

KLS

Nutrição, Ciência e Profissão

Nutrição, Ciência e Profissão

Iara Gumbrevicius

© 2019 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Presidente

Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação e de Educação Básica

Mário Ghio Júnior

Conselho Acadêmico

Ana Lucia Jankovic Barduchi

Danielly Nunes Andrade Noé

Grasiele Aparecida Lourenço

Isabel Cristina Chagas Barbin

Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

Revisão Técnica

Mailme de Souza Oliveira

Editorial

Elmir Carvalho da Silva (Coordenador)

Renata Jéssica Galdino (Coordenadora)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Gumbrevicius, Iara

G974n Nutrição, ciência e profissão / Iara Gumbrevicius. –
Londrina : Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2019.
184 p.

ISBN 978-85-522-1423-6

1. História da alimentação. 2. Aspectos culturais.
3. Atuação do nutricionista. I. Gumbrevicius, Iara. II. Título.

CDD 613

Thamiris Mantovani CRB-8/9491

2019

Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Avenida Paris, 675 – Parque Residencial João Piza

CEP: 86041-100 — Londrina — PR

e-mail: editora.educacional@kroton.com.br

Homepage: <http://www.kroton.com.br/>

Sumário

Unidade 1

História da alimentação: o homem, a sociedade, a cultura e a alimentação e sua evolução..... 7

Seção 1.1

História da alimentação e sua evolução..... 9

Seção 1.2

Conceitos sobre alimentação 23

Seção 1.3

Nutrição, ciência e profissão 37

Unidade 2

Aspectos culturais da alimentação 55

Seção 2.1

Mídia e comportamento alimentar 57

Seção 2.2

Condicionamento alimentar 73

Seção 2.3

Tipos de alimentos 87

Unidade 3

Áreas de atuação do nutricionista 103

Seção 3.1

Histórico do nutricionista no Brasil..... 104

Seção 3.2

Atuação do profissional nutricionista 116

Seção 3.3

Órgãos públicos relacionados a categoria 133

Unidade 4

Código de ética do nutricionista 151

Seção 4.1

Exercício profissional do nutricionista 152

Seção 4.2

Ações do nutricionista relativas à mídia e sua formação profissional 162

Seção 4.3

Atividades relacionadas à pesquisa, relações com entidades da categoria e infração ético-disciplinar 175

Palavras do autor

Caro aluno,

A nutrição é uma ciência muito ampla e extremamente interessante. Para compreendê-la em sua totalidade, é muito importante conhecer sua história, seus avanços e a realidade em que se encontra nos dias de hoje. Não podemos, no entanto, pensar em história da nutrição sem contextualizar a alimentação do homem e a transformação sofrida ao longo da sua evolução na Terra; tampouco é possível pensar em uma boa atuação profissional sem antes saber sobre as áreas de estudo.

Nesta disciplina, trataremos um pouco da história da alimentação, sua evolução e o impacto nutricional. Com esse conhecimento adquirido, o modo como o profissional interage com esse conteúdo e sua posição no mercado de trabalho serão nosso próximo objeto de estudo. Tudo isso faz com que a disciplina traga uma base sólida sobre essa ciência tão encantadora.

Nas próximas unidades de ensino, caminharemos na construção desse conhecimento, iniciando com o modo como nossos ancestrais se alimentavam, sua evolução até a alimentação nos dias de hoje – passando pelo surgimento das refeições prontas e semiprontas, tanto em restaurantes como pelo processamento da indústria – e as mudanças de comportamento alimentar.

Seguindo nesse sentido, a próxima unidade terá um olhar mais profundo para aspectos culturais da alimentação, como o efeito da mídia e do marketing na formação de hábitos alimentares e a alta rotatividade de dietas consideradas “da moda”. A fim de fortalecer alguns desses conceitos, os alimentos serão analisados mais de perto para que certos termos tão utilizados nos dias atuais – como ultraprocessados, transgênicos, orgânicos, biodinâmicos, irradiados, diet e light – façam parte do novo dia a dia, sem mistérios.

Na sequência, abordaremos o papel do nutricionista como profissional de nível superior, seu panorama de atuação, o mercado de trabalho, os órgãos que representam a categoria, além de apresentarmos uma breve introdução sobre a ética que rege a profissão.

Para finalizar e preparar os próximos passos, focaremos no *Código de Ética do Nutricionista*, apresentando todos os tópicos relacionados ao exercício profissional, ações do nutricionista relativas à mídia, sua formação profissional e as atividades ligadas à pesquisa, entidades da categoria e infrações ético-disciplinares. Nutrição, Ciência e Profissão é uma disciplina que abrange questões essenciais para o exercício da profissão. Bons estudos!

Unidade 1

História da alimentação: o homem, a sociedade, a cultura e a alimentação e sua evolução

Convite ao estudo

Caro aluno,

Este é o início do nosso estudo sobre a ciência da nutrição. Para nos familiarizarmos com o assunto, vamos entender a relação do homem com o alimento e as transformações dos hábitos alimentares ao longo da história, discutir como está hoje a alimentação no mundo, especialmente no nosso país, compreender os principais fatores que influenciam as nossas escolhas, conhecer a grande variedade de produtos diferenciados disponíveis e, para finalizar, observar como o nutricionista se relaciona com esses assuntos no mercado de trabalho. Todas essas questões compõem nossa disciplina.

Nesta primeira unidade, estudaremos a história da alimentação e sua evolução, a partir de conhecimentos e conceitos importantes para a compreensão de como nos alimentamos nos dias atuais e da nossa relação com a comida e sua produção. Iniciaremos estudando um pouco sobre o homem da pré-história e uma descoberta que transformou, radicalmente, sua vida – inclusive seus hábitos alimentares: a descoberta do fogo. A evolução dos equipamentos culinários e as transformações da sociedade na idade contemporânea no que diz respeito aos hábitos estabelecidos também serão abordadas. Na sequência, serão apresentados conceitos sobre alimentação e, para finalizar esta unidade, discutiremos a influência da cultura na alimentação e no comportamento alimentar. Esses conhecimentos permitem um olhar mais crítico para a maneira como atualmente nos alimentamos e nos relacionamos com a comida, além de serem essenciais para a formação de um bom nutricionista.

Para ilustrar os conteúdos, serão apresentadas situações hipotéticas da vida de Aline, uma pessoa que, assim como você, acabou de iniciar o curso de graduação em Nutrição e está vivenciando esse novo mundo. Considerando que se trata de um grande passo na vida da estudante, nós vamos, a cada seção, acompanhar as novas descobertas e inquietações que surgirão, avançando com ela em sua busca pelo conhecimento. Preparado para acompanhar Aline nesse grande desafio?

História da alimentação e sua evolução

Diálogo aberto

Entusiasmada com o início do curso e com a ideia de conhecer a alimentação de seus antepassados, Aline se debruçou sobre as bibliografias sugeridas e se aprofundou bastante sobre o tema. Encantada com tudo o que estudou, ela não conseguiu se imaginar vivendo apenas da coleta e da caça, sem poder usar o fogo para o preparo dos alimentos e nem geladeira para o seu armazenamento. Como Aline é muito dedicada e curiosa, resolveu convidar os amigos para passar alguns dias no sítio de sua família com o propósito de tentarem, ao menos por um curto período, vivenciar a ausência do fogo, da energia elétrica (para o preparo e armazenamento dos alimentos) e de alimentos industrializados. Como você acredita que Aline e seus amigos passariam esses dias? Seria fácil? A quais alimentos e preparações teriam acesso? Caso pudessem levar alguns alimentos processados para emergências, o que você acredita que poderiam levar? Quais benefícios dos alimentos industrializados eles conseguiriam aproveitar? Na sua opinião, eles conseguiriam manter uma boa alimentação sem os recursos aos quais recorremos diariamente? Com essas questões, iniciamos os seus estudos sobre nutrição, ciência e profissão. O material a seguir vai fomentar essa discussão e prepará-lo para os próximos passos.

Não pode faltar

Antecedendo o início do estudo desta seção, reflita sobre a sua alimentação hoje. Pense nos alimentos que mais consome e os motivos para essas escolhas. Pense na alimentação dos seus pais, avós e familiares mais distantes. Essa alimentação é a mesma? Pelos mesmos motivos? O que mudou ao longo dos anos e impactou seus hábitos alimentares? Agora, vamos olhar para os nossos antepassados bem distantes: como era o dia a dia deles? E o acesso aos alimentos?



Refleta

O ser humano, para existir, tem algumas necessidades essenciais, e a alimentação faz parte delas. No entanto, é preciso compreender que a ela diz muito sobre quem a consome, principalmente quando olhamos para um grande grupo: como esse alimento é produzido? Como se dá a sua distribuição e o seu acesso? Qual é a qualidade dessa alimentação?

O que ela representa? Como são feitas as escolhas? Como é o estado nutricional desse grupo?

Todas essas perguntas fazem parte do papel da alimentação em um determinado grupo. Podemos separá-las em alguns enfoques para facilitar sua compreensão:

- Enfoque biológico: diz respeito às necessidades do organismo e às teorias de nutrição vigentes em uma época. Vale dizer que alguns problemas de ordem biológica, como a fome, a desnutrição, a escolha de alguns alimentos e parte das patologias estão ligadas a outras questões e não apenas à evolução do homem. Assim, apenas esse assunto não é capaz de explicar a alimentação e suas variações.
- Enfoque econômico: refere-se ao acesso e à disponibilidade dos alimentos por um viés de produção, distribuição e mercado.
- Enfoque social e político: considera a sociedade e o contexto ao seu redor.
- Enfoque cultural: avalia o papel de determinados alimentos e hábitos para o grupo que os consome, entendendo uma relação de crenças, gostos e preferências.
- Enfoque filosófico: tem um olhar mais amplo sobre as situações, como os motivos que podem levar o indivíduo a não consumir carne e o aspectos éticos na produção e na distribuição dos alimentos.

Compreendendo que comer é muito mais do que apenas se alimentar, vamos voltar um pouco no tempo:

Alimentação na pré-história e o papel do fogo na transformação da alimentação

Há cerca de 2,5 milhões de anos, os primeiros homens – *Homo habilis* – andavam sobre a Terra. Com a sua evolução, chegamos ao *Homo neanderthalensis*, considerado o primeiro ser humano como o que conhecemos, e o *Homo sapiens*, precursor do homem que temos hoje.

Na etapa mais antiga da pré-história, a era Paleolítica, ocorreu uma grande transformação do homem, levando ao aperfeiçoamento de seus utensílios domésticos, de trabalho e de suas armas (feitas de madeira, osso ou pedra – Figura 1.1). Com isso, obteve-se um grande desenvolvimento dos seus meios de subsistência.

Esses novos utensílios possibilitaram o desenvolvimento de meios de comunicação (como as pinturas rupestres, pelas quais obtemos grande parte do que sabemos hoje sobre aquele período) e uma conquista essencial para novos passos: a descoberta do fogo.

Figura 1.1 | Exemplo de utensílios utilizados



Fonte: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Armi_primitive_-_Brendola.JPG. Acesso em: 13 nov. 2018.

Nesse período, os homens não plantavam e nem criavam animais. A sobrevivência era garantida por meio dos alimentos encontrados na natureza: coletavam frutos, grãos e raízes silvestres e também pescavam e caçavam animais. Os homens eram nômades, deslocavam-se de tempos em tempos para outras regiões em busca desses alimentos. Nesses curtos períodos, viviam em cavernas e fendas nas rochas, árvores e tendas cobertas com peles.

Com a melhoria dos seus instrumentos, passaram a construir abrigos, fortalecendo regras coletivas e vida familiar, social e religiosa. A divisão do trabalho era baseada na idade e no sexo. As mulheres e as crianças eram responsáveis pelas coletas de frutos e raízes, enquanto os homens caçavam, pescavam e defendiam o território. Todos os alimentos obtidos eram divididos entre o grupo.

A descoberta do fogo

Com a observação do fogo gerado espontaneamente, o homem foi – lentamente – perdendo o medo desse desconhecido, aprendendo a manipulá-lo e a mantê-lo aceso. Seus benefícios iniciais eram a iluminação e o aquecimento. A compreensão de que o fogo poderia ser iniciado por temperatura elevada levou à descoberta de que o atrito entre dois pedaços de madeira seca produzia a chama, que poderia ser reforçada e reativada por meio do vento ou do sopro.

As tentativas levaram à compreensão de que o atrito entre duas pedras também gerava faíscas que, quando próximas a folhas e galho secos, geravam fogo. Com o conhecimento da técnica, os homens foram se apropriando e

aprimorando seu domínio. O fogo, além de ser um elemento ao redor do qual eles se reuniam, com clareza e proteção contra o frio e os animais, passou a ser importante para as relações sociais, principalmente para assar e cozinhar os alimentos, facilitando seu consumo e digestão. Ao notar que os alimentos cozidos demoravam um pouco mais para se deteriorar, o homem começou a utilizar a técnica para preservá-los.

Figura 1.2 | Representação do homem reunido ao redor do fogo



Fonte: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Diorama,_cavemen_-_National_Museum_of_Mongolian_History.jpg. Acesso em: 13 nov. 2018.



Exemplificando

Aproveitamento da carne e das carcaças

Estudos apontam que o aproveitamento da carne, obtida por meio da caça, e das carcaças abandonadas por outros carnívoros também melhorou com o avanço dos instrumentos e das técnicas.

Inicialmente, a carne era obtida apenas retalhando as carcaças encontradas. Com a melhoria dos utensílios, os animais passaram a ser cortados em pedaços menores, podendo ser transportados do local de abate. O consumo do tutano, obtido através da quebra dos ossos, também foi uma mudança desse processo.

Vale ressaltar que, mesmo com a melhoria dos utensílios e dos instrumentos de trabalho e a descoberta do fogo, os homens continuaram sendo nômades e vivendo da caça e da coleta.

Ao perceber que as sementes dos alimentos davam origem a novas plantas e que podiam produzir alimentos dessa forma, os homens iniciam o desenvolvimento e o aprimoramento das técnicas agrícolas (período Neolítico). Passaram, então, a viver em pequenos grupos e a domesticar os animais,

mudando intensamente a sua relação de dependência com a natureza, passando a ter um controle maior sobre as fases de escassez e abundância.

Essa permanência em um local permitiu transformações constantes até chegarmos à maneira como nossa sociedade está estruturada nos dias de hoje e se reflete em todo o nosso comportamento, inclusive no alimentar.

