

Contribuições do GT Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva da Associação Brasileira de Saúde Coletiva à revisão do Guia Alimentar para a População Brasileira

Maio de 2014

Introdução

O novo Guia Alimentar para a População Brasileira é um importante documento no campo da alimentação e nutrição, com repercussões sobre a formação e a prática profissional neste campo. A etapa de consulta pública, no processo de finalização do Guia Alimentar, além de propiciar amplo diálogo com diversos setores e sujeitos, como trabalhadores da saúde, pesquisadores das universidades e sociedade civil organizada, incluindo novos olhares e perspectivas, pode contribuir com a estruturação de uma rede de apoio a um documento basilar para a promoção de práticas alimentares saudáveis.

Isso posto, o Grupo Temático Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva da Associação Brasileira de Saúde Coletiva (GTANSC ABRASCO) entende como ação política sua contribuição para que a nova edição do Guia reflita o papel que a alimentação adequada e saudável (AAS) deve ter na promoção da saúde, em um sistema alimentar que impõe enormes desafios a esta prática, tanto na dimensão coletiva como individual.

Um dos primeiros aspectos problematizados pelo GT ANSC foi a necessidade e o papel de um Guia Alimentar frente aos determinantes das práticas alimentares vigentes. Diante disso, perguntamos: em um mundo onde o acesso à informação já não tem os mesmos constrangimentos e as dificuldades de quando Guias Alimentares foram propostos, qual a abordagem e o papel que cumpre um documento normativo desta natureza? Adicionalmente, em um país como o Brasil, entremeado por diferentes realidades socioculturais, qual o papel de um documento nacional?

Pode-se adotar a perspectiva de que, em um cenário no qual informações de diversas origens e qualidades estão disponíveis, é importante que uma voz oficial, com credibilidade e compromisso com a saúde das populações, se posicione sobre os princípios e as diretrizes para uma alimentação adequada e saudável, sua complexidade, suas características, seus determinantes e desafios, perante as desigualdades regionais brasileiras. Assim, o GT ANSC

assume que este é o papel do Guia. Desdobraremos essas reflexões mais à frente, ao discorrer sobre a imprescindibilidade de materiais que, mais do que complementares, componham uma estratégia articulada e simultânea de diálogo com as instituições, os movimentos sociais, as pessoas e os profissionais.

Apreciação Geral

Frente aos esforços e avanços de iniciativas intersetoriais e à organização tanto institucional como programática da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), da qual o próprio setor Saúde participou, causou-nos estranheza a demarcação explícita do Guia como um documento deste setor para ser utilizado, quase que exclusivamente, nos limites do Sistema Único de Saúde (SUS). Apesar de o Guia ser, nacionalmente, uma prerrogativa da Saúde, considerando o acima citado, esperávamos uma incorporação mais orgânica dos resultados deste processo histórico na proposta submetida a consulta pública. Tal expectativa se relaciona, sobretudo, ao fato de que muitos (senão a totalidade) dos chamados obstáculos tratados no capítulo 5 do texto oficial, somente serão adequadamente enfrentados com um compromisso intersetorial na esfera de governo (Estado) e uma aliança de diferentes setores da sociedade, seja ela organizada em movimentos e entidades, seja por todos os cidadãos.

Ao apoiar o eixo estruturante desta nova versão do Guia na nova classificação de alimentos, segundo seu grau de processamento e não a partir da composição de nutrientes neles contidos, assume-se um recorte político estratégico frente a produtos que integram os maiores fatores de risco à saúde e, também, à indústria de alimentos, que opera no incentivo ao consumo de produtos processados e ultraprocessados. A proposta em questão tem o mérito de explicitar uma recomendação comprometida com o interesse público, pois aborda claramente os riscos do consumo dos produtos ultraprocessados à saúde.

Julgamos que, ao adotar esta classificação dos alimentos, o Guia se põe como um divisor de águas. Trata-se de documento técnico que passará a ser oficial, podendo repercutir sobre as políticas públicas em geral e a política de saúde em particular, assim como sobre a regulamentação de alimentos. O sucesso deste processo depende de um movimento claro de criação e de responsabilidades compartilhadas. Nessa direção evidenciamos a necessidade de pactos que facultem os diferentes setores a apresentar suas demandas e prioridades, e para que sejam enfrentadas as questões de conflito de interesses e sejam definidos limites éticos para parcerias e apoios.

Logicamente, ao adotar a nova classificação de alimentos, o Guia assume o enfrentamento com a indústria de alimentos; entretanto, carece de igual abordagem com relação aos agrotóxicos,

aos alimentos geneticamente modificados e a outros aspectos de relevância para a garantia da AAS. Ao optar por não tratar estes temas adequadamente, o texto oficial fere um dos seus próprios princípios "alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável". Da mesma maneira, considerando a história recente, é surpreendente o tratamento superficial dado ao Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), citado apenas no contexto da erradicação da fome. A demanda não é por uma abordagem teórica e distante da vida das pessoas, pelo contrário, o documento pode e deve ser uma referência prática para a realização do DHAA. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), em sua primeira edição, foi pioneira em adotá-lo como objetivo e, passados 15 anos, há maior clareza da centralidade da alimentação adequada para a realização do DHAA. Vale destacar que o enfrentamento dos obstáculos (apontados no capítulo 5 do Guia) ganha uma dimensão política importante quando os mesmos são dimensionados no plano de violações ao DHAA.

Várias das proposições do Guia sugerem a escolha por modos de vida e valores contra-hegemônicos na sociedade, o que contraria a lógica do padrão alimentar ocidental, centrada em produtos prontos para consumo e tipo *fast food*. A abordagem focada em refeições é valiosa e facilita a compreensão dos princípios da alimentação saudável. Todavia, como problematizaremos adiante, a dinâmica do sistema baseado na oferta massiva de produtos não saudáveis foi superficialmente tratada. Isso pode comprometer a capacidade do Guia em incidir na conformação de um novo modelo de sistema alimentar, uma vez que a mensagem final do documento tende a culpabilizar o indivíduo e centrar toda a possibilidade de mudança, exclusivamente, em seu poder de decisão.

A abordagem adotada dá centralidade à alimentação/comida, o que é bem vindo e apoiado, mas é claramente superficial e, em alguns momentos, é omissa em tratar adequadamente os determinantes do sistema agroalimentar vigente e suas repercussões nas escolhas alimentares, problematizando as práticas não sustentáveis em todas as fases do sistema alimentar, e a repercussão destas na vida e na alimentação das pessoas. É fundamental que as dimensões culturais, ambientais, sociais etc. tenham relevância para apoiar/sustentar a prática da Alimentação Saudável.

Identificamos, desde a Introdução, uma fragilidade conceitual no tratamento dos sujeitos aos quais se destina o Guia, enquanto pessoas e cidadãos. Há uma identificação difusa desses

sujeitos, que ora são tomados como pessoas e profissionais: “Este Guia é para todas as pessoas, individualmente e como membros de famílias e comunidades, assim como cidadãos. Destina-se também a [...] profissionais de saúde, agentes comunitários, educadores e formadores de recursos humanos”, ora são tomados como consumidores: “Este Guia foi elaborado com o objetivo de informar consumidores sobre opções saudáveis de alimentação [...]. Essa dupla perspectiva é estendida a profissionais de saúde, a trabalhadores que preparam refeições para coletividades [...]”. Essa dualidade leva o texto a ser extenso para cidadãos e, em muitos tópicos, insuficiente para profissionais.

