunidade especializada. Os documentos elaborados também são uma ferramenta de combater potenciais dissonâncias. “[Os protocolos e planos] podem fazer com que os profissionais revejam suas práticas e se aproximem do paciente através de uma linguagem acessível [...], criando um corpo de apoio mais coerente”, finaliza Vanessa.

O artigo *Translating the Brazilian Dietary Guidelines into clinical practice: innovative strategies for healthcare professionals* está disponível on-line e pode ser lido [aqui](#).

Mais informações: vanessa.couto@usp.br, com Vanessa Couto, e maria.laura.louzada@usp.br, com Maria Laura Costa

*Estagiária sob orientação de Fabiana Mariz

**Estagiário sob orientação de Moisés Dorado

+ Mais



Política de uso

A reprodução de matérias e fotografias é livre mediante a citação do Jornal da USP e do

autor. No caso dos arquivos de áudio, deverão constar dos créditos a Rádio USP e, em sendo explicitados, os autores. Para uso de arquivos de vídeo, esses créditos deverão mencionar a TV USP e, caso estejam explicitados, os autores. Fotos devem ser creditadas como USP Imagens e o nome do fotógrafo.