Evolução dos equipamentos culinários

Ao longo da história da civilização, vivenciamos diversas alterações na relação entre o homem e a sua alimentação. O desenvolvimento da tecnologia – iniciado com a melhoria dos utensílios de trabalho – é um dos fatores que mais influenciam essas alterações. O uso do fogo para abrandar a textura dos alimentos e aumentar a sua conservação foi um grande passo nesse sentido. No entanto, o emprego do fogo demandou o desenvolvimento de novos utensílios – de pedra ou madeira – para a cocção dos alimentos.

Com o surgimento da cerâmica, o barro passou a ser moldado e queimado em forma de panelas, recipientes e utensílios para aumentar as possibilidades de cocção, combinação de aromas, texturas e sabores e armazenamento. Um marco muito importante nessa evolução foi o manuseio (a altas temperaturas) dos metais. Com isso, a qualidade das ferramentas de uso cotidiano aumentou muito e surgiram novas, como a faca – usada para caça, proteção, preparo e consumo das refeições.

O ato de se alimentar passa a ser mais valorizado e, conseqüentemente, registrado na era das grandes civilizações, como Egito, Mesopotâmia, Grécia e Roma. Dessa fase tem-se tábuas com receitas, técnicas de preparo e questões sociais e hierárquicas da alimentação. Na Grécia, a gastronomia passa a ser objeto de estudo – hábitos, cargos, utensílios utilizados e estrutura física da cozinha. Nessa época, já podíamos encontrar fornos, utensílios, panelas, cerâmica e ferro fundido no uso cotidiano. No século XIX a culinária francesa atinge o seu ápice, estimulando a teoria gastronômica, a estrutura e o uso das cozinhas de maneira sistematizada. Além disso, com a Revolução Industrial surge uma vasta gama de maquinários modernos, deixando a manufatura em segundo plano.



Dica

Nesta seção, falamos um pouco sobre a alimentação na pré-história e o surgimento da indústria de alimentos. Uma boa forma de observar essas transformações é por meio de filmes.

Algumas dicas: *A festa de Babette; Vatel – um banquete para o rei; O*

tempero da vida.

Fonte: A FESTA de Babette. Dirigido por Gabriel Axel. Produção de Bo Christensen e Just Betzer. Dinamarca: Danish Film Institute, 1987. 102 min.

VATEL – um banquete para o rei. Dirigido por Roland Joffé. Produzido por Alain Goldman, Catherine Morisse, Patrick Bordier e Tomothy Burrell. França, 2000. 117 min.

O TEMPERO da vida. Dirigido por Tassos Boulmetis. Roteiro de Bianca Nikolarizi, Takis Zervoulakos e Tassos Boulmetis. Grécia: Imagem Filmes, 2005. 108 min.

Outra questão muito importante é a entrada da mulher no mercado de trabalho – de forma assalariada – o que cria uma nova série de oportunidades e necessidades de consumo, como a abertura de restaurantes e indústrias de processamento de alimentos. Além disso, a demanda por utensílios e equipamentos que facilitem os afazeres em casa, principalmente na cozinha, aumenta vertiginosamente.

Após a Segunda Guerra Mundial e o processo de reconstrução dos países, temos um grande *boom* no desenvolvimento da tecnologia voltada para o campo, para a indústria, mas também para as famílias e suas casas. Nessa época surgem as geladeiras, os congeladores, os fornos elétricos, os micro-ondas e os utensílios menores, como liquidificadores e processadores. Com esses novos equipamentos, ocorre uma grande transformação no conceito da alimentação familiar. A busca por inovações e novidades nesse setor é constante, não apenas pensando em grandes maquinários – como os fornos combinados utilizados em restaurantes – mas também em pequenos objetos usados na rotina doméstica.

Um fator muito importante e do qual não podemos nos esquecer nessa busca por inovações são os equipamentos que permitem a produção de alimentos mais saudáveis, importantes aliados para a melhoria da qualidade de vida da população. Podemos citar panelas que diminuem a necessidade de óleo, que cozinham no vapor, processadores que extraem os sucos de alimentos e tantos outros aparelhos presentes em muitas cozinhas, inclusive domésticas.

Alimentação na época contemporânea



Assimile

Quando olhamos para a época contemporânea, pensamos no período que vai desde a Revolução Francesa (1789) – com suas máquinas a vapor – até os dias de hoje.

Para que você relembre um pouco da história, vamos analisar brevemente algumas fases da indústria de alimentos. Nos séculos XVIII e XIX, a realidade se mostra bastante diferente daquela à qual nos referimos anteriormente. Com o desenvolvimento da industrialização e o deslocamento da população do campo para a cidade, temos uma grande dificuldade para garantir o abastecimento alimentar da população.

A classe trabalhadora enfrenta dificuldades com alimentos escassos e caros. Com esse cenário, os países europeus aumentam a produção de cereais e gados, mas, principalmente, assistem ao surgimento das indústrias de alimentos que têm como objetivo diminuir o custo da alimentação, oferecer uma comercialização mais eficaz e uma melhor distribuição. Para aumentar a produtividade, a indústria passa a buscar novos sistemas de conservação para esses alimentos, iniciando com a produção de pães e vinhos (base da alimentação), resultando em um grande desenvolvimento no século XIX com as indústrias de conserva e do frio (produtos de origem animal).



Assimile

A necessidade de preservação dos alimentos ao longo da história foi essencial para que atingíssemos o nível de tecnologia das indústrias da atualidade. O que era, inicialmente, apenas uma necessidade de acesso, apresenta, nos dias de hoje, outras características importantes, como praticidade, variedade, preços baixos, fim da escassez sazonal e tantas outras vantagens.

As indústrias de conserva aumentaram a disponibilidade dos legumes e frutas por conta da manipulação, principalmente pelo calor, com o uso de salmouras, vinagre e açúcar. A ausência de ar (latas) também era um recurso muito utilizado, e a secagem dos alimentos foi uma maneira encontrada para aumentar a disponibilidade de gêneros alimentares. Além dessa metodologia, hoje também temos opções mais inovadoras como os alimentos liofilizados, extremamente presentes nos nossos mercados.

O frio é um grande agente natural de conservação e seu uso se perde no tempo. Esse recurso era utilizado desde a pré-história (os alimentos eram armazenados nas áreas mais frias e escuras da caverna), passando para antigas construções, no subsolo, onde eram armazenados alimentos e gelo. Com o aumento da necessidade de armazenamento, foram aperfeiçoadas as técnicas e, em 1851, nos Estados Unidos, foi patenteado o primeiro refrigerador. O refrigerador doméstico tornou-se, ao longo do tempo, um item indispensável nos lares, sendo o responsável por manter os alimentos frescos e com menor risco de contaminação.

Na segunda metade do século XIX, o congelamento passou a ser utilizado para aumentar ainda mais a durabilidade de alimentos *in natura* e, posteriormente, pratos prontos. A indústria aperfeiçoou seus métodos e começou a disponibilizar no mercado uma grande quantidade de alimentos com longo prazo de duração, modificando seu processamento e aprimorando a embalagem e o armazenamento. Além da questão da disponibilidade, temos uma variedade enorme de produtos cujo principal objetivo é aumentar a sensação de prazer na alimentação – muitas vezes associado ao uso de temperos e condimentos e a mudanças de texturas para aumentar a palatabilidade.

Na direção oposta, na década de 1980, surgiram os primeiros produtos enriquecidos com vitaminas e sais minerais, visando melhorar o estado de saúde da população, inicialmente infante-juvenil. Sempre em busca de novos mercados e com o objetivo de atender às necessidades da população, nos anos 1990 surgiram os produtos dietéticos, seguidos pelos light. Hoje, encontramos inúmeros alimentos enriquecidos (alguns com obrigatoriedade por lei) e produtos destinados a diferentes públicos – faixas etárias, sexo, cultura, religião e filosofia de vida. O desenvolvimento não para e temos, diariamente, novas tecnologias sendo utilizadas para melhoria e ampliação dos produtos disponíveis no mercado.

Esse é um período de muitas e intensas mudanças na organização da sociedade: temos o aparecimento de novos produtos e o desenvolvimento de técnicas e equipamentos agrícolas e industriais. Olhando para a alimentação dessa época, podemos distinguir duas fases: uma delas com o aumento da disponibilidade dos alimentos e a outra marcada por um desequilíbrio entre oferta e a procura.

O padrão de consumo alimentar apresenta a utilização dos vários tipos de cereais, raízes e tubérculos (batata, batata-doce, inhame e mandioca), frutas (bananas, figos e tâmaras), leguminosas, nozes e sementes, carnes, leite e derivados, ovos, peixes, gorduras e óleos, açúcar e bebidas. No entanto, percebe-se grande variação desse consumo em diferentes países e regiões, dependendo do desenvolvimento e da tecnologia. Nas áreas mais desenvolvidas nota-se um consumo maior de alimentos de origem animal, vegetais, frutas, açúcares e bebidas. Os alimentos frescos são mais consumidos em regiões de climas mais quentes, com invernos menos rigorosos.

Nos locais com menor desenvolvimento, a base da alimentação são os cereais, as raízes e os tubérculos. A batata, por exemplo, continuava sendo considerada um alimento para pessoas de poucos recursos e acesso a alimentos considerados mais nobres, como o pão. Os alimentos de origem animal quase não são consumidos.

Pensando nas bebidas alcóolicas, as cervejas e os vinhos são os mais consumidos, principalmente na Europa. Percebe-se, também, o aumento recente do uso de bebidas não alcoólicas. O açúcar é altamente consumido no mundo todo.

O comportamento alimentar

O ato de comer está intimamente ligado a necessidades básicas e sensações prazerosas. Quando falamos de comportamento, pensamos no modo como os indivíduos e os grupos se comportam e nas suas condutas e costumes. O comportamento reflete a história do grupo no qual o indivíduo está inserido, sua história pessoal e sua cultura. As mudanças de comportamento, por outro lado, estão relacionadas a novas observações, vivências, sentimentos, estímulos e aprendizagens. O comportamento alimentar reflete, dessa maneira, não apenas aspectos fisiológicos, mas também psicológicos, além do ambiente externo.

Nos dias de hoje, esse termo é utilizado para expressar todo o conceito de alimentação: compra, consumo, modo de comer, local e todas as questões envolvidas no ato de se alimentar. Para entender a escolha dos alimentos, podemos considerar o termo **atitude alimentar**, que envolve os componentes afetivos (sentimentos e emoções), cognitivos (crenças e conhecimentos) e volitivos (vontades e comportamentos). Esses fatores influenciam diretamente na aceitação e na rejeição de alguns alimentos.

Outro ponto importante é o conceito de hábito – comportamento aprendido pelo indivíduo e repetido constantemente, geralmente de modo inconsciente (rotinas neurológicas). Nesse sentido, segundo Alvarenga e Koritar (2016), o conceito de hábito alimentar pode ser definido como os costumes e o modo de comer de uma pessoa ou comunidade, geralmente sem pensar, mas considerando que a genética e o ambiente contribuem para sua determinação. Os hábitos de um indivíduo dependem daquilo que ele sabe, acredita e vivenciou.



Refleta

Você já observou o seu comportamento e seus hábitos alimentares? Está satisfeito com eles? O que faria diferente no seu dia a dia? Por quê?

O comportamento alimentar do homem ao longo dos tempos

O comportamento alimentar está relacionado com o controle da ingestão dos alimentos, pois é ele que auxilia as escolhas, combinando a

fisiologia com o mundo externo – características dos alimentos, ambiente, crenças, questões financeiras e sociais. Como já vimos anteriormente, com a Revolução Francesa, há uma grande mudança na sociedade e, dessa forma, na alimentação, por meio da introdução de alimentos pré-cozidos, pré-processados, congelados, enlatados e alimentos com empacotamento a vácuo, com o objetivo de reduzir o período gasto com as tarefas do dia a dia.

Após a Segunda Guerra Mundial, foram incorporados alguns hábitos dos soldados e se vivenciou um grande consumismo. O acesso a utensílios e equipamentos culinários trouxe mudanças nos hábitos alimentares das famílias. Em 1948, a mudança no processo de preparo de alimentos em restaurantes – com a padronização de utensílios, processos e sabores – reduziu significativamente os preços, aumentou o volume de vendas e a velocidade do serviço e, conseqüentemente, das refeições, alterando tradições culturais e alimentares e substituindo as refeições feitas em casa por alimentos comprados prontos e de rápido consumo. Nesse processo de padronização e rapidez, os alimentos passaram a ter uma uniformização de aparência e sabor, mesmo nas cozinhas internacionais. Os alimentos começaram a ser entendidos realmente como mais uma mercadoria, e a preferência por produtos industrializados tornou-se quase uma imposição do mercado devido à grande oferta e do mercado de trabalho cada vez mais exigente, mantendo as pessoas por mais tempo fora de casa.

Outro fator extremamente importante nesse processo de escolha é a influência da mídia, principalmente da televisão, por ser a principal fonte de informações utilizada pela população. A necessidade de refeições rápidas e a boa aceitação dos produtos industrializados (mesmo que com grande quantidade de calorias e aditivos, como sal, açúcar e gorduras) gera novas tecnologias de processamento e armazenamento. Os alimentos in natura perdem cada vez mais espaço para *junk foods* no mercado e não aparecem nas propagandas de televisão.



Assimile

Alimentos in natura: são aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais e que não sofrem qualquer alteração após deixarem a natureza.

Junk food: expressão muito utilizada para se referir a alimentos com alto valor energético e baixo valor nutricional.

Uma terminologia que vem sendo muito utilizada é minimamente processados, processados e ultraprocessados.

Minimamente processados: correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos como limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermen-

tação, pasteurização, refrigeração e congelamento, sem acrescentar sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

Processados: são alimentos processados pela indústria com a adição de sal, de açúcar ou de outra substância de uso culinário a alimentos in natura, aumentando a palatabilidade e a durabilidade.

Ultraprocessados: são formulações prontas para o consumo, que podem necessitar de aquecimento ou não, feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido e proteínas), derivados de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas e amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas, como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes).

Esses novos hábitos e a pressa do mundo externo diminuem o ritual familiar de sentar ao redor da mesa, transformando as refeições em momentos solitários e nos quais pouco se atenta aos alimentos que estão sendo consumidos.

Sem medo de errar

Aline e seus amigos, ao chegarem ao sítio, ficariam surpresos com a quantidade de comida disponível. Por ser uma situação diferente daquela vivida pelos nossos antepassados, eles encontrariam uma grande quantidade de alimentos já cultivados, animais domesticados e também melhores equipamentos de trabalho.