Vale destacar que, quando endereçado aos cidadãos, os aspectos práticos são essenciais, embora devam ser situados nas dinâmicas de vida dos diferentes grupos sociais, precisam dar visibilidade aos desafios vivenciados cotidianamente e a possíveis alternativas de ação. O exercício de transitar entre a dimensão individual e coletiva das práticas alimentares precisa ser uma constante em todas as diretrizes, do contrário pode-se gerar uma noção hipertrofiada da responsabilidade e da capacidade de mudança da realidade no plano individual. Já para os profissionais, um documento desta natureza é fonte de informações e orientações de abordagens que, em diferentes situações, os respaldem a lidar com a realidade e prestar uma atenção contextualizada e humanizada.

Avaliamos, ainda, que há uma concentração na responsabilidade individual, em termos das escolhas alimentares, cujos fundamentos repousam sobre as teorias comportamentais para a mudança de hábitos e modos de vida. De forma geral, observamos que o tratamento da cidadania está centrado no conceito de *advocacy*, merecendo ser revisto e ampliado. A mudança se dá quando o cidadão se vê como sujeito político capaz de interferir sobre a realidade em diversas dimensões.

Além disso, verificamos uma dificuldade de traduzir as proposições e recomendações do Guia para o cotidiano das pessoas, que gastam tempo de deslocamento para o trabalho, muitas vezes em condições inadequadas de transporte e de mobilidade urbana, e carecem de tempo para preparar suas refeições, assim como para o descanso e o lazer. Com isso, corre-se o risco de ser um documento idealizado, distante da realidade de cada um, por faltar tradução/desdobramento das recomendações para o dia a dia.

Consideramos que a implantação efetiva do Guia demandará a elaboração de produtos complementares, incluindo o desafio da construção de documento consistente para apoiar a prática dos profissionais e uma estratégia de desenvolvimento de atividades e materiais específicos que facilitem a comunicação das recomendações para os diferentes públicos e contextos a serem alcançados pelo Guia.

Proposições

Sobre a audiência do Guia, sugerimos indicar claramente que se trata de documento voltado aos formadores de opinião nos setores saúde, educacional, de assistência social, agroalimentar, econômico, entre outros, com interface no campo da Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva (ANSC), como forma de alcançar plenamente o público ao qual se propõe.

Como o Guia se declara como um instrumento de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), é necessário que os princípios do Marco de Referência de EAN sejam mais desenvolvidos ao longo de todo o texto. Além disso, se o Guia assume o conceito de Alimentação Adequada e Saudável, precisa dialogar com estratégias de enfrentamento de redução do uso de agrotóxicos, transgênicos, aditivos químicos, sinalizando perspectivas tanto no âmbito individual quanto coletivo para sua superação, no médio e longo prazo. Estas alternativas estão articuladas com políticas públicas estruturantes do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), como a Política Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica, a Política Nacional de Agricultura Urbana e o Programa Nacional de Alimentação Escolar. A realidade de alta contaminação de alimentos com agrotóxicos e a livre oferta de transgênicos é ignorada no Guia, que não problematiza com pessoas, profissionais de saúde e sociedade em geral os limites e as possibilidades de enfrentamento desta questão. Julgamos que mobilização e controle social são ferramentas essenciais para esta abordagem.

É imprescindível considerar os determinantes das escolhas alimentares na atualidade, além de explicitar acúmulos conquistados e construídos no Brasil em torno do DHAA e da compreensão dos desafios que envolvem a conformação de sistemas agroalimentares saudáveis e sustentáveis. Há inúmeros movimentos, entidades, organizações e grupos por todo o País, em estágios distintos de desenvolvimento, mas que já praticam e têm experiências e resultados concretos em relação ao que denominamos de práticas contra-hegemônicas. É

necessário tratar dessas questões aqui, como forma de imprimir ao Guia um forte caráter nacional, em termos de realidade e de possibilidades de enfrentamento. Tememos que, à exceção do conteúdo baseado nos resultados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), o texto seja demasiado genérico e não espelhe condições, desafios e potencialidades que temos no Brasil.

O sistema de abastecimento atual não é mencionado: grandes oligopólios que definem preço, dinâmicas e produtos disponíveis e, conseqüentemente, consumo, conduziram ao quase desaparecimento do pequeno comércio local diversificado. Neste contexto, a valorização das feiras e dos pequenos mercados ganha maior relevância, assim como o conceito de circuitos curtos. Estes são desdobramentos concretos e práticos do princípio “alimentação saudável deriva de sistemas alimentares sustentáveis”. Sistema alimentar sustentável quer dizer sistema alimentar diversificado nas formas de produzir, no que é produzido, nas maneiras de comercializar, ter acesso, escolher, preparar. Logo, iniciativas como as hortas escolares, comunitárias e domiciliares no contexto da agricultura urbana e peri-urbana, por exemplo, têm o papel não apenas de suprir parte das necessidades alimentares, mas de transformar a geografia urbana, a forma de ocupação e de uso do território, fomentando experiências de empoderamento e autonomia.

Faz-se necessário, também, uma abordagem mais estruturada sobre cultura e patrimônio alimentar. Uma oportunidade seria a partir das refeições que o Guia toma como exemplos segundo dados da POF, que poderiam ser utilizadas para desenvolver as raízes de nossa diversidade cultural alimentar. Da maneira que estão apresentadas há uma “naturalização” das diferenças regionais, sem contar que, não necessariamente, as pessoas oriundas daquelas regiões se reconhecem nas refeições exemplificadas.

Sobressai ainda o fato de o Guia desconsiderar a questão de gênero fortemente presente na alimentação. Há demandas claras de grupos e movimentos de mulheres, que demandam a reflexão sobre esta dimensão nas proposições sobre SAN em geral e sobre práticas alimentares em particular. Questões sobre a valorização das atividades domésticas e o compartilhamento de responsabilidades das mesmas precisam ser enfrentadas e explicitadas.

A culinária merece uma abordagem que a posicione como prática estruturante da alimentação

saudável em diversos âmbitos. No capítulo 5, há um item sobre habilidades que trata da culinária. Entretanto, consideramos que este tema não deveria constar exclusivamente no contexto de superação de obstáculos. Aqui cabe um vínculo claro com o princípio IV do Marco de EAN, *culinária como prática emancipatória*. Além da culinária (como habilidade), está a questão da resignificação da comida (da relação com a comida). Abrir um tópico específico que dê conta disso extrapola o foco do capítulo 4, da forma como está estruturado. Uma opção é abordar isso no capítulo 5, em um novo tópico que trate do sentido que a comida tem. Se o capítulo 5 continuar com a estrutura de “superação de obstáculos”, o obstáculo será a dessacralização do comer, a desvalorização dos alimentos tradicionais, o crescimento da ideia da comida como entretenimento (“eatertainment” é um termo hoje usado no âmbito da indústria/engenharia de alimentos). Parte desse assunto é tangenciada no tópico **Informação**, no capítulo 5, mas de forma insuficiente.

Cabe ainda dizer que o texto contém muitos adjetivos e jargões que poderiam ser retirados em favor de maior clareza e objetividade. Alguns exemplos estão mencionados a seguir.

Proposições por capítulos

Observações: as contribuições a seguir são complementadas por sugestões pontuais sistematizadas no anexo ao final do documento. Essas sugestões foram apresentadas na consulta pública eletrônica.

Apresentação e Introdução

O documento está focado no SUS, ainda que com uma compreensão empobrecida do mesmo, não incorporando vários princípios, políticas e programas de interesse para a Alimentação e Nutrição.

Embora anunciado como um Guia para toda a população brasileira, a linguagem e a estrutura parecem mais adequadas para técnicos e profissionais.