A grande variedade de frutas, legumes e verduras encontrada seria bastante satisfatória. No entanto, estamos acostumados a utilizar boa parte desses alimentos apenas após a cocção, o que seria um primeiro impacto. O consumo de leite poderia acontecer normalmente, no entanto, o consumo de ovos também seria do alimento cru. Dificilmente Aline e seus amigos teriam habilidade para caçar animais silvestres, nem mesmo para abater os animais domesticados. Peixes poderiam ser pescados/coletados com mais facilidade. No entanto, voltaríamos para a ausência do fogo – o que obrigaria o consumo desses alimentos sem passar pela cocção – e também da energia elétrica – o que deixaria esses alimentos muito vulneráveis à deterioração.

No entanto, eles poderiam contar com uma grande variedade de produtos industrializados de fácil armazenamento sem refrigeração, como pães, biscoitos, salgadinhos, enlatados (no caso de terem um abridor de latas), alimentos em conserva (vidros) e alimentos embalados em caixas Tetra Pak.

Vale ressaltar que alguns produtos que fazem parte do nosso dia a dia não seriam consumidos por conta da dificuldade de ingeri-los crus (como arroz, feijão e batatas), da falta de utensílios adequados para manipulá-los (como facas para cortar as carnes) ou por não poderem ser armazenados de maneira adequada (queijos, derivados do leite e carnes).

O uso de alimentos semiprontos e prontos comprados congelados também não seria permitido. Alguns alimentos embutidos (conservados) no sal poderiam ser boas opções. Apesar da dificuldade de manter os hábitos atuais, eles seriam capazes de sobreviver alguns dias apenas se alimentando dessa forma.

Avançando na prática

Dúvidas da aluna Clara

Descrição da situação-problema

Clara é aluna do 1º semestre do Curso de Nutrição da Faculdade Pitágoras e, ao pesquisar assuntos relacionados aos tipos de alimentos, ficou com algumas dúvidas. Ao chegar na sala de aula, perguntou para a professora Laura os conceitos de alimentos minimamente processados, processados e ultraprocessados e pediu que ela apresentasse alguns exemplos desses tipos de alimentos. Como a professora Laura deverá responder essas questões à Clara?

Resolução da situação-problema

A professora deverá responder o seguinte:

- a) Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos in natura, que foram submetidos a processos como limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração e congelamento, sem acrescentar sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original. Exemplos: frutas, ovos, feijão, leite pasteurizado etc.
- b) Alimentos processados são aqueles processados pela indústria com a adição de sal, de açúcar ou de outra substância de uso culinário a alimentos in natura, aumentando a palatabilidade e a durabilidade. Exemplos: cenoura em conserva, ervilha em conserva, abacaxi em calda etc.

- c) Alimentos ultraprocessados são formulações prontas para o consumo, necessitando de aquecimento ou não, feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido e proteínas), derivados de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas e amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas, como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Exemplos: iogurte com sabor de frutas, suco de abacaxi em pó, salgadinhos de milho etc.

Faça valer a pena

1. A descoberta do fogo foi essencial para a transformação da vida dos nossos antepassados. O fogo, além de ser um elemento ao redor do qual eles se reuniam, com clareza e proteção contra o frio e os animais, passou a ser importante para as relações sociais, principalmente para assar e cozinhar os alimentos, facilitando seu consumo e digestão.

Assinale a alternativa que está associada a essa descoberta e que justificou para esses indivíduos, seu maior uso de alimentos cozidos:

- a) Proteção contra os animais.
- b) Criação de laços sociais.
- c) Criação de animais para o consumo.
- d) Preservação dos alimentos.
- e) Diversidade no cardápio.

2. Os equipamentos culinários acompanharam, desde o início, a transformação da sociedade.

Pensando nessa evolução, marque a alternativa correta:

- a) Talheres sempre fizeram parte do momento da refeição.
- b) A alimentação sempre foi considerada uma fonte de prazer, e não apenas de sobrevivência.
- c) O acesso a equipamentos como refrigeradores mudou o hábito alimentar da população.
- d) A cerâmica foi desenvolvida apenas após o fogo, pois antes não havia sobra de alimentos para armazenar.
- e) O tipo de preparação não interfere na escolha dos utensílios que serão utilizados.

3. O período contemporâneo é representado por muitas e intensas mudanças na organização da sociedade.

Em relação a esse período, podemos afirmar:

- a) A tecnologia teve um grande avanço, mas nada foi desenvolvido em relação à agricultura.
- b) Houve um grande aumento na disponibilidade e no acesso aos alimentos.
- c) Foi um período marcado apenas por fome e carências nutricionais.
- d) Todos os indivíduos tinham acesso ao consumo de carnes, leite e ovos em abundância.
- e) A batata era considerada um alimento nobre.

Conceitos sobre alimentação

Diálogo aberto

Caro aluno, nesta seção vamos avançar um pouco mais na nossa construção do conhecimento sobre a ciência da nutrição e olhar outros aspectos da alimentação nos dias de hoje. Iniciaremos nossos estudos, olhando para a alimentação no mundo nos dias de hoje e suas consequências no estado de saúde da população. Você estudará aspectos sobre alimentação mundial, conceitos básicos sobre alimentação e necessidades nutricionais, além dos guias alimentares.

Esses conhecimentos vão despertar ainda mais o interesse sobre as principais questões relacionadas à alimentação nos dias de hoje e nos permitirão um aprofundamento em outros pontos, como os conceitos atuais de alimentação saudável e das necessidades nutricionais. Com base nessas informações, o próximo passo é compreender a definição de guias alimentares e se aprofundar no material desenvolvido pelo Ministério da Saúde do Brasil, que norteia o conceito de alimentação para a nossa população. Esses conhecimentos permitirão mais um grande passo no nosso caminhar ao lado de Aline, principalmente, por enfatizar conceitos tão importantes e cotidianos.

O curso de Nutrição de Aline está avançando e a cada dia ela acumula mais conhecimentos na área. Em uma das suas aulas, foi apresentada ao *Guia alimentar para a população brasileira* e ficou bastante curiosa com as recomendações do documento. Dessa forma, Aline decidiu que iria anotar todos os alimentos que comeria a partir daquele momento para verificar, ao fim do dia, se estava tendo uma alimentação adequada. Para isso, ela anotou os alimentos e a quantidade consumida, conforme leu em um artigo científico. Avaliando abaixo o diário alimentar de Aline, como você avalia a alimentação dela? Ela consome muitos alimentos industrializados ou fast-food? Sua alimentação é colorida e variada? Que dicas você daria para ela melhorar a alimentação?

Diário alimentar de Aline:

Café da manhã:

1 copo de leite com café.

1 pão com manteiga.

½ mamão.

Lanche da manhã:

4 biscoitos recheados.

Almoço:

1 prato de salada de alface, tomate e cenoura.

1 colher de servir de arroz.

1 concha de feijão.

1 pedaço de frango assado.

1 copo de refresco de maracujá.

Lanche da tarde:

1 xícara de chá.

4 biscoitos recheados.

Jantar:

1 copo de refrigerante.

1 cachorro-quente.

Não pode faltar

Alimentação no mundo

A alimentação constitui uma das atividades humanas mais importantes e envolve aspectos biológicos, econômicos, sociais, científicos, políticos, psicológicos e culturais. O homem alimenta-se em função da sociedade na qual está inserido. Assim, as práticas alimentares têm refletido a visão de um mundo globalizado, facilitado pelo transporte de mercadorias, circulação rápida de informações, acesso a produtos e interação entre as pessoas.

Como afirma Proença (2010), as grandes tendências de comportamento alimentar nas sociedades de consumo são: a autonomia, a conveniência, a desestruturação das refeições, o convívio, o cosmopolitismo, o refinamento, a valorização do natural, a valorização da alimentação fora de casa e a preocupação com a saúde e o equilíbrio alimentar.

Com o avanço da tecnologia, a produção de alimentos vem ocorrendo em larga escala e, por meio do seu processamento, teve sua conservação ampliada, facilitando o transporte e o acesso. No entanto, essa industrialização pode alterar a relação e a percepção dos alimentos.

As modas gastronômicas têm muito espaço na sociedade atual, facilitando o acesso da população à comida internacional, como os restaurantes de comida japonesa, tailandesa, mexicana, peruana e turca. No entanto, algumas adaptações no preparo das receitas das cozinhas tradicionais são utilizadas para melhorar a aceitação desses pratos, aproximando-os do paladar da população local.

Um ponto importante a salientar é a valorização de produtos locais e regionais ou produzidos de pequenos agricultores. As iniciativas de resgate de alimentos tradicionais refletem a busca de identificação dos antigos hábitos – exemplos disso são os movimentos como o *slow food* e o registro e valorização de alimentos como patrimônios. O *slow food* é um movimento mundial com o objetivo de resgatar a alimentação tradicional. O termo contrapõe-se ao fast-food, pois o conceito é o de calma ao comer e o aproveitamento da refeição - nutricional, cultural e prazerosa.

Conceitos básicos sobre alimentação

Para avançar nos estudos sobre nutrição, precisamos entender alguns conceitos. A alimentação costuma ser definida como um ato voluntário e consciente pelo qual o indivíduo obtém seus alimentos para o consumo. Ela não representa apenas uma questão de sobrevivência e manutenção da saúde, mas é uma fonte muito importante de prazer e convivência social.

A alimentação saudável é regida por quatro leis:

Lei da qualidade – deve ser composta por alimentos que forneçam todos os nutrientes essenciais ao indivíduo. O princípio é alimentar-se com qualidade, suprimindo todas as necessidades diárias.

Lei da quantidade – cada indivíduo tem a quantidade de energia que deve consumir diariamente e que deve ser atingida sem, no entanto, ser ultrapassada.

Lei da harmonia – deve-se distribuir de forma harmônica os nutrientes, ingerindo todos os grupos de alimentos de maneira que possa existir um equilíbrio e suprir as necessidades nutricionais.

Lei da adequação – a alimentação vai se adequar às necessidades de cada indivíduo.

Podemos considerar como principais características de uma alimentação saudável: o respeito e a valorização das práticas alimentares; a garantia de acesso, sabor e custo acessível; o consumo de vários tipos de alimentos que forneçam os diferentes nutrientes necessários para o organismo; uma alimentação colorida, como forma de garantir a variedade, principalmente

em termos de vitaminas e minerais; harmoniosa em termos de quantidade e qualidade dos alimentos; e segura, do ponto de vista de contaminação físico-química e biológica e dos possíveis riscos à saúde.

Já a nutrição é a ciência que estuda as diversas etapas que o alimento sofre ao ser introduzido no organismo, em que ocorrem os processos de digestão, absorção, metabolismo e eliminação de nutrientes.

Alguns conceitos:

Alimentos: são substâncias consumidas visando promover o crescimento, a reparação dos tecidos, a produção de energia e o equilíbrio das diversas funções orgânicas.

Nutrientes: são substâncias químicas que compõem o alimento. São carboidratos, lipídeos, proteínas, vitaminas e minerais.

Alimento nutritivo: o que colabora ou sustenta os processos de manutenção da vida.

Digestão: processo pelo qual o alimento é reduzido a compostos mais simples que são utilizados para o funcionamento do organismo.

Absorção: é a passagem de substâncias para o sangue.

Metabolismo: é a soma de processos químicos e físicos que ocorrem dentro de um organismo vivo. O metabolismo divide-se em catabolismo (quebra de uma substância para obter energia) e anabolismo (capacidade que o organismo possui de transformar uma substância em outra que sirva para seu desenvolvimento e reparação).

Macronutrientes: são as moléculas nas estruturas vegetais e animais que podem ser digeridas, absorvidas e utilizadas por outro organismo como fontes de energia e como substrato para a síntese de substâncias que garantam o bom funcionamento do organismo. Os macronutrientes são os carboidratos, as proteínas e os lipídeos.

Carboidratos: são moléculas constituídas por carbono, hidrogênio e oxigênio. São a fonte primária de energia para o organismo (glicose) e devem ser responsáveis por 55 a 65% da energia da dieta.

Carboidratos simples: são pequenas unidades de açúcar que apresentam rápida absorção. Seu consumo deve ser evitado, pois acarreta excessiva liberação de insulina, o que é um fator de risco para o diabetes tipo 2.

Carboidratos complexos: são carboidratos maiores, portanto, de absorção mais lenta.

Fibras: são componentes estruturais das células vegetais que não são digeríveis pelas enzimas do trato gastrointestinal dos seres humanos.

Proteínas: macromoléculas formadas por aminoácidos. São as moléculas orgânicas mais abundantes e importantes nas células e são responsáveis por 50% ou mais de seu peso seco.

Lipídeos: também chamados de gorduras, são biomoléculas orgânicas insolúveis em água e compostas, principalmente, por moléculas de hidrogênio, oxigênio e carbono.

Gordura saturada: só apresenta ligações simples entre seus átomos de carbono. A gordura saturada é encontrada em produtos de origem animal. Na temperatura ambiente ela é sólida.

Gordura insaturada: pode ser dividida em monoinsaturadas (há só uma ligação dupla entre os átomos de carbono) e em poli-insaturadas (há mais de uma ligação dupla entre os átomos de carbono). Como a gordura insaturada é líquida em temperatura ambiente, é chamada de óleo.

Gordura trans: gordura formada por um processo químico (hidrogenação), no qual óleos vegetais líquidos são transformados em ácido graxo trans, uma gordura sólida.

Colesterol: é um esteroide natural produzido pelo nosso organismo, mas também pode ser obtido por meio de determinados alimentos.

Caloria: quantidade de energia necessária para elevar em 1 C° a temperatura de 1 g de água. É a unidade de medida utilizada para energia.



Exemplificando

Pensando em calorias:

1 g de carboidrato fornece 4 Cal; 1 g de proteína fornece 4 Cal; 1 g de álcool fornece 7 Cal e 1 g de gordura fornece 9 Cal.

Micronutrientes: são as vitaminas e os minerais, elementos com funções reguladoras, como a produção de enzimas, hormônios e outras substâncias que regulam o metabolismo. São classificados como elementos essenciais, pois não são produzidos pelo corpo humano e, por isso, precisam ser adquiridos através da dieta diariamente.

Vitaminas lipossolúveis: são vitaminas que precisam da presença de lipídios na dieta para que sejam absorvidas e utilizadas. São elas: vitaminas A, D, E e K.

Vitaminas hidrossolúveis: são vitaminas solúveis em água. As vitaminas hidrossolúveis não são armazenadas no organismo e, por isso, é necessário um suprimento diário desses nutrientes. São elas: vitaminas do complexo B e C.



Assimile

Outro conceito muito utilizado é o de grupos de alimentos:

Grupo dos feijões: inclui os feijões – preto, branco, carioquinha e fradinho – e as leguminosas – ervilhas, lentilhas, favas e grão-de-bico. São fonte de proteína, fibras, vitaminas do complexo B e minerais (ferro, zinco e cálcio). Têm alto poder de saciedade.