A apresentação toca em questões da PNAN, do SISAN e do Marco Referencial EAN para políticas públicas, mas, ao longo dos capítulos, não são apontadas questões/propostas

concretas de articulação destes documentos/políticas. O SISAN é apenas citado, com isso são desconsiderados a importância e o compromisso de práticas intersetoriais, práticas e compromissos estes declarados como importantes pela Saúde.

Sugerimos rever o trecho “A PNAN entende que a implementação de ações de PAAS deve fundamentar-se nas dimensões de incentivo, apoio, proteção e promoção da saúde”. A “promoção” (da alimentação saudável, da saúde) engloba “incentivo, apoio, proteção”. É redundante dizer que PROMOÇÃO fundamenta-se nas dimensões de incentivo, apoio, proteção e PROMOÇÃO.

Do jeito que está redigido o quinto parágrafo da página 4, ao mencionar o SUS, sugere-se, subliminarmente, que este é o escopo do Guia: apoiar ações no âmbito do SUS. Ainda que seja imprescindível qualificar as ações de educação alimentar e nutricional no âmbito do SUS, a redução do Guia a esse escopo não faz jus às outras missões que este documento tem: (a) apoiar a população em geral em suas escolhas alimentares (independentemente dos momentos de interação com o SUS (conforme anunciado no início da Introdução) e (b) contribuir para a Diretriz 3 do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, na qual a atualização do Guia alimentar foi indicada como uma iniciativa para concretização das metas prioritárias para 2012/2015. Sugerimos explicitar e incorporar um escopo mais ampliado para o Guia, na perspectiva intersetorial.

A frase “Há muitas boas notícias neste Guia” se assemelha a chavão/jargão do Globo Repórter ou de noticiários jornalísticos. Expressões dessa natureza se repetem no texto, sugerimos que sejam revistas.

Rever a frase “Este guia é também para os brasileiros que ainda não nasceram”. Se a proposta foi contextualizar as recomendações no escopo da sustentabilidade, a frase não garante esta clareza, ainda mais considerando que o conceito e o contexto de sistema alimentar sustentável, como já mencionado, merecem maior detalhamento. Além disso, essa frase transmite a ideia de que o Guia não precisará de revisões futuras, o que não é verdade, pois documentos desta natureza, necessariamente, requerem atualizações periódicas para a devida harmonização de seu conteúdo ao cenário social, político e epidemiológico nacional.

Capítulo 1- Princípios

Observamos que constam princípios de diferentes naturezas, alguns mais conceituais (saúde, alimentação) e outros que tratam da própria concepção do Guia. Além disso, ele se afirma como instrumento para a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), contudo, na forma apresentada, não estão contempladas as dimensões do Marco da EAN. Dado o tratamento superficial do tema de EAN, a mensagem que fica é que a informação é a dimensão preponderantemente tratada no documento, apesar de, em outros trechos ser, afirmado o contrário.

Princípio 1: É necessário rever o conceito de saúde assumido, que é restrito, tendo em vista os avanços histórico-conceituais do campo da Saúde Coletiva brasileira sobre este tema. Nos últimos anos, aprofundou-se o entendimento dos determinantes do processo saúde-doença e do cuidado em saúde. Em decorrência disso, a Política Nacional de Humanização do SUS preconiza a atuação sobre as condições de produção do processo saúde-doença-atenção, para qualificar a gestão e alcançar a integralidade do cuidado. Tal abordagem potencializa mensagens centrais do Guia.

Ao invés de utilizar o conceito da OMS, de 1948, tido como abrangente pelos autores do Guia, sugerimos assumir como conceito de saúde aquele que está expresso na página 3: “a saúde como um direito de todos os brasileiros e dever do Estado garantido por políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação”.

Princípio 2: Identificamos um retrocesso em relação ao Guia anterior, de 2006, além da falta de explicitação conceitual sobre Alimentação Adequada e Saudável. Neste sentido não se registra alinhamento com o conceito de AAS contemplado na PNAN e, particularmente, com o acúmulo da produção do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) em relação a este tema. O conceito de Alimentação expresso nas páginas 8 e 9 também pode ser mais bem explorado, incorporando outras dimensões e dialogando, inclusive, com outros capítulos do Guia.

Princípio 3: Rever a abordagem linear conferida ao sistema alimentar (consumo como “ponto final” do sistema). Aproximações mais consistentes e contemporâneas do sistema alimentar

na perspectiva da sustentabilidade propõem uma abordagem cíclica. O princípio 2 do capítulo 6 do Marco de Educação Alimentar e Nutricional (“Abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade”) pode contribuir para esta abordagem ampliada.

Página 9: O conceito de sistema alimentar sustentável é pouco explorado nesta seção e depois. Temas como transgênicos, contaminantes, agrotóxicos, alimentos agroecológicos e orgânicos, qualidade da água são ignorados e não problematizados à luz do sistema alimentar. Sendo assim, não são discutidas propostas concretas/práticas para seu enfrentamento, tanto do ponto de vista coletivo quanto individual.

Princípio 4: Rever, de modo a ancorar a informação com a promoção da Alimentação Adequada e Saudável e com o Marco de Educação Alimentar e Nutricional.

Princípio 5: O conceito e o uso de evidências estão superficiais. Além de aprofundar os usos de evidências, é preciso discutir o conceito de “vivências”, muito útil em se tratando de padrões e hábitos alimentares.

No nosso entendimento, os princípios do Guia deveriam ser os indicados abaixo:

Princípio 1 – Alimentação como Direito

Princípio 2 – Conceito de Saúde Ampliado

Princípio 3 – Alimentação Adequada e Saudável

Princípio 4 – Segurança Alimentar e Nutricional e Sistema Agroalimentar Sustentável.

Princípio 5 – Educação Alimentar e Nutricional

Capítulo 2 - Recomendações gerais O Capítulo se inicia com a expressão chavão/jargão “este capítulo tem boas notícias”, que consideramos inadequada para um documento técnico, ainda que pretenda ter uma linguagem coloquial. Esta forma de comunicação não dialoga com a linguagem nacional, parecendo importar um termo estrangeiro a um documento que deve ser essencialmente para os brasileiros/brasileiras.

Página 16: O enunciado da **Primeira Recomendação**, “Faça de alimentos a base de sua alimentação”, apresentado dessa forma soa redundante e, de certa forma, incoerente, considerando que o senso comum considera que tudo que é consumido é alimento. Para ser

coerente com o conteúdo ou a mensagem que se quer recomendar, o melhor seria dizer: “Faça de alimentos *in natura* (ou minimamente processados ou frescos) a base de sua alimentação”.

No Box verde e nas fotografias de alimentos é preciso incluir: chás, cafés e infusões de ervas.

Na sentença final do primeiro parágrafo da página 16: “Alimentos incluem ainda cogumelos e a água”. Incluir também: chás, cafés e infusões de ervas. É interessante a inclusão do termo “cogumelos comestíveis” nesta definição e exemplificação de alimentos, alertando que nem todas as espécies são comestíveis. Por outro lado, já que cogumelos são alimentos destacados nas páginas 16 e 17, por que também não incluir nessa lista as algas comestíveis? Igualmente não consta na lista de alimentos mel de abelha, um alimento tradicional. Outros alimentos e bebidas presentes no padrão alimentar de distintas regiões brasileiras, como água de coco e caldo de cana, também não são citados.

No item **Por que alimentos devem ser a base da sua alimentação?** é necessário incluir um parágrafo que articule cultura alimentar com a biodiversidade. Seria oportuno, também, apontar que este tema (alimentos como a base para a alimentação) será complementado no Capítulo 3.