Grupo dos cereais: inclui arroz, milho, trigo, aveia, centeio e muitos outros. São importantes fontes de carboidratos, fibras, vitaminas (complexo B) e minerais. As versões menos processadas – como as integrais – são mais nutritivas. No Brasil, o cereal mais consumido é o arroz.

Grupo das raízes e tubérculos: engloba batatas, mandioca, cará e inhame. São alimentos muito versáteis e o seu consumo varia muito nas regiões brasileiras. São fontes de carboidratos e fibras.

Grupo dos legumes e das verduras: no Brasil, temos uma variedade enorme de legumes e verduras e o seu uso é bastante variado. São excelentes fontes de vitaminas, minerais e fibras e tendem a ter poucas calorias. Vale ressaltar que os alimentos da safra apresentam menor preço e melhor qualidade.

Grupo das frutas: assim como os legumes e as verduras, as frutas são alimentos muito saudáveis, ricos em fibras, vitaminas e minerais. A preferência é para o consumo in natura.

Grupo das castanhas e nozes: agrega castanhas no geral (caju, baru, Brasil), nozes, amêndoas e amendoim. São ricas em minerais, vitaminas, fibras e gorduras insaturadas (gorduras boas).

Grupo do leite e queijos: inclui leite, coalhada, iogurtes e queijos. No Brasil, o leite é muito consumido, principalmente no café da manhã. Esses alimentos são ricos em proteínas, vitaminas (por exemplo, vitamina A) e cálcio. Encontra-se, originalmente, um grande teor de gordura saturada, mas pode-se encontrar alimentos com redução desse nutriente: desnatados ou semidesnatados.

Grupo das carnes e ovos: esse grupo compreende as carnes de gado, porco, cabrito, cordeiro, aves, pescados e ovos, alimentos extremamente

valorizados pela população brasileira. No geral, são ricos em proteínas, vitaminas e minerais, porém, apresentam grandes diferenças entre si, por exemplo, em relação ao teor de gorduras.

Como é a sua alimentação? Você consome alimentos de todos os grupos diariamente?



Refleta

Água

Ela é essencial para a manutenção da vida e é responsável por mais da metade do peso de um adulto. Seu consumo é extremamente importante e deve-se atentar e satisfazer aos primeiros sinais de sede.

Você acha que nos dias atuais, poderíamos ter um melhor aproveitamento da água? Nas regiões em que falta água potável, você acha que o nutricionista pode ajudar de alguma forma, com orientações sobre o seu consumo ou trata-se de um problema político?

Conceitos básicos sobre necessidades nutricionais

Todos os indivíduos precisam de uma alimentação correta e eficiente para manter o bom funcionamento do organismo. Bons hábitos alimentares permitem atender às necessidades nutricionais e proporcionar bem-estar e saúde. Em relação às necessidades energéticas, elas devem ser, na medida do possível, estimadas a partir do gasto de cada indivíduo. No entanto, usamos necessidades de energia média como um padrão.

Para calcular o gasto energético, devemos considerar: o metabolismo basal (quantidade mínima de energia – calorias - necessária para manter as funções vitais do organismo em repouso), a atividade física e o efeito térmico dos alimentos (energia que o organismo gasta para digerir e absorver o alimento).

Assim, considera-se necessidade energética o nível de energia consumida necessária para equilibrar o gasto do indivíduo, mantendo sua massa corporal. Nesse sentido, a necessidade de proteína é o menor nível de ingestão que equilibra a perda de nitrogênio do organismo.



Assimile

Balanco de nitrogênio: é a relação entre a quantidade de nitrogênio consumida através dos alimentos, principalmente das proteínas, e a quantidade eliminada. Em uma alimentação balanceada, a quantidade de nitrogênio eliminada é muito semelhante à ingerida.

Balço de nitrogênio positivo: quando a ingestão é superior à eliminação. Como não podemos armazenar proteína no nosso organismo, ter um balanço positivo significa que está ocorrendo ganho de massa muscular.

Balço de nitrogênio negativo: por outro lado, quando o eliminado é superior ao ingerido, pode ser o reflexo de um consumo insuficiente.

As necessidades nutricionais referem-se a valores individuais. Quando extrapolamos essas informações para grupos populacionais, pensamos em recomendações nutricionais – quantidades de energia e de nutrientes que os alimentos consumidos devem conter para satisfazer as necessidades de quase todos os indivíduos de uma população sadia (97,5%). Em 1941, a *Food and Nutrition Board*, do Instituto de Medicina, propôs a ingestão diária recomendada (RDA, do inglês *Recommended Dietary Allowances*) para a população norte-americana saudável, como meta da boa nutrição. Essas metas foram revisadas e, em 1997, foram publicadas as novas recomendações de ingestão dietética (DRI, também do inglês *Dietary Reference Intakes*).

As DRIs são valores de referência que representam a quantidade estimada de ingestão do nutriente em questão. O Instituto de Medicina (IOM), ao publicar as DRIs, apresenta quatro parâmetros em vez de apenas um, utilizado anteriormente:

Estimativa de requerimento médio (EAR – *Estimated Average Requirement*): valor de ingestão diária estimado para satisfazer a necessidade de 50% dos indivíduos de determinada faixa etária.

Recomendação dietética estimada (RDA – *Recommended Dietary Allowances*): média diária de ingestão dietética do nutriente, suficiente para fornecer a necessidade de 97 ou 98% de indivíduos saudáveis de determinado sexo em certa fase da vida. É calculada a partir da EAR, de forma a atender a maior parte dos indivíduos da mesma faixa etária. Esse valor é utilizado como meta, não para avaliação individual ou planejamento alimentar.

Ingestão adequada (AI – *Adequate Intake*): é utilizada no lugar da RDA quando não há evidência científica para calcular a EAR. São parâmetros superestimados.

Ingestão máxima tolerada (UL – *Tolerable Upper Intake Level*), nível máximo de ingestão que pode apresentar efeitos adversos.

Guias alimentares

A Organização Mundial da Saúde (OMS), por meio da Estratégia Global para a Promoção Saudável, Atividade Física e Saúde, orienta que os países

formulem (e mantenham atualizadas) as diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição com o objetivo de apoiar a educação nutricional e fomentar as políticas e os programas de alimentação e nutrição.

A elaboração dos guias é parte das ações que visam melhorar os padrões de alimentação e nutrição e a promoção à saúde. Guias alimentares são orientações dietéticas para o público, com uma linguagem simples e direta, e considerados a cultura da população; são um componente da política de saúde.

Nos anos 1990, novos guias alimentares foram produzidos com uma forma visual simples para mostrar, ao mesmo tempo, os grupos de alimentos (que fornecem as recomendações de ingestão de nutrientes) e os guias alimentares. Em 1999 foi adaptada uma pirâmide alimentar para os brasileiros, contendo quatro níveis de consumo, nos quais eram distribuídos os oito grupos de alimentos. O conceito de quantidade era determinado por porções.

Em 2013, a pirâmide foi publicada com atualização após modificação da recomendação energética média diária para a população brasileira pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), em 2005.

Guia alimentar para a população brasileira – Ministério da Saúde

Em 2006, o governo brasileiro publicou as primeiras diretrizes oficiais com o *Guia alimentar para a população brasileira – promovendo a alimentação saudável* (BRASIL, 2006). Seguindo a orientação da OMS, o *Guia alimentar para a população* foi atualizado e sua segunda edição foi publicada em 2014. Trata-se de uma das estratégias para a implementação da diretriz de promoção da alimentação saudável, que faz parte da Política Nacional de Alimentação e Nutrição.



Assimile

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) foi aprovada em 1999 e faz parte do propósito de respeitar, proteger, promover e prover os direitos humanos à saúde e à alimentação para a população brasileira. Em 2011, foi publicada uma atualização.

Leia na íntegra:

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

O Guia alimentar para a população brasileira é um instrumento para apoiar e incentivar as práticas alimentares saudáveis tanto no âmbito individual quanto no coletivo.

Os princípios que orientaram a elaboração do Guia são:

- **Alimentação é mais que ingestão de nutrientes**

Como dito anteriormente, os alimentos não podem ser vistos apenas como fornecedores de nutrientes, considerando que estudos têm mostrado que o efeito benéfico sobre a prevenção de doenças vem do consumo dos alimentos e das combinações de nutrientes, bem como sua forma de preparo e consumo.

O guia tem um olhar abrangente sobre a alimentação e sua relação com a saúde e o bem-estar, levando em conta os nutrientes, alimentos, combinações, preparações e as práticas culturais e sociais que os englobam (BRASIL, 2014).

- **As recomendações devem estar em sintonia com o seu tempo**

Isso significa que os guias devem considerar o contexto no qual estão inseridos, como a evolução da alimentação e das condições de saúde da população. Os padrões de alimentação estão mudando. Pode-se citar a substituição dos alimentos in natura e preparações culinárias tradicionais por alimentos industrializados prontos para o consumo, que apresentam como grande consequência um alto consumo de energia com baixo valor nutricional.

Outro ponto a ser considerado é o aumento da obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer na população. Assim, o guia traz recomendações para promover uma alimentação adequada, acelerar o declínio da desnutrição e diminuir o aumento da obesidade e demais doenças associadas à alimentação.

- **Alimentação adequada e saudável deve ser proveniente de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável**

O guia recomenda que se leve em conta o impacto gerado pela produção e distribuição dos alimentos, visando promover justiça social e proteger o ambiente.

- **Saberes diferentes geram mais conhecimento**

O conhecimento necessário para a elaboração do guia vem de estudos experimentais, clínicos, populacionais e antropológicos, além de considerar os padrões tradicionais da alimentação.

- **Guias alimentares aumentam a autonomia nas escolhas alimentares**

O acesso à informação contribui para que as escolhas alimentares sejam feitas de forma autônoma pela população.

Recomendações do *Guia alimentar para a população brasileira*:

- **Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação** – eles são a base de uma alimentação equilibrada, saborosa e respeitam a cultura alimentar, o ambiente e a sociedade.
- **Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades** – em quantidades adequadas, eles contribuem para o sabor das preparações; em excesso, tornam-nas nutricionalmente desequilibradas.
- **Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os como ingredientes de preparações ou como parte de refeições baseadas nos produtos in natura ou minimamente processados** – os ingredientes adicionados e o processamento alteram a composição dos alimentos.
- **Evite alimentos ultraprocessados** – estes produtos estão relacionados ao alto consumo energético e à baixa qualidade nutricional.

Outro ponto importante do nosso guia diz respeito ao ato de comer e à comensalidade. Nesse sentido, ele reforça a importância de comer com regularidade, fazendo as refeições em horários semelhantes, com atenção e devagar, para aproveitar o momento e o alimento. Também é valorizado o ambiente apropriado para as refeições, que deve ser limpo, confortável, tranquilo e com poucos estímulos externos. Além disso, valoriza-se o ato de comer em companhia e compartilhar as atividades que antecedem ou sucedem a refeição, como o preparo do alimento e a limpeza do ambiente.

A avaliação é que, hoje, o Brasil possui o guia mais conceituado, pois as recomendações não estão focadas em nutrientes, calorias ou perda de peso. Os alimentos são agrupados em refeições e incentiva-se a população a cozinhar alimentos frescos e fazer as refeições em grupos.



Saiba mais

Conheça alguns materiais importantes:

Pirâmide alimentar:

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de nutrição.

Pirâmide alimentar infantil.

Guia alimentar para a população brasileira:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Guias alimentares ao redor do mundo:

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS.

Food-based dietary guidelines. [S.l.], [s.d.].

Sem medo de errar

A alimentação da Aline, ao menos durante esse dia, apresenta uma grande variedade de alimentos industrializados como: biscoitos recheados (nos dois lanches), refresco, refrigerante e salsicha. Além disso, ela consumiu apenas 1 fruta no café da manhã e salada no almoço.

Dessa forma, de acordo com o Guia da População Brasileira, Aline deveria:

- Aumentar o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, legumes, verduras.
- Diminuir o consumo de alimentos ultraprocessados, como os biscoitos, refrigerantes, refrescos e salsichas, substituindo-os por outros alimentos mais saudáveis.

Sugestão:

- Refrigerantes e refrescos – Substituir por sucos naturais ou pelo consumo da fruta.
- Cachorro-quente – substituir por uma refeição caseira ou um sanduíche feito em casa com frango ou carne desfiadas, tortas ou sopas, no caso de preferir refeições mais práticas.
- Biscoito – aproveitar os lanches para aumentar o consumo de frutas.

Planejamento alimentar

Descrição da situação-problema

Contente com os estudos no curso de Nutrição, Roberto resolve que vai usar seus novos conhecimentos para auxiliar o pai, que está com o peso acima do ideal, a ter uma alimentação melhor. Ele sabe que não pode atuar como nutricionista, mas quer utilizar as informações adquiridas em aula para isso. Quais mudanças Roberto pode propor, considerando que ele faz suas refeições em frente à televisão e, geralmente, consome um sanduíche na hora do almoço, na própria mesa de trabalho? Nas compras que faz para sua casa, os alimentos são, na maioria, industrializados, e ele consome muita fritura, muitos doces e alimentos muito salgados.

Resolução da situação-problema

Algumas mudanças de hábito podem auxiliar o pai de Roberto a perder peso e ter uma vida mais saudável, por exemplo:

Desligar o celular e a televisão durante o café da manhã e o jantar.

Trocar o sanduíche que come na mesa do trabalho no horário do almoço por uma refeição com os legumes.

Mudar a lista de compras, aumentando o consumo de alimentos in natura em vez de alimentos processados ou ultraprocessados.

Diminuir o consumo de sal, açúcar e óleo nas preparações.

Faça valer a pena

1. Alguns conceitos básicos de nutrição são necessários para compreensão dessa ciência.

Leia as afirmações a seguir e escolha a alternativa correta:

- A alimentação representa apenas uma questão de sobrevivência e manutenção da saúde.
- Alimento nutritivo é aquele que colabora para ou sustenta os processos de manutenção da vida.
- Catabolismo é a capacidade que o organismo tem de transformar uma substância em outra que sirva para seu desenvolvimento e reparação.
- Carboidratos compostos apresentam rápida absorção. Seu consumo deve ser

evitado, pois acarreta excessiva liberação de insulina, o que é um fator de risco para o diabetes tipo 2.

e) As vitaminas A, D, E e K são chamadas de hidrossolúveis.