No primeiro parágrafo da **Segunda Recomendação**: alguns dos produtos alimentícios citados ainda são produzidos, embora em pequena escala, de forma caseira ou artesanal, como banha, manteiga e certos óleos. Uma vez mencionados, sugerimos fazer referência a esses processos de produção e distingui-los de processos industriais.

Na página 21, o termo *conveniente* aparece três vezes no texto como adjetivo de produtos alimentícios prontos para consumo. Rever esse conceito, pois no vernáculo significa *útil, vantajoso, adequado, apropriado* etc. Na mesma página rever a introdução da mensagem dentro do Box vermelho: “Embora convenientes e de sabor pronunciado, produtos prontos para consumo tendem a ser nutricionalmente desequilibrados. Muitos favorecem o consumo excessivo de calorias, além de afetarem negativamente a vida social, a cultura e o ambiente”. Particularmente, a última sentença “além de afetarem negativamente a vida social, a cultura e o ambiente”, introduzida neste momento sem a devida explicação que é dada na sequência, ganha ênfase reducionista. Ficaria mais adequada se colocada após a explicação, na síntese do capítulo.

Na **Terceira Recomendação**, além de afirmar que os produtos prontos para consumo trazem prejuízos à saúde, é importante pontuar que eles têm impacto também na cultura e na sustentabilidade do sistema alimentar (em função de suas formas de produção e comercialização), como foi apontado no primeiro parágrafo da página 26 e retomado na página 29. Sugerimos que, depois da frase “(...) podem determinar graves prejuízos para a saúde”, seja acrescentada a frase “Além disso, sua forma de produção e comercialização tem impactos na cultura e na sustentabilidade do sistema alimentar.” É importante garantir que essa tríade saúde-cultura-sustentabilidade perpassasse todo o documento.

Das páginas 21 à 29 introduz-se a classificação de produtos processados e ultraprocessados. De forma geral, o texto está estruturado e fundamentado. No entanto valem duas observações, a primeira diz respeito a manifestações recorrentes em vários grupos de reflexão sobre a proposta, dos quais integrantes deste GT participaram, em que foram recorrentes dúvidas sobre como enquadrar diferentes exemplos de produtos e preparações. Isso indica a necessidade de testar as mensagens a respeito da classificação para garantir o entendimento e, mais do que isso, avaliar se a classificação está consistente e abarca todas as situações. Sugerimos contextualizar o processo histórico de industrialização dos alimentos como parte do desenvolvimento das forças produtivas da sociedade humana e, nessa direção, a apropriação pela indústria de alimentos de processos de produção doméstica, caseira e artesanal de alimentos, processos estes que tiveram um papel no seu momento histórico. Da mesma maneira que estes processos surgiram e se consolidaram respondendo a um momento social. Revertê-lo, reduzir ou eliminar o consumo destes produtos, tais como se apresentam atualmente, também demandará um processo social e econômico. Neste sentido, além de indicar a abolição deste consumo, o Guia precisa apontar caminhos e estratégias para que isso ocorra dentro de processos e tempos que considerem as dinâmicas sociais. A abordagem pode ser dinâmica e interessante. Por exemplo, o processo histórico de produção e consumo do pão – alimento milenar – seu valor nutricional e simbólico. O “pão nosso de cada dia” aparece na lista dos produtos processados e de produtos ultraprocessados e a recomendação do Guia é: limite a utilização, evitando-o ou consumindo-o em pequenas quantidades. Considerando o grau de inserção deste produto na alimentação de todos os grupos populacionais, a diversidade de oferta, a orientação não parece efetiva. Seria importante desenvolver a proposta refletindo sobre como manter a cultura/tradição, não comendo pão? Há um pão

recomendado? Quais seriam as alternativas?

Sugerimos rever uso da expressão “regra de ouro”. Pela tradição, para toda regra há exceção ou exceções. Então, quais seriam as exceções neste caso e quais seriam as regras de prata e as de bronze? O termo “regra de ouro” não parece ser um termo que comunica bem para o público do Guia, mesmo imaginando que os leitores deste serão formadores de opinião.

Valorizamos a intenção dos autores de diferenciar a recomendação “prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo e evite produtos ultraprocessados” das outras três, uma vez que ela resume as outras. Na página 30, os autores falam “a regra que facilita a observação das três recomendações gerais feitas nesse capítulo é simples como devem ser regras de ouro”. Esse termo talvez seja familiar em outras realidades, em outros países, mas não no Brasil. O que se tem, a nosso ver, nesse capítulo são três recomendações e uma mensagem que as resume. Assim sugerimos que o termo “regra de ouro” seja substituído por algo como “mensagem resumo”, “mensagem central” ou “mensagem fundamental”. Também sugerimos que a redação dessa passagem seja revista para retirar expressões, presentes ao longo de todo o texto, que funcionam bem em outras culturas, mas, quando traduzidas, não são necessariamente claras ou de uso comum.

Nesta nova versão do Guia há uma omissão em relação ao álcool e às bebidas alcoólicas, considerando que há produtos tradicionais como o vinho. É necessário um posicionamento do Guia quanto ao consumo destes produtos. O Guia anterior traz várias informações/recomendações importantes e que poderiam ser resgatadas nesta versão.

Capítulo 3 - Alimentos e preparações culinárias

Neste capítulo está concentrado o uso de recursos e imagens visuais do material e a linguagem se aproxima do público anunciado para Guia Alimentar – a população brasileira. No entanto, o texto é dúbio entre exemplos de refeições saudáveis e recomendações. Talvez o grande problema do capítulo seja não assumir claramente que os alimentos e as preparações culinárias exemplificadas nas fotografias sejam recomendações. Assim como mencionado no capítulo anterior, em várias reuniões das quais integrantes do GT ANSC participaram, contando com a presença de pessoas de diferentes regiões do Brasil, muitas preparações ou itens constantes das refeições apresentadas não foram reconhecidos como “exemplares”. Vale uma justificativa e esclarecimento sobre estas escolhas, uma vez que, ao tomar como padrão saudável alguns exemplos de refeições realizadas por apenas 1/5 ou 20% da população investigada, é muito possível que os 80% do restante da população não se identifiquem com os exemplos de refeições apresentados.

A opção intencional de exemplificar apenas as três grandes (ou principais) refeições destes 20% dos brasileiros que têm um padrão alimentar considerado saudável, embora tenha como justificativa a explicação de que para estes 20% tais refeições cubram cerca de 90% das calorias consumidas, não está alinhada com as recomendações nutricionais da Ciência e da própria versão anterior do Guia Alimentar. O tratamento dado às pequenas refeições é superficial e insuficiente. O Guia deveria ser mais claro no tratamento de como este momento poderia ser organizado para contribuir com uma prática saudável ao longo do dia.

Dado que as pessoas têm o hábito de realizar lanches, é fundamental que o Guia fornecesse mais subsídios para a realização de lanches saudáveis que substituam o consumo de alimentos como biscoitos recheados, salgadinhos e refrigerantes. Considerando o exposto, Se tomarmos como exemplo os cerca de 45 milhões de escolares brasileiros de instituições públicas e filantrópicas, é preciso que o Guia Alimentar forneça recomendações mais consistentes sobre as pequenas refeições (ou lanches). Além disso, há inúmeros exemplos de iniciativas de grupos no local de trabalho, que se organizam para ter disponíveis frutas e outros tipos de lanche práticos e saudáveis.

Faltam sugestões de como traduzir para o cotidiano as recomendações desse capítulo. Os exemplos de refeições e o conteúdo dos grupos de alimentos não foram suficientes nesse aspecto, principalmente se o Guia for dirigido às pessoas. Identificamos a necessidade de um texto na linha do item “colocando as diretrizes em prática” do Guia anterior. Os capítulos 4 e 5 trazem algum conteúdo com esse enfoque de tradução para o cotidiano, mas o capítulo 3 merece detalhamento maior, tendo em vista que é o “coração” do Guia e que dá os elementos para expor a mensagem central e as recomendações em prática.

O texto que descreve os grupos alimentares, com algumas exceções, está mais adequado ao público do Guia. Apesar disso, para alguns alimentos, tais como o milho do grupo dos cereais, seria necessário um alerta sobre a questão do milho transgênico. Aliás, também para o feijão é preciso alertar a população uma vez que há o anúncio de liberação do plantio e comercialização de feijão transgênico no País a partir de 2014.

De forma geral, outra grande omissão desta nova versão do Guia é, justamente, esta: não alertar a população sobre o tema dos alimentos transgênicos, nem discutir com profundidade questões da agricultura familiar, da produção de alimentos orgânicos e da biodiversidade. Também não é abordado o controle sanitário dos alimentos, pontos de venda de alimentos e pontos de alimentação. Neste sentido, pode-se perceber certa ‘reificação/santificação’ na recomendação para “fazer de alimentos e preparações culinárias a base da alimentação”, já que estes alimentos também podem acarretar riscos à saúde. Ao descontextualizar a alimentação de todos estes aspectos, e outros mencionados ao longo do texto, o Guia perde força, pois não apoia a prática real da alimentação no cotidiano desafiador de cada um de nós.

A nova proposta do Guia traz como novidade ainda a criação do **Grupo das Castanhas**, em substituição ao “Grupo das oleaginosas”, uma terminologia que destoa da própria fonte bibliográfica/referencial que foi base para formulação deste capítulo – a POF 2008/2009.

No item “peixes” do tópico **Grupo das carnes e ovos**, é necessário que o texto explore mais as variedades dos peixes e outros frutos do mar, as preparações e o incentivo ao aumento do seu

consumo, alertando também para os benefícios e riscos.

A descrição do grupo **Água** merece ser amplamente revista. Além da inconsistência das recomendações apresentadas sobre o consumo deste alimento, o texto é omissivo na discussão técnico-científica, político-econômica e ideológica da sustentabilidade ecológica do planeta, tendo a água como um recurso natural fundamental.

Da forma que está redigido, o texto reduz a importância da água no corpo exclusivamente ao equilíbrio hídrico, não valorizando sua função para o bom funcionamento intestinal e para a eliminação de toxinas e outras substâncias eliminadas pela urina. Além disso, aborda a sede de uma forma inadequada, dando a impressão de que ela seria um sinal oportuno da necessidade de água, quando, na verdade, sabemos que a sede é um sinal “tardio” da necessidade de água. Quando ela ocorre, é sinal de que o organismo já está com menos água do que precisa para estar em equilíbrio.

Outra ideia apresentada de forma superficial e, de certa forma, ingênua, é a de que os seres humanos são capazes de regular de maneira extremamente eficiente o balanço diário de água. Embora o controle do balanço hídrico seja mais eficiente que o do balanço energético, consideramos temerário afirmar que o controle do balanço hídrico seja “extremamente eficiente”. Do jeito que está redigido, parece que o indivíduo não precisa estar atento aos sinais mais sutis de necessidade de água. É recorrente o relato de pessoas que demoram a perceber que estão com sede.

Tem sido também estudado o quanto os sinais de fome e de sede podem ser confundidos entre si: a pessoa está com sede e pensa que está com fome (ou com desejo de comer algum alimento específico). Além disso, sabemos ainda muito pouco sobre os impactos no mecanismo de controle hídrico acarretados por mudanças na alimentação (no sentido do aumento do consumo de produtos ultraprocessados hiperpalatáveis) e nas condições dos ambientes fechados (ex: exposição constante a ambientes com ar condicionado; que diminuem a sensação de calor (e a sudorese), mas que também diminuem a umidade do ambiente).

Diante disso, sugerimos ampla revisão desse tópico, tendo como enfoque central a ideia de que devemos beber bastante água. A versão do Guia anterior trazia uma discussão interessante sobre a Água, que poderia ser resgatada nesta nova versão.

Sugerimos ainda: 1. Incluir discussão sobre água potável como recurso natural não renovável; 2. Incluir discussão sobre riscos e benefícios do consumo; 3. Discutir e recomendar sobre o consumo de água mineral e de sua composição nutricional.

Embora com menor ênfase, o capítulo volta a transitar com o conceito de *bem-estar* e também usa o jargão “A boa notícia aqui é” (neste caso, inadequadamente anuncia que só precisamos beber água quando sentirmos sede).

Capítulo 4 – Como comer

O capítulo procura resgatar ou promover práticas saudáveis no ato de comer. Considerando que o Guia tem o papel de contribuir para o aumento de habilidades das pessoas na sua prática alimentar, o conteúdo deveria ser ampliado. Faltaram contextualização e análise dos determinantes históricos, políticos, econômicos e sociais que permeiam o ato de comer na sociedade contemporânea. A abordagem está teórica e idealizada, pondo em risco a capacidade de contribuir para mudanças de práticas.

Insistimos, aqui, sobre a recomendação centrada em três refeições diárias (as três grandes refeições, desjejum, almoço e jantar). Essa abordagem, que valoriza o consumo de três refeições ao dia para adultos como sendo o mais comum e o desejável, parece incoerente com uma das mensagens centrais do item “comer com regularidade e com atenção”. O texto trabalha duas ideias fundamentais para a prática alimentar saudável: comer em horários regulares e em intervalos apropriados. Entretanto, assume que, uma vez que isso seja praticado e que as refeições realizadas incluam alimentos de vários tipos e em quantidades adequadas, três refeições seriam suficientes para a maioria das pessoas.

A abordagem sobre um número maior de refeições para adultos é feita de forma marginal: “a mesma recomendação vale para as pessoas que sintam que precisam fazer mais de três refeições por dia”. Essa abordagem desencoraja a prática de realização de pequenas refeições

(lanches), que são uma oportunidade para o aumento do consumo de frutas e hortaliças.

Além disso, para muitas pessoas, a rotina diária impõe grandes deslocamentos entre o domicílio e o local de trabalho. Tendo em vista que a maioria das pessoas realiza desjejum e jantar no domicílio, é comum que seja grande o intervalo entre o desjejum e o almoço e entre o almoço e o jantar. Isso tem uma série de desvantagens: além de desencadear processos indesejáveis como hipoglicemia e cetose, faz com que o indivíduo fique com muita fome e coma mais do que o necessário nas grandes refeições.

Na prática ambulatorial, é recorrente o relato de que, além de comer muito, é mais difícil manter a seletividade dos alimentos, ou seja, come-se muito de tudo, com maior avidez para alimentos mais calóricos. Em resumo, a ideia de “intervalo apropriado” precisa ser abordada de forma a dar elementos concretos para o leitor do Guia sobre como manter um fracionamento de refeições que favoreça o equilíbrio fisiológico do corpo e que o ajude a chegar a cada momento de refeição com fome suficiente para desfrutar da mesma, mas sem fome exagerada, que o faça comer de forma desequilibrada. Essa abordagem deve apresentar de forma clara a ideia de grandes e pequenas refeições, dando elementos para a prática de lanches saudáveis.

Vale dizer, ainda, que a abordagem inicial sobre esse tema mistura dois conceitos muito distintos: necessidade (que tem a ver com o enfoque fisiológico comentado acima) e apetite/desejo/vontade. Essa abordagem contribui para uma interpretação equivocada da necessidade fisiológica de maior fracionamento das refeições. Sugerimos rever essa abordagem inicial. E, além do alerta quanto a evitar ter ao alcance da mão guloseimas e outros produtos ultraprocessados, é necessário incluir dicas do que ter ao alcance da mão para as pequenas refeições (ex: frutas, frutas secas, “nuts”, hortaliças, como cenoura crua).