2. Todos os indivíduos necessitam de uma alimentação correta e eficiente para manter o bom funcionamento do organismo.

Leia as afirmações a seguir e escolha a alternativa correta:

a) Não existe quantidade máxima tolerável biologicamente para os nutrientes.

b) Recomendações nutricionais são as quantidades de energia e de nutrientes que devem conter os alimentos consumidos para satisfazer as necessidades de metade dos indivíduos de uma população sadia.

c) Estimativa de requerimento médio (EAR) é o valor de ingestão diária estimado para satisfazer a necessidade de todos indivíduos de determinado grupo.

d) Recomendação dietética estimada é utilizada como meta, não para avaliação individual ou planejamento alimentar.

e) Ingestão adequada (AI) é utilizada no lugar da RDA por ser mais precisa.

3. O padrão alimentar da população mundial mudou muito nos últimos anos com o acesso cada vez maior a alimentos industrializados prontos.

Leia as afirmações a seguir e escolha a alternativa correta:

a) Paralelamente à mudança nos hábitos alimentares, observa-se a diminuição da obesidade e diabetes na população.

b) Os alimentos devem ser vistos apenas como fornecedores de nutrientes.

c) A substituição dos alimentos in natura e preparações culinárias tradicionais por alimentos industrializados prontos para o consumo apresentam como grande consequência um grande consumo de energia com baixo valor nutricional.

d) Os alimentos processados devem ser a base de uma alimentação equilibrada e saborosa.

e) O consumo de sal pode ser liberado para deixar os alimentos mais palatáveis.

Nutrição, ciência e profissão

Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta seção, além de ter acesso a dados sobre a alimentação no Brasil, você estudará os principais tópicos relacionados à influência da cultura na alimentação, conhecendo os hábitos alimentares nas diferentes culturas, os padrões alimentares e estéticos e exemplos de crenças e tabus alimentares, questões que interferem bastante na vida das pessoas. Como profissional nutricionista, você terá muito a orientar os indivíduos e/ou a população sobre esses temas. Para tanto, vamos conhecer mais uma experiência da estudante Aline.

Aline gosta muito de passar o final de semana no sítio com sua família. Lá, aproveita o dia para brincar com os animais e sempre passa um bom tempo no pomar, colhendo e comendo frutas, que costuma levar para casa. Após uma dessas viagens, com a fruteira bem variada, Aline resolveu fazer uma boa vitamina de frutas para todos. Separou mangas, maçãs, bananas e leite, porém, sua avó disse que misturar leite com manga faz mal, pois pode dar problemas de digestão. Como Aline pode explicar para a sua avó que isso é um tabu alimentar? Quais outros tabus ela pode citar para que a sua avó entenda esse conceito?

Não pode faltar

Hábitos alimentares nas diferentes culturas

Como dito anteriormente, hábito alimentar pode ser definido como os costumes e o modo de comer de uma pessoa ou comunidade. A cultura de cada país reflete nos diferentes hábitos alimentares, que podem parecer inusitados, principalmente quando não conhecemos a fundo a cultura e o dia a dia da população. Pensando nas diferenças encontradas ao redor do mundo, não são apenas os alimentos consumidos que variam de uma cultura para outra. Também há diferenças nas etapas de cultivo, colheita, preparo e consumo. Assim, um mesmo alimento pode ser produzido e servido de maneiras diferentes, de acordo com a cultura local.

A globalização tem um papel extremamente importante na difusão desses hábitos e padronização das escolhas alimentares. Uma de suas consequências é o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, refletindo em uma piora da qualidade de saúde em muitos países.



Exemplificando

Algumas diferenças culturais bem conhecidas:

- Os orientais comem com *hashis* (“pauzinhos”) no lugar dos talheres.
- Em alguns países da África não são utilizados talheres; come-se com as mãos e sentados no chão.
- Em muitos países consome-se carne de cachorro e de cavalo.
- Em algumas culturas asiáticas consome-se escorpião e insetos.
- Os hindus não comem carne de gado porque acreditam que esse animal é sagrado.

No entanto, algumas regiões do mundo que apresentam os menores índices de doenças crônicas têm alguns pontos em comum em sua alimentação: consumo moderado de legumes, de cereais integrais, de nozes e de frutas e restrição do consumo de proteína animal, além de prática cotidiana de atividade física.

Apesar de ser famosa por suas massas e molhos, a cozinha italiana também utiliza muitos vegetais, mais carnes brancas que vermelhas e gorduras saudáveis (principalmente as gorduras insaturadas presentes no azeite, associadas à prevenção de problemas cardíacos). Um hábito importante entre os italianos diz respeito ao fracionamento, ou seja, a cada três horas eles fazem um lanche.

Na França, o hábito de reservar um tempo para as refeições e mastigar devagar e em um ambiente sem distrações (como a televisão) é um diferencial, bem como o consumo de pequenas porções.

Os japoneses, por terem grande preocupação com o que consomem, preferem ingerir vegetais, frutas e peixes e apresentam um cardápio com pouca gordura e sódio. Vale reforçar que a alimentação do dia a dia no Japão é baseada em cozidos, diferentemente dos alimentos fritos e com excesso de molho de soja que são oferecidos nos restaurantes japoneses, principalmente em rodízios, tão difundidos no Brasil.

Na Grécia há baixo consumo de produtos industrializados. A maioria dos pratos é elaborada com azeite, vegetais, peixes, grãos e cereais integrais. Outra característica é o uso de temperos frescos.

Na alimentação dos americanos, alguns alimentos muito presentes no café da manhã são ovos, bacon, panquecas, cereais, pasta de amendoim, café ou suco de laranja. Com pouco tempo para almoço, é comum trocá-lo por um sanduíche ou uma refeição rápida. O jantar é uma refeição muito mais valorizada pelos americanos do que o almoço. Os Estados Unidos são o maior consumidor de café e de refrigerantes do mundo.



Refleta

No Brasil, apesar do grande crescimento da preocupação com a alimentação em resposta ao aumento da obesidade, percebe-se que os hábitos alimentares pioram com o orçamento apertado, aumentando o consumo de produtos mais baratos, como embutidos, biscoitos recheados e salgadinhos ricos em gorduras, sal e açúcar.

Como está a sua alimentação? Quanto você se preocupa com a qualidade dela?

Padrões alimentares

A melhoria das condições de vida nos países desenvolvidos tem sido acompanhada do aumento do índice de obesidade e de suas consequências, como as doenças crônicas não transmissíveis. Os novos padrões da alimentação mundial refletem o aumento da produção e do processamento de alimentos e a ausência de preocupação, por parte de muitas empresas, com os agravos à saúde decorrentes do seu consumo.



Assimile

O padrão alimentar pode ser definido como um conjunto de alimentos frequentemente consumidos por indivíduos e populações. Dessa forma, é possível avaliar a dieta em uma perspectiva global, facilitando o estabelecimento de estratégias de promoção da alimentação saudável e prevenção de doenças e agravos nutricionais (CARVALHO et al., 2016).

A avaliação do consumo alimentar geralmente é baseada no cálculo da ingestão energética total dos macro (carboidratos, gorduras e proteínas) e micronutrientes (vitaminas e minerais). No entanto, os indivíduos não consomem apenas nutrientes, mas alimentos e refeições cujos nutrientes interagem entre si – facilitando ou dificultando sua absorção. Além disso, as preparações e o cozimento também influenciam no valor nutricional dos alimentos. Ao considerar essas limitações é possível entender melhor a dieta consumida por uma população. A identificação desses conjuntos ou grupos de alimentos é feita por meio de métodos estatísticos, formando os padrões alimentares.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o estudo de grupos de alimentos ao invés de nutrientes isoladamente, pois, ao avaliar os padrões de consumo alimentar, tem-se o indicativo da capacidade da dieta de promover saúde ou favorecer o desenvolvimento de doenças na população estudada, podendo gerar conhecimentos para subsidiar o planejamento de

medidas de promoção da saúde. No entanto, é necessário lembrar que o que se come e como se come são elementos incorporados na construção da identidade cultural dos povos, sendo uma das mais fortes barreiras de resistência às mudanças, pois faz parte da sua história.

O consumo dos alimentos depende de gostos individuais e do nível social. Considera-se que as escolhas das classes populares são baseadas na necessidade de alimentos que oferecem sensação de saciedade a um menor custo. Já os gostos pessoais e a seleção de alimentos mais refinados são próprios dos indivíduos com melhores condições financeiras.

Outro ponto importante é a transmissão de costumes e hábitos entre as gerações, como no caso dos imigrantes que conservam os hábitos alimentares de origem, mesmo que esses alimentos não façam parte do costume local. Além disso, um aspecto significativo para a análise dos padrões alimentares é o uso dos recursos disponíveis e do meio ambiente, favorecendo o consumo dos alimentos industrializados, com distribuição e venda a varejo em larga escala.

O estudo dos padrões de consumo alimentar também permite avaliar a disponibilidade de alimentos e a inserção da população nos diferentes cenários socioeconômicos. Vale lembrar que as preferências e os símbolos alimentares mudam ao longo da vida. Alguns alimentos podem estar sempre presentes na alimentação, enquanto novos itens são introduzidos, às vezes por interesses comerciais, por influência de profissionais, grupos de pressão e do Estado, que procuram modificar os padrões de consumo alimentar público.

Essa situação pode ser vista muito claramente nos dias de hoje, não apenas com a indústria de alimentos ultraprocessados, que cria diariamente novos produtos para o consumo rápido e fácil, mas também com a “indústria da alimentação saudável”, que exerce cada vez mais pressão para o consumo de alimentos com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população – como os enriquecidos, dietéticos, light e isentos de algum componente, como glúten e lactose.

Padrões estéticos

Vivemos em uma sociedade com uma excessiva preocupação com a beleza e seus padrões estéticos. Uma grande prova disso são os salários milionários das grandes modelos internacionais e o esforço que as jovens fazem para tentar alcançar esse padrão. Muito desse desejo é decorrente do grande poder da mídia, que intensifica a exposição de indivíduos altos, magros, bonitos e felizes e estimula o consumo exagerado de itens relativos à aparência.

Mas não é de hoje que essa preocupação com a estética existe. Desde a Grécia Antiga ocorria o culto ao corpo, visível em inúmeras obras, principalmente esculturas, valorizando o padrão estético daquele período em que a beleza estava associada ao corpo que apresentava harmonia e proporção entre as suas partes. No entanto, o conceito de beleza mudou muito ao longo do tempo. Percebe-se que as práticas alimentares e os padrões estéticos caminham juntos, assim, os modelos de beleza são sinalizadores das diferenças entre classes sociais.

Na Idade Média a beleza estava relacionada à vida devota e denotava uma alma pura e casta, com rostos angelicais, lábios pequenos e cabelos dourados. Durante o Renascimento, a gordura era reflexo de acesso farto aos alimentos e estava associada ao status social. Formas arredondadas eram apontadas como sinais de volúpia e nobreza. Entre o final do século XVI e meados do século XVIII, o barroco era o estilo valorizado, assim, a beleza não era só uma questão de forma física, mas também comportamental. Tudo era belo e refinado, com destaque para os modos finos e para as roupas e os adornos. Com o Romantismo surgindo no final do século XVIII, a beleza passou a ser associada à melancolia e à doença. Mulheres abatidas e com olheiras era o padrão desejado. A beleza masculina estava associada à poesia, à boemia e à solidão.

Com a Revolução Industrial e a necessidade de vender os itens produzidos em grande escala, a mídia passou a valorizar produtos caros, mesmo que não fossem necessários, criando uma grande necessidade de consumo associada ao poder aquisitivo e à sensação de estarem de acordo com “à moda”. O final do século XX e o início do século XXI refletiram a busca obsessiva pelo corpo perfeito, principalmente para as mulheres das classes médias urbanas, que associavam a magreza a competência, sucesso, felicidade, saúde, riqueza e atratividade sexual. O corpo tornou-se, dessa forma, um dos valores mais importantes para a sociedade, transformando a indústria da estética em um dos maiores mercados da sociedade de consumo. A ditadura da beleza faz com que nas academias sejam encontrados frequentadores que buscam uma vida saudável e aqueles que praticam atividade física para agradar a sociedade, preocupando-se mais com a aparência externa. O aumento no número de cirurgias plásticas estéticas é um bom exemplo da insatisfação corporal e da busca por formas perfeitas.

Felizmente, esse culto ao corpo magro vem sendo questionado e criticado, pois as pessoas precisam se aceitar como são, e não viver em busca de um objetivo estético geralmente inatingível, causando algumas vezes transtornos alimentares como anorexia nervosa e bulimia, principalmente entre os pré-adolescentes e adolescentes, mais suscetíveis às opiniões externas.

Crenças e tabus alimentares

As preferências e aversões (ou restrições) alimentares são normalmente escolhas determinadas por questões de origem social ou cultural. Quando elas representam um grupo, essas restrições podem constituir tabus alimentares, que caracterizam escolhas e crenças de grupos e podem influenciar atitudes e comportamentos.

Alguns tabus alimentares podem se estender por toda vida ou ser temporários, restritos a certos períodos de vida, principalmente gravidez, menstruação, puerpério e puberdade. Os tabus também podem estar associados a questões religiosas, e permissões, proibições e jejuns são regulações religiosas simbólicas constantemente exercidas. As regras alimentares na religião servem como disciplina e autocontrole, por isso, os jejuns e as restrições são tão importantes. Além disso, o jejum também permite a obtenção de estados de consciência alterada, propícios ao êxtase. As restrições podem servir para evitar o prazer produzido pelo alimento ou evitar alimentos que possam ser fontes de excitação sexual. As religiões proíbem o consumo de alguns alimentos e tornam outros sagrados, como o pão e o vinho para o catolicismo, além do uso de oferendas em muitas religiões. Temos também as tradições e crenças populares, transmitidas de geração em geração.



Assimile

Tabus alimentares estão associados à ingestão de alimentos ou à combinação deles que seriam prejudiciais à saúde. Esses tabus não apresentam nenhuma comprovação científica, mas acabam sendo aceitos por determinadas populações.

Em relação às religiões, várias são as normas. Por exemplo:

- Igreja Católica: jejum na Quaresma e não consumo de carnes na Sexta-feira Santa.
- Igreja Adventista: grande valorização da alimentação saudável. Não se alimentam de carne de porco, coelho e cavalo.
- Judaísmo: consumo apenas de comida Kashér. O abate dos animais deve ser adequado e supervisionado. Os judeus não comem carne de porco, cavalo, camelo, coelho, caranguejo, lagosta e camarão. Apenas peixes com escamas são permitidos para o consumo. Há também a proibição de misturar leite e carne. Praticam jejuns.
- Budismo: prática do jejum. Os budistas são, preferencialmente, vegetarianos, pois no entendimento da religião essa é uma forma de valorizar a vida.