O tópico **Comer em companhia** está abrangendo um conteúdo mais amplo. Os três últimos parágrafos mereciam um tópico específico. Além disso, a segunda parte da primeira frase deste tópico “(...) assim como a divisão da responsabilidade por encontrar ou adquirir, preparar e cozinhar alimentos” foge do seu escopo e dá margem para uma interpretação de que o Guia reforça uma divisão de tarefas que pode ter uma conotação sexista no contexto contemporâneo. Sugerimos suprimir essa parte da frase e retomar o assunto de forma mais

adequada no Capítulo 5. Já a última frase do primeiro parágrafo desse mesmo tópico apresenta de forma reducionista o ato de comer “comer é uma parte natural da vida social”. Sugerimos melhorar essa abordagem ou suprimir essa frase.

Entre os Capítulos 3 e 4

Faltou uma abordagem sobre a escolha dos alimentos, que é um momento chave da ação política individual e, também, de autocuidado. É o elo entre o indivíduo e os componentes do sistema alimentar ‘anteriores’ ao indivíduo (produção, abastecimento...). Parte desse conteúdo está abordada no Capítulo 5, nos tópicos **Oferta** e **Custo**, mas de forma insuficiente. Sugerimos que, na revisão do Capítulo 5, essa abordagem seja melhorada.

Capítulo 5 – Compreendendo e superando obstáculos

Reconhece-se que a concretização das recomendações do Guia não depende apenas de voluntarismo do sujeito, mas também de questões sociais mais amplas e do ambiente. Por isso é necessário rever a abordagem adotada de tratar os chamados obstáculos de maneira isolada, tendo em vista que eles são parte constitutiva dos sistemas alimentares e se articulam entre si. No geral os aspectos considerados no capítulo são relevantes, mas seria importante contextualizá-los na medida em que são interdependentes e intrínsecos a um determinado sistema social e alimentar.

Se o sistema alimentar for adequadamente abordado, ficará claro que o conteúdo deste capítulo não tratará de "obstáculos", mas da própria essência do sistema alimentar atual. Sendo assim, a ação do indivíduo é necessária, mas não suficiente. A dimensão política destes aspectos é essencial, para que se evitem orientações inócuas e ingênuas. Não propomos uma abordagem conceitual, teórica, ortodoxa, pesada, mas sim uma abordagem que se inspire na sociedade brasileira e no que ela tem feito para enfrentar este sistema.

Sugerimos que, em cada item considerado no capítulo 5, seja garantida a indicação da possibilidade de ação para os profissionais, como apresentado, por exemplo, na seção “Colocando diretrizes em prática” do Guia atual.

Sugerimos, ainda, aperfeiçoar a redação do capítulo, revendo o título e valorizando o protagonismo dos sujeitos, por exemplo: “fazendo valer seu direito a uma alimentação adequada e saudável”. Incluir uma abordagem social e política e a adoção de um discurso mais positivo, centrado no que pode ser feito e não em exclusões e proibições. Resgatar debate sobre autonomia, autocuidado e protagonismo, como indicado no marco da Educação Alimentar e Nutricional.

Debate sobre os termos consumo, escolhas: ressentir-se da falta de discussão sobre escolhas alimentares de forma mais destacada, por ser um momento complexo e sobre determinado do consumo.

Consideramos necessário problematizar a variável tempo no contexto contemporâneo e sua relação com os modos de vida, incluindo as práticas alimentares enquanto práticas sociais. Importante focar a dimensão de Gênero.

Sentimos falta de uma discussão sobre rotulagem nutricional e o uso das informações contidas nos rótulos como apoio às escolhas. Esta é uma temática importantíssima que deveria ter sido abordada neste capítulo, sendo, inclusive, uma forma de estimular o compromisso da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) com a implementação do Guia.

Faltou também de discussão sobre “Controle Sanitário” dos Alimentos, aqui ou em outro capítulo do Guia.

Com referência ao Item **Informação**, sentimos falta de discussão sobre conhecimento científico e saber popular. Uma maior articulação do texto do Guia com o Marco de EAN ajudaria nesse sentido.

Sugerimos ampliar a discussão sobre informação, tendo em vista as múltiplas fontes, na direção de uma visão crítica, pois se trata de arena de múltiplos interesses. Neste sentido interessa reconhecer a fonte da informação. Aqui fica evidente que, no documento, a Educação ficou reduzida à informação.

Sobre **Habilidades**: mudar o título para habilidades culinárias.

Das páginas 70 a 72 estão bem definidos os conceitos de Habilidades Culinárias, embora este conceito não esteja suficientemente legitimado pela Ciência da Nutrição, na qual é mais usual o termo “Técnica Dietética e Culinária”. Entretanto, a abordagem da culinária é dura, distante e um tema que pode ser tão motivador ficou seco e sem vida. Não é suficiente falar para as pessoas “compartilhem suas habilidades culinárias”, isto é, cozinham. Por que não cozinhamos, o que poderia nos ajudar a cozinhar? Como organizar nossa rotina para que esta prática seja viável? O que “ganhamos” além da comida quando cozinhamos? Como organizar a rotina doméstica para que todos contribuam na preparação das refeições?

Alguns conceitos apresentados neste capítulo são bem mais amplos do que o conceito de alimentação apresentado nos primeiros capítulos do Guia.

Sobre **Publicidade**: considera-se que o texto está menos incisivo do que o desejável e também limitado. É preciso dar visibilidade às diferentes estratégias que estão cada vez mais constantes, como o assédio da Internet, a publicidade travestida de serviço público etc. Sugerimos discussão mais aprofundada e consistente sobre mecanismos de regulação da publicidade de alimentos pelos órgãos estatais e pela sociedade civil organizada, como forma de compartilhar o peso atribuído aos consumidores individuais.

Na página 66, complementar a consigna de utilização, discussão e divulgação do Guia com a da importância de desenvolver um olhar crítico às informações veiculadas nas diferentes mídias. O contexto do excesso de informações é apresentado no texto, mas a resposta a isso proposta pelo Guia é basicamente a de sua própria divulgação.

A abordagem da cidadania está empobrecida. Isso se expressa em dois aspectos: o primeiro, quando enfoca o exercício da cidadania como “atuar como cidadãos”; o segundo, quando, nos exemplos de “atuação como cidadão”, reduz o exercício da cidadania à prática de *advocacy*, não valorizando práticas positivas individuais (escolhas alimentares, hortas domiciliares) e coletivas (ex: compra coletiva de agricultores familiares, hortas comunitárias) como também expressões do exercício da cidadania.

Capítulo Para saber Mais

Este capítulo só faz sentido para determinado tipo de público do Guia. É inadequado para a

população em geral e insuficiente para a população especializada. Merece ser revisto e complementado.

Capítulo 10 passos para uma alimentação saudável

Na redação dos passos, ver as observações feitas para os distintos capítulos do Guia.

Consideramos necessário incluir um passo que enfoque a questão da valorização regional, cultural, como forma de preservação da identidade alimentar de grupos, etnias e regiões.

ANEXO – OBSERVAÇÕES PONTUAIS

Capítulo 2

P15 – Retirar a primeira frase do resumo. É desnecessária e tira a objetividade do resumo.

P15 – No resumo, incluir “e evite produtos ultraprocessados” ao final de “prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo”.