Algumas questões da alimentação atual no Brasil:

Uso da água de berinjela em jejum

A berinjela é uma hortaliça que apresenta pigmentação vermelho-arroxeadada (antocianina), baixo teor de carboidratos e elevada quantidade de fibras, vitaminas e minerais. Apesar de ser popularmente conhecida como alimento redutor de colesterol, não há evidências científicas que comprovem os efeitos hipocolesterolêmicos ou hipoglicemiantes de água, suco, chá ou extrato de berinjela em humanos.

Sucos de caixinha são alimentos saudáveis?

Os sucos industrializados e as bebidas à base de frutas, como os néctares, são adicionados de açúcares ou adoçantes artificiais, conservantes, corantes, aromatizantes e outros aditivos e, por isso, devem ser evitados. Vale ressaltar que a utilização do suco natural é uma interessante estratégia para facilitar a ingestão adequada de frutas, mas dessa forma possui menor teor de fibras, o que favorece o aumento do índice glicêmico. O ideal é sempre dar preferência para o consumo das frutas em pedaços.

Margarina ou manteiga?

A manteiga é um produto derivado do leite, rica em gorduras saturadas e colesterol. A margarina é obtida da hidrogenação de óleos vegetais (ricos em gorduras insaturadas) a uma temperatura bastante elevada, transformando parte da gordura insaturada em trans (hidrogenadas), que apresenta uma estrutura linear que se comporta como gordura saturada.

O *Guia alimentar para a população brasileira* (2014) aponta o fato positivo de a manteiga ser um produto alimentício extraído de alimentos in natura, no caso, o leite, o que leva a sofrer um menor processamento na industrialização do que a margarina. Assim, independentemente do alimento escolhido, ele deverá ser consumido com moderação, uma vez que ambos são fontes de gorduras e seu excesso está comprovadamente associado a riscos para a saúde.

Canjica e cerveja preta aumentam a produção de leite materno?

A canjica é uma receita à base de milho, leite e açúcar, considerada fonte de carboidratos e, portanto, de energia. Não há contraindicação no seu consumo, mas não há evidência científica de que estimula a produção de leite materno.

A cerveja é uma bebida obtida da fermentação alcoólica do malte de cevada com adição de lúpulo e cereais não maltados, também rica em energia. As bebidas alcoólicas devem ser evitadas por lactantes, pois o etanol pode alterar a composição do leite, afetar o desenvolvimento da criança e até inibir o reflexo de descida do leite. O que estimula a produção do leite materno é o incentivo da sucção do bebê no peito de uma mãe hidratada, bem alimentada, descansada e com apoio.

Ovo de galinha aumenta o colesterol?

Há alguns anos, era divulgada a relação entre o consumo do ovo e o aumento do colesterol no sangue. Novas pesquisas apontam que essa relação não procede. Apesar de o ovo ser rico em colesterol, a ingestão de um ovo ao dia para a população em geral, até mesmo pessoas dislipidêmicas, não aumenta os níveis séricos de colesterol e o risco cardiovascular.

O leite de vaca é bom para dores de estômago?

Apesar de propiciar, em alguns casos, melhora instantânea quando ingerido, o leite estimula a produção de ácido gástrico e intensifica a dor em um segundo momento, em função de seu elevado teor de cálcio e proteína, então, não deve ser utilizado com esse objetivo.

Beber água em jejum emagrece?

Não existe comprovação científica sobre esse assunto. O que auxilia na redução de peso é a alimentação variada e equilibrada, associada a atividade física e a outros hábitos de vida saudáveis. Mas a ingestão de água, seja em jejum ou nos intervalos entre as refeições, é fundamental para manter a boa hidratação e a saúde do organismo.

O uso de alimentos dietéticos e light emagrece?

Alimentos dietéticos ou light não necessariamente são isentos de calorias e açúcar, por isso não devem ser utilizados indiscriminadamente por indivíduos que necessitam reduzir peso ou controlar a glicemia. Como todos os alimentos, o consumo exagerado pode refletir em aumento de peso.



Saiba mais

Os artigos científicos são excelentes fontes de informações atualizadas. Vamos nos acostumar a lê-los?

SALVATTI, A. G. et al. Padrões alimentares de adolescentes na cidade de São Paulo. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 24, n. 5, p. 703-713, set./out. 2011.

CORRÊA, R. S. et al. Padrões alimentares de escolares: existem diferenças entre crianças e adolescentes? **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 553-562, fev. 2017.

Alimentação no Brasil

Nas últimas décadas o Brasil passou por uma série de mudanças políticas, econômicas, sociais e culturais que refletiram diretamente no modo de vida da população, como a maior expectativa de vida e mudanças no padrão de saúde e consumo alimentar. O nosso hábito alimentar é formado a partir de três povos distintos: os índios, os africanos e os portugueses. O comer sempre foi muito valorizado na nossa cultura. No entanto, pode-se sentir claramente o impacto da industrialização e da globalização na nossa população, marcado pelo consumo excessivo de produtos processados em detrimento de alimentos regionais com tradição cultural.

Pensando em saúde e alimentação, nota-se um grande aumento de doenças crônicas, a manutenção de desnutrição e deficiências nutricionais em populações mais vulneráveis, além do grande aumento de sobrepeso e obesidade.

Entre maio de 2008 e maio de 2009, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) realizou a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), que estudou uma amostra de cerca 30 mil brasileiros maiores de 10 anos de áreas rurais e urbanas de todas as regiões do Brasil, incluindo os estratos sociais da população. São os resultados dessa pesquisa que, após muita análise, fornecem as informações atuais a respeito do consumo alimentar e do estado nutricional dos brasileiros.

A POF aponta um grande consumo de alimentos ultraprocessados, mas os alimentos in natura ou minimamente processados continuam sendo a base da alimentação, representando cerca de 2/3 das calorias ingeridas. Entre os aspectos positivos percebe-se que o arroz e o feijão continuam tendo um papel de destaque para a nossa população. Preparações à base de milho, batata-doce e abóbora também são frequentes nos hábitos brasileiros, principalmente nas faixas de baixa renda e populações de áreas rurais. O consumo desses alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras é importante para a manutenção do estado de saúde da população.

Nas áreas urbanas, no entanto, destaca-se o consumo dos alimentos processados e ultraprocessados, principalmente aqueles prontos para consumo – como pães, biscoitos, salgadinhos, pizzas, refrigerantes, sucos e cerveja –, caracterizando uma alimentação com alto teor energético e baixo teor de micronutrientes. Esse padrão é muito frequente entre jovens e na população com maior renda.

Em relação ao consumo de frutas e verduras – considerado extremamente importante –, nota-se que é menor entre jovens e na população de faixas menores de renda. O consumo de leite desnatado e laticínios com menor teor de gordura – considerados mais adequados – é diretamente associado à população de maior renda. O mesmo acontece com refrigerantes e bebidas dietéticas, que são pouco consumidos nas faixas mais baixas de renda, reforçando que a busca por saúde e boa forma está mais acessível à população de maior poder aquisitivo.

Um aspecto muito negativo encontrado na POF é o alto consumo de açúcar e sal. As carnes salgadas, os embutidos, os queijos e os biscoitos salgados são responsáveis por boa parte desse consumo de sal. As bebidas adoçadas – como refrigerantes e sucos – correspondem a quase metade do consumo total de açúcar. As bebidas, aliás, fazem parte de quase todas as refeições dos brasileiros.

Entenda a diferença:

- Refrescos: bebidas feitas a partir da diluição em água do suco de fruta, polpa ou extrato vegetal de sua origem. Podem conter adição de açúcares e têm apenas 10% de fruta.
- Néctares: são bebidas que possuem cerca de 30% de suco original da fruta. Podem ter adoçantes, corantes, conservantes e outros aditivos.
- Sucos: bebidas que têm em sua composição apenas ingredientes naturais presentes nas próprias frutas e vegetais. Os sucos não contêm aromatizantes, corantes artificiais e açúcar.

Ainda de acordo com a POF (IBGE, 2011), a maior ingestão de energia foi observada no sexo masculino, sobretudo nos adolescentes (14 a 18 anos), e grande parte é proveniente das gorduras (28%, valor alto, mas dentro do parâmetro recomendado pelo Ministério da Saúde brasileiro, que é de 15 a 30%).

Apesar da preocupação com o consumo de proteínas, devido ao maior custo desses alimentos, observa-se um consumo ligeiramente superior ao recomendado. Em relação aos micronutrientes, entre os adolescentes observou-se uma inadequação na ingestão de vitamina E, vitamina D,

cálcio, vitamina A, fósforo, magnésio e vitamina C. As meninas, no entanto, apresentam uma maior insuficiência no consumo de ferro (11% entre os meninos contra 24% entre as meninas).

Na faixa etária de 19 a 59 anos, as maiores prevalências de inadequação foram também para vitamina D, vitamina E, cálcio, magnésio, vitamina A e vitamina C. Na faixa etária de 60 anos ou mais, acrescenta-se a insuficiência de piridoxina e tiamina. As principais diferenças entre as faixas etárias foram observadas para magnésio (insuficiência prevalente principalmente nas mulheres acima dos 14 anos) e fósforo (meninas adolescentes de 10 a 18 anos). Esses dados foram semelhantes entre as áreas urbana e rural. No entanto, o consumo de sódio mostrou-se maior nas áreas urbanas. Nota-se também que 82% da população apresenta ingestão de gordura saturada acima do limite recomendado. Em relação às fibras, 68% da população estudada apresentou consumo inferior ao sugerido.

Problemas alimentares nos dias de hoje

Vive-se em uma era na qual a boa forma física, a magreza e os músculos definidos constituem o padrão de beleza, imposto e reforçado pela mídia. No entanto, o excesso de peso e a obesidade são faces de uma grande epidemia com consequências negativas para a saúde da população e, pela primeira vez na história da humanidade, o número de pessoas acima do peso rivaliza com o número de pessoas abaixo do peso.

A obesidade é considerada uma doença crônica, multifatorial, caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo. Além disso, ela é vista como fator de risco para outras doenças, como diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, alguns tipos de câncer e problemas respiratórios. A cobrança para atingir o padrão estético cobrado pela sociedade traz para a obesidade um viés comportamental importante e está relacionada à depressão, ao sofrimento, ao *bullying* e à busca por dietas radicais.

Em termos de saúde pública, a obesidade é hoje um dos problemas mais graves e está relacionada à ingestão excessiva ou incorreta de alimentos e/ou gasto insuficiente de energia. É também um reflexo da globalização, pois estamos sofrendo uma padronização e influência externa dos hábitos alimentares e algumas mudanças de rotina, como a facilidade de transporte, o trabalho mecanizado e sedentário, bem como alguns confortos do dia a dia, como uso excessivo de telefones, televisões e controles remotos.

A fome, em oposição, ainda é encontrada em muitos países. Apesar dos grandes avanços e da melhoria da capacidade de produção de alimentos, isso

raramente beneficia as populações mais pobres. Apesar do número bastante alto, aponta-se uma diminuição importante em relação aos dados de 1990 a 1992, reforçando que a maior parte dos países conseguiu atingir a meta de diminuição da desnutrição até 2015. Esses dados indicam que em regiões em desenvolvimento a desnutrição caiu para 12,9% da população, em relação aos 23,3% registrados em 1990. Na América Latina e no Caribe esse índice diminuiu de 14,7% para 5,5% desde 1990 – entre as crianças abaixo dos 5 anos a redução foi de 7,0% para 2,7%. A região com maior prevalência da desnutrição do mundo é a África Subsaariana, com 23%. Além da má distribuição de renda, outros fatores, como guerras, desastres ambientais e o aquecimento global, contribuem para manter esses dados.

No Brasil

O Brasil é um dos principais produtores de alimentos do planeta, sendo capaz de produzir, segundo dados da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (ONU-FAO), cerca de 25,7% a mais de alimentos do que necessita para alimentar toda a nossa população (BRASIL, 2013). No entanto, a divisão desses alimentos não acontece de maneira simples. Parte da população come menos que o necessário, outros comem demais e alguns ainda destinam boa parte dos alimentos ao lixo, o que gera toneladas de desperdício.

Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2015 (IBGE, 2016), 7,2 milhões de brasileiros enfrentaram situação grave de privação de alimentos, incluindo fome. Em 22,6% dos lares brasileiros não existe acesso regular e permanente a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente. A fome brasileira localiza-se principalmente no Nordeste, nas áreas rurais, pobres e negras. O grau de escolaridade também está ligado diretamente às condições de insegurança alimentar. Na outra ponta, os dados do IBGE (2014) mostram que o sobrepeso atinge 48% das mulheres e 50,1% dos homens acima de 20 anos. A obesidade tem uma maior prevalência nas faixas mais altas de renda. O aumento da prevalência da obesidade pode ser encontrado em todas as regiões.

Vale reforçar a ocorrência de um grande desperdício de alimentos no nosso país. Isso acontece não somente no consumo final, mas também nas etapas de plantio, armazenagem, processamento e distribuição de alimentos. Desperdiçar comida significa também ocupação de terra e consumo desnecessário de água e outros recursos naturais escassos. Além disso, o Brasil joga fora mais do que o necessário para neutralizar a sua insegurança alimentar, que atinge cerca de 22% da

nossa população, ressaltando o paradoxo do desperdício em meio à incapacidade de oferecer a quantidade apropriada de nutrientes para tantos brasileiros.



Exemplificando

Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), na América Latina 54% do desperdício de alimentos, em média, ocorre entre os processos de produção e armazenagem. O restante desperdiçado está relacionado à produção, à distribuição e ao consumo (PEIXOTO, 2016).

Sem medo de errar

Vamos lembrar mais uma experiência da estudante Aline. Ela gosta muito de passar o final de semana no sítio com sua família, onde aproveita o dia para brincar com os animais e passar um bom tempo no pomar, colhendo e comendo frutas, que costuma leva para casa. Em certa ocasião, ela resolveu fazer uma boa vitamina de frutas para todos. Separou mangas, maçãs, bananas e leite, porém sua avó lhe disse que misturar leite com manga faz mal, pois pode dar problemas de digestão. Como Aline pode explicar para a avó que isso é um tabu alimentar? Quais outros tabus ela pode citar para que a sua avó entenda esse conceito?

Ela poderia explicar para a avó que tabus alimentares são crenças que ouvimos desde a infância e que geralmente se referem à alimentação e à combinação de certos tipos de alimento supostamente prejudiciais à saúde. São exemplos de tabus:

- Manga com leite mata.
- Melancia com vinho empedra no estômago.
- Carboidrato à noite engorda.
- Colocar um prego na panela aumenta o teor de ferro da comida.
- Peixe e carne na mesma refeição não fazem bem.

Os colegas de classe de Aline

Descrição da situação-problema

Após uma longa conversa com a sua avó a respeito dos tabus alimentares, Aline percebeu que muitas religiões também apresentam questões relativas à alimentação, como restrição a alguns alimentos, jejuns, costumes e tradições. Aline contou essa experiência em sala de aula, e Roberto, aluno da mesma sala, sugeriu que todos buscassem mais informações a esse respeito. Vamos ajudá-los? O que Roberto e seus colegas poderão encontrar em suas pesquisas?

Resolução da situação-problema

Vários são os exemplos que Roberto e seus colegas descobriram. A seguir estão alguns exemplos de relação entre alimentos e religião:

- Igreja Católica: jejum na Quaresma e não consumo de carnes na Sexta-feira Santa.
- Igreja Adventista: grande valorização da alimentação saudável. Não se alimentam de carne de porco, de coelho e de cavalo.
- Judaísmo: consumo apenas de comida Kasher. O abate dos animais deve ser adequado e supervisionado. Os judeus não comem carne de porco, cavalo, camelo, coelho, caranguejo, lagosta e camarão. Apenas peixes com escamas são permitidos para o consumo. Há também a proibição de misturar leite e carne. Praticam jejuns.
- Budismo: prática do jejum. Os budistas são, preferencialmente, vegetarianos, pois no entendimento dessa religião essa é uma forma de valorizar a vida.

Faça valer a pena

1. O hábito alimentar pode ser definido como os costumes e a forma de alimentação de uma pessoa ou comunidade.

Leia as afirmações a seguir e escolha a alternativa correta.

a) Não são apenas os alimentos que diferem de uma cultura para outra, também há variações nas diferentes etapas de cultivo, colheita, preparo e consumo.

- b) Algumas normas sociais, como fazer as refeições à mesa e utilizando talheres, são seguidas por todas as culturas.
- c) Não encontramos diferenças de estado de saúde pelo aumento de produtos industrializados.
- d) A Itália é um dos países com maior prevalência de obesidade devido ao consumo predominante de massas e molhos.
- e) O almoço é uma refeição muito valorizada nos EUA.

2. O padrão alimentar pode ser definido como um conjunto de alimentos frequentemente consumidos por indivíduos e populações. Leia as afirmações a seguir:

- () Os novos padrões da alimentação mundial refletem o aumento na produção e no processamento de alimentos e a ausência de preocupação com os agravos à saúde decorrentes do seu consumo.
- () As preparações e o cozimento não influenciam no valor nutricional dos alimentos.
- () O estudo dos padrões de consumo alimentar permite avaliar a disponibilidade de alimentos e a inserção da população nos diferentes cenários socioeconômicos.
- () Os imigrantes mudam seu padrão de alimentação assim que chegam ao novo país de moradia.
- () A indústria de alimentos interfere no padrão de alimentação da população.

Analise as afirmações apresentadas e assinale-as como verdadeiras (V) ou falsas (F). Em seguida, escolha a alternativa correta:

- a) F - F - V - F - V.
- b) V - F - F - F - V.
- c) V - F - V - F - V.
- d) V - F - V - F - F.
- e) F - F - V - V - V.

3. Vivemos em uma sociedade com uma excessiva preocupação com a beleza e seus padrões estéticos. Muito desse desejo é decorrente do grande poder da mídia, que intensifica a exposição de indivíduos altos, magros, bonitos e felizes e estimula o consumo exagerado de itens relativos à aparência.

Assinale a alternativa correta.

- a) Durante a Idade Média, a gordura era um indicativo de status social, considerando o acesso farto aos alimentos. Braços roliços, quadris largos e celulites eram sinais de volúpia e nobreza.
- b) A mídia intensifica a exposição de indivíduos altos, magros, bonitos e felizes e estimula o consumo exagerado de itens relativos à aparência.
- c) O padrão de beleza brasileiro sempre foi alto e esguio.
- d) O principal grupo atingido pelo padrão estético da sociedade é o de homens jovens.
- e) O surgimento dos transtornos alimentares não tem relação com a cobrança da sociedade pelo corpo perfeito.

- ABREU, E. S. de et al. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 14-3, ago./dez. 2001. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-12902001000200002&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 13 nov. 2018.
- ALVARENGA, M.; KORITAR, P. Atitude e comportamento alimentar: determinantes de escolhas e consumo. In: ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. São Paulo: Manole, 2016. p. 23 – 50.
- ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. São Paulo: Manole, 2016.
- ASAKURA, L. et al. Fatores relacionados aos padrões alimentares de indivíduos com síndrome metabólica que frequentam ambulatório de nutrição em São Paulo. **Nutrire**, São Paulo, v. 40, n. 3, p. 361-375, dez. 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- BRASIL. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde/Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais**. – Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 14 nov. 2018.
- CARNEIRO, H. **Comida e sociedade: uma história da alimentação**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.
- CARVALHO, C. A. et al. Metodologias de identificação de padrões alimentares a posteriori em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 2016,154-143.
- CASCUDO, L. da C. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Global, 2011.
- COLETTI, G. F. Gastronomia, história e tecnologia: a evolução dos métodos de cocção. **Contextos da Alimentação** - Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade, v. 4, n. 2, p. 41-55. mar. 2016. Disponível em: http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2016/03/56_CA_artigo_revisado.pdf. Acesso em: 13 nov. 2018.
- CONTRERAS, J.; GRACIA, M. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.
- CORREA, A. M. S. Insegurança alimentar medida a partir da percepção das pessoas. **Estudos avançados**, São Paulo, v. 21, n. 60, p. 2007,154-143.
- CORRÊA, R. S. et al. Padrões alimentares de escolares: existem diferenças entre crianças e adolescentes? **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 553-562, fev. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232017000200553&lang=-pt.

Acesso em: 1 jun. 2017.

CORREA, A. M. S.; MARIN, L. A segurança alimentar no Brasil: proposição e usos da escala brasileira de medida da insegurança alimentar (EBIA) de 2003 a 2009. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 16, n. 2, p. 1-19, 2009.

DIEZ-GARCIA, R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732003000400011&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 13 nov. 2018.

ESCOTT-STUMP, S.; MAHAN, K. L.; RAYMOND, J. L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. 1227 p.

FERNÁNDEZ-ARMESTO, F. **Comida: uma história**. Rio de Janeiro: Record, 2004.

FIGUEROA, D. Padrões alimentares: da teoria à prática: o caso do Brasil. **Revista de Humanidades** - Publicação do Departamento de História e Geografia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, v. 4, n. 9, p. 104-114, fev./mar. 2004.

FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. **História da alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **Food-based dietary guidelines**. [S.l.], [s.d.]. Disponível em: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/home/en>. Acesso em: 14 nov. 2018.

GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.

GONÇALEZ, C. **Meu filho não come**. São Paulo: Editora Timo, 2016.

IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro, 2011.

_____. **Pesquisa nacional por amostra de domicílios: síntese de indicadores 2015**. Rio de Janeiro, 2016.

_____. **Pesquisa suplementar de segurança alimentar: PNAD 2013**. Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/imprensa/ppts/00000020112412112014243818986695.pdf>. Acesso em: 27 abr. 2017.

LEVY, R. B. et al. Distribuição regional e socioeconômica da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil em 2008-2009. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 45, n. 1, p. 15-6, fev. 2012.

MACHADO, P. P.; OLIVEIRA, N. R. F.; MENDES, A. N. O indigesto sistema do alimento mercadoria. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 2016, 515-505. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S12902016000200505-0104&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 13 nov. 2018.

MARTINS, C. R. et al. Insatisfação com a imagem corporal e relação com estado nutricional, adiposidade corporal e sintomas de anorexia e bulimia em adolescentes. **Rev. Psiquiatr. do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 32, n. 1, p. 19-23, 2010.

MARTINS, C. V. S. C. **Nutrição, ciência e profissão**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2017. p. 200.

MENDONÇA, P. S. M.; RELVAS, K.; CORREA, S. R. A. Estudo do comportamento alimentar

de consumidores idosos no Brasil: alimentos preferidos, perfil do consumidor e contexto de consumo. **Revista Ciênc. Admin.**, Fortaleza, v. 16, n. 2, p. 529-543, jul./dez. 2010. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/4756/475647698011/>. Acesso em: 13 nov. 2018

MENESES, U. T. B. de; CARNEIRO, H. A história da alimentação: balizas historiográficas. **Anais do Museu Paulista**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 1997,91-9. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/anaismp/article/view/5349>. Acesso em: 13 nov. 2018.

MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Cienc. Cult.**, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 26-23, out. 2010. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S67252010000400009-<0009.> Acesso em: 14 nov. 2018.

OLIVEIRA, L. L.; HUTZ, C. S. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 3, p. 575-582, jul./set. 2010.

ONU-FAO. **Número de pessoas que passam fome está abaixo de 800 milhões: o próximo objetivo é a erradicação.** 27 maio 2015. Disponível em: <http://www.fao.org/brasil/noticias/detail-events/pt/c/292931/>. Acesso em: 29 nov. 2018.

ORNELLAS, L. H. **A alimentação através dos tempos.** Florianópolis: UFSC, 2008.

PEIXOTO, M.; PINTO, H. S. **Desperdício de alimentos: questões socioambientais, econômicas e regulatórias.** Brasília: Senado Federal/Consultoria Legislativa, 2016.

POLLAN, M. **Em defesa da comida.** Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.

PORTILHO, F.; CASTANEDA, M.; RIBEIRO DE CASTRO, I. R. A alimentação no contexto contemporâneo: consumo, ação política e sustentabilidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, jan., 2011, v. 16, p. 99-106. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232011000100014&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 14 nov. 2018.

PROENÇA, R. P. da C. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Cienc. Cult.**, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 47-43, out. 2010.

QUAIOTI, T. C.; ALMEIDA, S. S. Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 2006,211-193. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pusp/v17n4/v17n4a11.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2018.

SALVATTI, A. G. et al. Padrões alimentares de adolescentes na cidade de São Paulo. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 24, n. 5, p. 703-713, set./out 2011.

SILVA, S. C. S. da; MURA, J. P. **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia.** 2. ed. São Paulo: Roca, 2010.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de nutrologia. **Pirâmide alimentar infantil.** Disponível em: http://www.sbp.com.br/pdfs/14297e-1-cartaz_Piramide.pdf. Acesso em: 13 jul. 2017. Acesso em: 14 nov. 2018.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista UNINGÁ Review**, Maringá, v. 20, n. 1, p. 108-112, out./dez. 2014. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141001_083919.pdf. Acesso em: 14 nov. 2018.

VITOLLO, M. R. **Nutrição da gestação ao envelhecimento.** 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2014.

Unidade 2

Aspectos culturais da alimentação

Convite ao estudo

Caro aluno!

Como já avançamos em nossos estudos, não é mesmo?

Iniciamos esta disciplina estudando a alimentação dos nossos ancestrais na pré-história e o modo como ela evoluiu até os dias de hoje, principalmente com a industrialização e o surgimento das refeições prontas e semiprontas processadas pela indústria, e também com o surgimento e a expansão dos restaurantes e fast-foods. Para finalizar a primeira unidade, enfatizamos as mudanças alimentares decorrentes desses avanços. Já na Unidade 2 o foco será conhecer a alimentação mundial, seus problemas e seus conceitos, além das diferenças dos hábitos alimentares encontrados ao redor do mundo.

Após esses conhecimentos, nos concentramos na alimentação do nosso país, nas suas diferenças e em alguns fatores que influenciam na formação de padrões alimentares.

Ao iniciar nossa terceira unidade – Aspectos culturais da alimentação – iremos ainda mais longe!

Nesta unidade vamos retomar alguns pontos e olhar para novos aspectos da relação entre a alimentação, a nutrição e a sociedade da qual fazemos parte.

Para iniciar, vamos estudar a mídia e o marketing, e a maneira como eles interferem na formação do comportamento alimentar e nas escolhas diárias de alimentação. Ainda pensando nesse sentido, vamos reforçar o impacto do padrão alimentar e estético dos dias de hoje na alimentação dos indivíduos e estudar as dietas que vêm sendo mais utilizadas para perda de peso.

Com essas questões fundamentadas, o olhar se voltará à formação dos hábitos alimentares e aos alimentos, suas características e à grande variedade que temos disponível nos dias de hoje.

Para isso, vamos reforçar alguns conceitos – como fast-food e processados – além de compreender outros tão importantes e atuais: dietético, light, integrais, orgânicos, biodinâmicos, hidropônicos, irradiados e transgênicos.

Assim, atingiremos o objetivo proposto pela disciplina que é compreender a importância da história da alimentação, sua evolução, nas diversas culturas da sociedade e seu impacto nutricional na coletividade.

Esses conceitos são extremamente importantes pois, com eles, podemos compreender as opções disponíveis no mercado e, dessa forma, não apenas fazer escolhas corretas, mas orientá-las, quando do exercício da profissão de nutricionista – foco da nossa última unidade.

Vamos continuar juntos nessa caminhada?

Mídia e comportamento alimentar

Diálogo aberto

Basta ligarmos a televisão, olharmos para a cidade ou lermos uma revista para estarmos expostos a inúmeras informações e novidades. Na área da alimentação elas estão principalmente ligadas aos novos produtos desenvolvidos e suas qualidades nutricionais. Estamos tão acostumados com essa situação que nem percebemos o impacto que essas informações causam em nossas escolhas cotidianas.

Por isso, nesta seção vamos aprofundar nossos estudos sobre a nutrição, entendendo a maneira como a mídia influencia no comportamento alimentar, alguns aspectos relacionados ao marketing dos alimentos e as principais dietas utilizadas nos tempos atuais.

Ao iniciar o curso de graduação em Nutrição, Aline começou a ser frequentemente questionada pelos amigos e familiares a respeito da quantidade de calorias de determinados alimentos, além disso, recebe constantemente pedidos de “dietas” dessas pessoas.

Essa preocupação com a perda de peso chamou muito a atenção de Aline, que passou a observar a maneira como as pessoas se alimentam e se elas estão com o peso considerado adequado (aparentemente). A estudante ficou assustada com a quantidade de pessoas fazendo dietas, muitas vezes sem necessidade.

Ao chegar em casa, Aline encontra a sua irmã, Mariana, uma adolescente saudável que consome muitos produtos ultraprocessados, lendo uma revista de dietas. O que Aline deve aconselhar a sua irmã? Ela deve investir em uma dieta restritiva? Quais alimentos ela deve manter no seu dia a dia?