P17- Nos dois primeiros parágrafos que apresentam os conceitos de processamento mínimo, incluir exemplos para facilitar a compreensão do texto pelo leitor.

P17 – no Box “alimentos”, nos exemplos, melhorar o detalhamento do iogurte, uma vez que “sem adição de açúcar” pode levar o leitor a pensar que produtos diet podem ser incluídos aqui.

P18 – O texto que vem abaixo do título “por que os alimentos devem ser a base da sua alimentação?” não responde claramente a pergunta contida nesse título. Sugerimos substituir por “Alimentos: a base da sua alimentação”.

P18 (p27 também) – Confirmar o conceito de densidade energética. No texto aparece como “quantidade de energia ou calorias por volume”, enquanto na literatura aparece como “quantidade de energia por unidade de peso”.

P18 – No fim do primeiro parágrafo - substituir “requer” por “precisa”.

P18, Terceiro parágrafo - substituir “tendem a não fornecer” por “em geral não fornecem”.

P18, Quarto parágrafo - o trecho “com perfis complementares de nutrientes” não está suficientemente claro. Melhorar a redação.

P18, Quinto parágrafo – substituir “exemplos são cereais com leguminosas” por “exemplos dessas combinações são cereais com leguminosas”.

P19, Segundo parágrafo – não achei que o termo “restaurantes tradicionais” comunica claramente o que os autores pretendem dizer.

P19, segundo parágrafo – substituir “raramente são consumidos isoladamente de alimentos”

por “raramente são consumidos separados de alimentos”.

P20, terceiro parágrafo – completar a frase “(...) seu impacto sobre a dieta dependerá essencialmente da quantidade utilizada nas preparações culinárias” com “e na regularidade com que são usados nessas preparações”.

P21, Box da terceira recomendação – melhorar a redação da consigna apresentada. Do jeito que está apresentada, passa uma ideia de permissividade maior com produtos prontos pra consumo do que a abordada no resto do Guia. Sugerimos substituir a redação para “limite a utilização de produtos alimentícios prontos para consumo, evitando-os ou consumindo-os, em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias” por “evite a utilização de produtos alimentícios prontos para consumo e, quando utilizá-los, consuma-os em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias”.

P21, terceiro parágrafo – melhorar a redação ou suprimir o trecho “têm longa duração”. Ficou repetitivo com “podem ser estocados por grandes períodos”.

P22, primeiro parágrafo – substituir o trecho “devem ser ou evitados ou consumidos, sempre em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias” por “devem ser ou evitados ou, quando consumidos, devem ser usados em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias”.

P22, segundo parágrafo – substituir “antigos” por “tradicionalmente” na frase “(...) são produtos relativamente simples e antigos feitos pela indústria essencialmente com a adição de sal ou açúcar (...)”.

P22, quarto parágrafo – o que está descrito aqui (sobre o objetivo do processamento) não é exclusivo do processamento industrial. Ele também se aplica ao processamento artesanal/ doméstico. Sugerimos suprimir o termo “industrial”, ficando “(...) o objetivo do processamento é aumentar a duração (...)”.

P22, último parágrafo – substituir “(...) como parte de refeições com base em alimentos (...)” por “como parte de refeições compostas por alimentos (...)”.

P23, terceiro parágrafo – suprimir “por volume”. O termo “teor” (de energia) já traz em si a ideia de quantidade sobre quantidade (razão), conforme definido na página 18.

P23, terceiro parágrafo – substituir a frase “alimentação com alta densidade energética está associada ao maior risco de excesso de peso e obesidade” por “alimentação baseada em produtos com alta densidade energética aumenta a chance de ocorrência de excesso de peso e obesidade”.

P24, primeiro parágrafo; P26, quarto parágrafo – rever o termo “alimentos inteiros”. Não está claro o que se quer dizer. Não se poderia simplesmente suprimir o termo “inteiros”?

P24, segundo parágrafo – substituir o termo “*hot dog*” por “cachorro-quente”.

P24, terceiro parágrafo – substituir “portanto, produtos ultraprocessados tendem a inibir o consumo de alimentos” por “portanto, o consumo de produtos ultraprocessados tende a inibir o consumo de alimentos”.

Página 25 – é necessário explicitar como devem ser classificadas as refeições prontas, como lasanhas, pizzas etc.

P25, segundo parágrafo – substituir “entre muitos outros com nomes também pouco familiares” por “entre muitos outros aditivos desconhecidos”.

P27, primeiro parágrafo, subtítulo, segundo parágrafo, quinto parágrafo – substituir “perfil nutricional” por “composição nutricional”.

P26, primeiro parágrafo – acrescentar as palavras sublinhadas: “(...) seus ingredientes principais os torna com frequência ricos em gorduras ou em açúcares e, muitas vezes, simultaneamente ricos em gordura e também em açúcares”.

Página 26, segundo parágrafo – é importante incluir que, além do sal propriamente dito, outros compostos de sódio também são utilizados, o que significa que, mesmo sendo doces, produtos ultraprocessados podem apresentar alto teor de sódio.

P26, terceiro parágrafo – ou retira “as tóxicas” ou explica melhor esse adjetivo que foi atribuído às gorduras trans.

Página 27, segundo parágrafo – desenvolver melhor o conceito de hiperpalatabilidade.

P26, quarto parágrafo – substituir “essa mesma condição faz com que os produtos ultraprocessados sejam pobres (...)” por “por esse mesmo motivo, os produtos são pobres (...)”.

P26, quinto parágrafo – substituir o trecho “com frequência, a reformulação não traz benefícios claros. Por exemplo, quando o conteúdo de gordura do produto é reduzido à custa do aumento no conteúdo de açúcar ou vice-versa” por “com frequência, a reformulação não obrigatoriamente torna o produto mais saudável. É recorrente que o conteúdo de gordura de um produto seja reduzido à custa do aumento no conteúdo de açúcar e vice-versa”.

P26, sétimo parágrafo – explicar melhor o que se quer dizer com “produtos regulares” e dar exemplo para que facilitar o entendimento pelo leitor.

P27, terceiro parágrafo – substituir “quando optamos por produtos ultraprocessados” por “quando optamos por consumir produtos ultraprocessados”.

P27, terceiro parágrafo – substituir “o resultado é a expansão excessiva do tecido adiposo que possuímos sob a pele e em torno das vísceras, ou seja a obesidade” por “o resultado pode ser a ocorrência da obesidade, que é o acúmulo excessivo do tecido adiposo que possuímos sob a pele e em torno das vísceras”.

P28 – o trecho referente ao tópico “comer sem atenção” está de difícil compreensão. A segunda frase precisa ser revisada para que fique de melhor entendimento para o leitor.

P29 – no item “porções gigantes”, substituir “consumo involuntário de calorias e maior portanto o risco de obesidade” por “consumo involuntário de calorias e, portanto, maior o risco de obesidade”.

P29, primeiro parágrafo – rever a redação da primeira frase. A retomada do assunto da reformulação de produtos ficou hermética para o leitor.

P29, segundo parágrafo – substituir “uso de produtos prontos para consumo ou de consumi-los apenas ocasionalmente” por “uso de produtos prontos para consumo ultraprocessados ou de consumi-los apenas ocasionalmente”.

P29, quinto parágrafo – melhorar o trecho referente a impacto cultural. Sexto parágrafo: melhorar o trecho de impacto ambiental. Deixar mais claro por que monoculturas são indesejáveis.

P30, segundo parágrafo – substituir “este capítulo abordou o valor de alimentos, de produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias e de produtos alimentícios prontos para consumo” por “esse capítulo abordou as características dos alimentos, dos produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias e dos produtos alimentícios prontos para consumo e sua relação com a saúde, a cultura e o ambiente”.

P30, segundo parágrafo – substituir “observação dessas recomendações” por “concretização dessas recomendações”.

Capítulo 3

P33, primeiro parágrafo - Substituir “Também dissemos que produtos prontos para consumo podem fazer parte de uma alimentação saudável se consumidos ocasionalmente ou quando são usados, em pequenas quantidades, para complementar e não substituir alimentos e preparações culinárias.” Por “Também dissemos que, para a prática de uma alimentação saudável, os produtos prontos para consumo devem ser evitados ou consumidos ocasionalmente, em pequenas quantidades, para complementar e não substituir alimentos e preparações culinárias”.

Página 34 – o título e o texto do tópico “o valor dos padrões tradicionais de alimentação” não estão plenamente alinhados. Mais da metade do item não trata especificamente desse assunto. Repensar o título.

P34, terceiro parágrafo – acrescentar a palavra “são” nos exemplos: “por exemplo, frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras, cereais e tubérculos são ricos em carboidratos e fibras e carnes e feijões são ricos em proteínas”.

P34, sexto parágrafo – corrigir o erro de digitação da palavra “importantes” e substituir “relacionada à convivência com os outros” por “relacionada ao convívio entre as pessoas”.

P35, último parágrafo – substituir o termo “aporte” (aparece duas vezes). Ele é de difícil entendimento.

P36, quinto parágrafo – rever a última frase do parágrafo. Rever a redação de forma a evitar a expressão “praticamente ideal”. Esse é um conceito que não permeou o Guia até aqui. Além disso, a POF fornece informações sobre ingestão de alimentos e preparações e, para considerarmos que uma pessoa tem uma alimentação saudável (“praticamente ideal”), além do que ela ingere, teriam que ser levados em conta outros aspectos referentes às práticas alimentares (comensalidade etc., enfocados em outros trechos do Guia). Sugerimos substituir por “composição nutricional da alimentação muito próxima do desejável (ou próxima do recomendado)”.

P37, última frase – Rever. É interessante a ideia de deslocar o foco da contagem de calorias (ajudando a superar a falsa ideia de que “toda caloria é igual”, mantra da indústria de alimentos) para a ideia da atenção com o peso. Entretanto, o que o peso indica não é simplesmente se “a quantidade de alimentos consumida está adequada”. Quantidade, aqui, está dando uma ideia de “gramatura”, o que não expressa corretamente o que se quer dizer com “adequação da alimentação”. Além disso, quando se diz “a quantidade de alimentos consumida está adequada”, falta dizer adequada a o quê. Não deixando claro a o que se está referindo quando se fala em “adequação”, não fica claro que o peso é, na verdade, a expressão do balanço energético e não somente da “quantidade de comida”. Além disso, são cada vez mais numerosos os estudos sobre mediadores do ganho de peso (stress, sono, hormônios) que sugerem que os mecanismos do balanço energético são mais complexos do que a simples equação “calorias consumidas – calorias gastas”.

P41 – tendo em vista o “tabu” que se tem com a feijoada como componente de uma alimentação saudável, achamos que seria interessante acrescentar uma frase/parágrafo que comentasse a sua inclusão nos exemplos.

P45-55 – na abordagem dos grupos de alimentos, sentimos falta de uma explicitação sobre cogumelos. Além de eles fazerem parte da rotina alimentar de alguns grupos populacionais no Brasil, eles são uma ótima fonte de proteínas (e de diversos outros nutrientes), alternativa aos alimentos de origem animal. No capítulo 2, eles aparecem na lista de exemplos de alimentos,

mas não são retomados no capítulo 3.

P44 – último parágrafo: explicar o termo “pequenas refeições”.

P46 – penúltimo parágrafo: sugerimos retirar o trecho “e lembre-se que todos esses temperos pertencem ao saudável grupo dos legumes e verduras”. Entendemos que ele leva o leitor a não considerar as especiarias como possibilidades de temperos.

P48 – segundo parágrafo – substituir “em face da diversidade que propiciam à alimentação” por “em face da sua versatilidade para combinar diferentes ingredientes”.

P48, segundo parágrafo – retirar o termo “ótimo”. Isso acontece em outras partes do documento: há um uso excessivo de adjetivos.

P49, quinto parágrafo – acrescentar o termo “naturais” ao trecho “também vale a recomendação quanto ao uso generoso de temperos”.

P49, último parágrafo – “traduzir” o termo “precursores”, por ser de difícil entendimento.

P51, primeiro parágrafo – deixar claro que as frutas listadas são exemplos. Sugerimos mudar a redação para “grande diversidade regional. Os exemplos a seguir nos mostram essa variedade e diversidade:”.

P55 – no texto sobre o grupo das carnes, sentimos falta de duas abordagens: (1) a enorme diferença, em termos de impacto ambiental, que a produção da carne de boi tem em relação à produção das outras carnes. Este é mais um motivo para encorajar a restrição do consumo de carne vermelha. (2) a explicitação da ideia de que comemos mais carne (de qualquer origem) do que precisamos. Podemos ter uma dieta equilibrada e saudável e, também, que contribua para um sistema alimentar mais sustentável, consumindo menos carne.

P55, última frase do tópico “peixes” – padronizar formatação. Aqui o termo carnes vermelhas aparece entre aspas, em outras partes do texto aparece sem aspas.

P57, último parágrafo – melhorar a redação do termo “multiplicar indefinidamente”, pois não está suficientemente claro.

P57, último parágrafo – rever a última frase. Além da revisão do conteúdo sobre água

(conforme apontado anteriormente), valorizar a prática da alimentação saudável em vez do aproximação com o grupo de homens e mulheres que foram selecionados para ilustrar as opções de alimentação saudável no Brasil.

Capítulo 4

P61, terceiro parágrafo – substituir “apreciadas” por “apreciados”.

P61, quinto parágrafo – melhorar a redação de “devem ser limitadas a ocasiões especiais”. A indústria de alimentos e as redes de *fast food* têm explorado exaustivamente a ideia de “ocasiões especiais” para venda de seus produtos. A ideia que se quer apresentar aqui é a de que esses lugares devem ser evitados ou visitados eventualmente. Sugerimos que o texto expresse essa ideia.

P61, quinto parágrafo – ao falar dos restaurantes por peso, sugerimos incluir alguns alertas sobre as estratégias usadas por esses estabelecimentos para induzir o consumo de alimentos mais calóricos, como: colocar a sobremesa antes das opções de refeição; apresentar muitas opções de alimentos fritos e/ou empanados, apresentar opções de petiscos fritos (ex: bolinho de bacalhau, bolinhas de queijo, coxinha de galinha, pastéis, batata frita), além das preparações a base de arroz, feijão, hortaliças e carnes.

P62, segundo parágrafo – rever estrutura das frases e concordância verbal. O parágrafo está longo e, para um leitor mediano, o sujeito (refeições compartilhadas) se perde ao longo da leitura. Além disso, nas frases que compõem o parágrafo, ora esse sujeito está indicado no plural (“são momentos”, “são excelentes oportunidades”, “propiciam”), ora ele está indicado no singular (“é um momento”).

P62, quinto parágrafo – sugerimos relativizar a afirmação de que as refeições feitas em companhia favorecem ambientes de comer mais adequados, pois demandam mesas e utensílios apropriados. Isso porque é recorrente a partilha de refeições em locais como redes de *fast food*. Sugerimos que a redação seja: “Também podem favorecer ambientes de comer mais adequados, pois, em muitos casos, refeições compartilhadas demandam mesas e utensílios apropriados”.