Não pode faltar

A mídia como fator de influência no comportamento alimentar

Muito se fala da **mídia** e da sua influência no comportamento da sociedade, mas para muitos, seu significado ainda não é claro. Esse termo, no Brasil, começou a ser utilizado com frequência na década de 1990 e é sinônimo de imprensa e meio ou veículo de comunicação, ou seja, se refere aos veículos de difusão de informação, como jornais, rádio, televisão, revista e tantos outros.

A mídia, atualmente, representa a principal forma de divulgação de conceitos e ideologias, refletindo-se na maneira como as pessoas percebem e posicionam-se no mundo e, dessa forma, em diferentes medidas, determinando o comportamento dos indivíduos. Seu impacto no comportamento alimentar da população é muito grande, pois a alimentação representa não apenas uma necessidade biológica, mas também o desejo dos indivíduos. Como os desejos e, conseqüentemente, os hábitos alimentares são baseados na sociedade na qual esses indivíduos estão inseridos, a mídia tem um papel indiscutível nessas escolhas – tanto dos alimentos que devem ser consumidos quanto daqueles que devem ser evitados.

Como a construção do comportamento alimentar é predominantemente cultural, vale reforçar que hábitos de determinados grupos são rejeitados por outros, que vivem em contextos diferentes e com acesso a diferentes alimentos.

Uma questão muito importante a ser analisada é o papel da televisão e da internet na vida cotidiana das pessoas. Esses são os veículos mais utilizados para as ações de divulgação de produtos e marcas, visto que são os de maior impacto sobre o consumidor, pois a transmissão da mensagem ocorre através da imagem, do som e do movimento. Pensando na televisão, esta exerce um papel socializador importante desde muito cedo, tendo em conta que grande parte dos bebês ficam expostos a vídeos, desenhos e programas infantis. Essa mesma relação com a internet – através de celulares e tablets – cresce diariamente. A exposição das crianças e dos adolescentes às propagandas de produtos e alimentos – recurso muito utilizado pelas indústrias para estimular o consumo dos seus produtos – veiculadas nesses meios tem trazido muita discussão no Brasil, considerando que esses são os grupos mais vulneráveis a esse tipo de abordagem.



Refleta

Segundo Moura (2010), uma revisão de estudos feita pelo Comitê de Publicidade de Alimentos e Dietas de Crianças e Jovens do Instituto de Medicina dos Estados Unidos aponta uma forte evidência de que a propaganda televisiva influencia as preferências, os pedidos de compra e as opiniões sobre alimentos e bebidas por parte das crianças de 2 a 11 anos. Nessa mesma revisão encontra-se associação entre a exposição à propaganda e o excesso de peso de crianças e adolescentes.

Como a propaganda influencia suas escolhas alimentares?

Nesse sentido, evidencia-se que com poucos meses de vida os bebês já se interessam pelas propagandas de televisão, desenvolvidas justamente para atrair esse público. Ao acompanhar a família ao mercado, por volta dos dois anos, as crianças já são capazes de pedir por produtos – que estão posicionados de maneira a atrair a atenção deles. Nessa idade, também estão aptos a relacionar as propagandas vistas com os produtos em lojas e mercados. Vale lembrar que até os cinco anos de idade as crianças não diferenciam a realidade da imaginação e acreditam na existência dos personagens, tão utilizados para impulsionar as vendas.

As crianças, conforme vão crescendo e se desenvolvendo, aperfeiçoam suas técnicas de persuasão com os pais, passando das birras e dos choros para negociações e adulações com o objetivo de conseguir os tão desejados produtos. Assim, ao chegar à pré-adolescência, o perfil desse consumidor já está formado, inclusive a lealdade a produtos e marcas, tendo um grande impacto no perfil de compras da família.

Um grande apelo para o consumo de alimentos nessa faixa etária, além do uso de imagem dos personagens e artistas famosos por conta do vínculo e da credibilidade que apresentam junto a esse público, está relacionado à oferta de brindes.



Exemplificando

É importante salientar que grande parte das propagandas de alimentos é relacionada a produtos ricos em sal, açúcar e gorduras.

Outro ponto importante é que o maior acesso à informação por parte da população e a preocupação com o estado de saúde tem levado muitas indústrias a rever seus produtos para torná-los menos prejudiciais – principalmente nos quesitos sal e açúcar.

No entanto, não são apenas as propagandas que influenciam na formação dos hábitos, principalmente das crianças e dos adolescentes. Os meios de comunicação são, muitas vezes, os maiores formadores de conceitos desse grupo, inclusive no que se refere à alimentação, nutrição e saúde, sendo que essas informações são extremamente importantes para a formação dos hábitos alimentares, principalmente dos adolescentes.

Os adultos também são impactados pelas ações da mídia, e o seu consumo e a sua expectativa fornecem às indústrias informações sobre os principais interesses e pontos para investimento. Vale ressaltar que eles são os principais tomadores de decisão, por serem os responsáveis pelo poder de compra da família. No entanto, encontra-se uma grande variedade de

necessidades e desejos entre esse grupo, dependendo do momento de vida no qual esses indivíduos se encontram. De qualquer maneira, a mídia reforça e estimula o consumo, produzindo novos produtos diariamente para atender à demanda criada.

Aspectos positivos e negativos do marketing na alimentação

Com a Revolução Industrial e o aumento da produção criou-se um excedente de produção que precisava ser comercializado. O marketing surge, então, da necessidade de vender esse excedente e é uma ferramenta que auxilia as empresas nas tomadas de decisão e no melhor exercício de suas atividades. Um dos papéis do marketing é compreender as necessidades e desejos dos consumidores e, dessa forma, planejar, desenvolver e comercializar produtos que satisfaçam essas necessidades, além de definir preço, promoção e distribuição destes.



Assimile

O marketing é utilizado pelas indústrias de alimentos para que as pessoas consumam os seus produtos, principalmente as novidades, que são diariamente lançadas no mercado, influenciando os hábitos alimentares dos indivíduos. O marketing alimentar é um estímulo da indústria para aumentar a necessidade de consumo de produtos alimentícios.

Vale dizer que o marketing enxerga os consumidores como indivíduos que consomem bens e produtos, e para entendê-los baseia-se em estudos a respeito do que é consumido, quem consome, seus motivos, quando, o local de consumo, a frequência e todas as questões que possam estar envolvidas no processo de escolha e compra.

Conhecer o seu consumidor é essencial para compreendê-lo e atingi-lo com as ações de marketing, principalmente porque a escolha de compra, muitas vezes, está mais associada ao valor simbólico de um produto do que às suas próprias características e funcionalidades.

Aplicando esse conceito aos alimentos, os seus aspectos nutricionais são apenas mais um componente na hora de compra e consumo, mas outros fatores, como significado e aspectos sensoriais, por exemplo, também são determinantes na escolha.

Antonaccio et al. (2016) agrupam as influências de compras em:

- Ideais: relacionadas às expectativas e crenças dos indivíduos.
- Fatores pessoais: incluem os fatores biopsicossociais (predisposição

genética, sensibilidade sensorial, estado de saúde, saciedade), psicológicos (gostos, aversões, personalidade e emoções) e sociais (sexo, idade, contexto familiar).

- Recursos disponíveis: como capital financeiro (dinheiro), capital material (equipamentos e espaço físico), capital humano (habilidades e conhecimentos técnicos), capital social (relacionamentos) e capital cultural (valores e tradições).
- Fatores sociais: relativo às relações interpessoais.
- Contexto alimentar: considera o ambiente físico, a condição social, o acesso a alimentos.

É importante destacar que os valores que influenciam no consumo variam ao longo da vida, da mesma maneira como são diferentes entre os indivíduos, fazendo com que as escolhas sejam diferentes e que os mesmos alimentos não satisfaçam a todos, considerando seus diferentes significados pessoais. Para os consumidores os alimentos podem ter funções diferentes, como utilitária (associada a benefícios à saúde), hedônica (relacionada ao prazer no consumo), simbólica (papel cultural) e ética (que representa escolhas morais, religiosas ou políticas).



Exemplificando

Podemos definir as ações de marketing como:

- Tradicional: quando aparece nas mídias tradicionais e incentiva claramente a compra do produto apresentado. São os comerciais, folhetos, outdoors.
- Não tradicional: quando tem um formato diferente e está em mídias menos usuais. São os merchandisings, mala direta, e-mail marketing.
- Direta: apresenta o produto oferecido.
- Indireta: associa o produto a outro produto, alguma situação, esporte ou música.

Com o avanço da tecnologia, maior acesso a novas plataformas e velocidade da informação, outras ações, como *split screen*, pop-ups e banners são cada vez mais utilizadas.

A propaganda em si é um meio de comunicação importante, a polêmica está no fato da televisão e da internet terem sido muito utilizadas para promover, quase que exclusivamente, alimentos não saudáveis (excesso de sal, açúcar e gorduras). No geral, esses alimentos são anunciados como práticos, por serem de consumo imediato, facilitando o dia a dia das

famílias. As propagandas podem ser utilizadas, com o mesmo impacto, para promover produtos e hábitos saudáveis. Nos últimos anos, tem-se percebido um consumidor mais preocupado com a saúde e com mais acesso à informação, tornando-se mais exigente na hora da compra, principalmente em relação aos valores nutricionais dos alimentos e se estes são bons ou ruins para sua saúde. Nesse sentido, tem-se investido em incentivo à alimentação e vida saudáveis, principalmente no fortalecimento de termos relacionados à saúde (alimentos sem lactose e sem glúten são, hoje, muito procurados pelos consumidores) e também na valorização de ingredientes e nutrientes dos produtos (como os alimentos enriquecidos, ricos em fibras, ou que utilizam ingredientes orgânicos, por exemplo).



Refleta

Um ponto muito positivo visto no Brasil nos últimos anos está relacionado à leitura de rótulos. O consumidor, no momento da compra, geralmente não verificava as informações contidas na embalagem, nem mesmo a data de validade. Com essa recente mudança de comportamento, observamos diariamente alguns consumidores comparando as informações nutricionais – por restrições alimentares, emagrecimento ou bem-estar – para decidir qual produto levar para casa.

E você? Lê os rótulos dos alimentos? Quais são as informações que você acha mais interessantes? Como esse hábito pode interferir nas suas escolhas?

Saiba mais em:

ANVISA. Ministério da Saúde. **Rotulagem nutricional obrigatória**: manual de orientação aos consumidores. Brasília, 2005. 17 p.

Vale ressaltar que a formulação dos rótulos é parte do trabalho de marketing das empresas e há muito investimento nesse sentido, não apenas na divulgação das informações nutricionais e demais informações obrigatórias, mas, principalmente, na caracterização que será dada àquele produto e às qualidades que serão destacadas para atrair os consumidores e incentivar que o produto faça parte do dia a dia desses, aumentando as vendas. Para que você já vá se acostumando a ler rótulos e interpretá-los, saiba que o primeiro ingrediente é o que se apresenta em maior concentração no produto e assim sucessivamente.

A tendência do marketing é investir na divulgação dos benefícios do consumo dos seus alimentos, tanto nutricionais – como alimentos enriquecidos ou isentos de algum nutriente/ingrediente – quanto relativos à sua praticidade e rapidez de consumo. A veiculação de informações de qualidade

por meio desse instrumento é essencial para a educação nutricional da população.

Os profissionais dessa área estão sempre atentos às tendências, preocupações e “modas”, e, muitas vezes, são os grandes responsáveis por criar uma demanda por produtos ou nutrientes específicos, dando a esses pontos papel de destaque não só na embalagem, mas em todo o processo de divulgação e venda do produto e seu conceito.

As embalagens desenvolvidas também apresentam como objetivo aumentar o interesse pelo produto e estimular o paladar. As cores, os formatos e as chamadas são importantes no processo de atração e influenciam na decisão de compra.



Refleta

Nas últimas décadas houve um grande desenvolvimento de estratégias para atingir o público infantil, devido à sua influência na decisão de compras da família e com o objetivo de criar vínculo e fidelidade a produtos e marcas desde cedo, fortalecendo o mercado no futuro.

A regularização da publicidade pode contribuir para diminuir o estímulo a alimentos não saudáveis nessa fase da vida, que é tão importante para a formação dos hábitos alimentares.

Qual será o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde das crianças ao longo dos anos?

A mídia e as dietas da moda

Os padrões de beleza, como dito anteriormente, mudam ao longo do tempo e dos valores da sociedade. Nos dias de hoje, é valorizado o corpo alto e magro, que muitas vezes desrespeita e desvaloriza questões genéticas e biotipos de muitos indivíduos, sendo inatingível para grande parte da população. A pressão para se enquadrar nesse padrão é ainda maior entre as mulheres e está associada ao sucesso, à independência e à aceitação.

O culto ao corpo (esguio), a veiculação massiva de propagandas e programas de dietas e alimentos restritivos, o crescimento do número de academias e revistas sobre o assunto reforçam a relação entre beleza física padrão, autocontrole e poder. A imagem sempre em forma de artistas e modelos famosas, seja em propagandas ou apenas em suas atuações profissionais, reforça a imposição desse padrão e aumenta o desejo das pessoas de alcançar o corpo perfeito.

Para as mulheres, essa preocupação tem se tornado uma neurose a ponto de grande parte das jovens, mesmo sem estar acima do peso, se preocupar em fazer dietas, que são apresentadas com uma solução para as dificuldades pessoais e profissionais. Para tentar obter uma silhueta esguia, tão valorizada pela sociedade e veiculada pela mídia, muitas pessoas procuram uma alimentação leve e dietas rigorosas e restritivas.

No entanto, o insucesso do emagrecimento é responsável por uma imensa insatisfação, frustração e sentimento de incapacidade, pois as dietas são apresentadas como soluções infalíveis e seu fracasso é vinculado à falta de autocontrole dos indivíduos, reforçando ainda mais a associação de magreza com o sucesso.

Apesar de responsabilizarem apenas o indivíduo pelo fracasso no processo de emagrecimento, deve-se salientar que outros itens são relevantes, como falta de orientação adequada, dietas não personalizadas e que não respeitam as características e necessidades de quem irá utilizá-las, dietas muito restritivas e o estabelecimento de metas muito rígidas.

Percebe-se pelo número de dietas, revistas, livros e programas de televisão o quanto esse é um assunto banalizado e, principalmente, o quanto essas ferramentas têm impacto sobre a sociedade, muitas vezes se sobrepondo às opiniões e orientações de profissionais da área.

Para atingir a meta do corpo desejado são utilizadas dietas restritivas, exercícios físicos extenuantes, cirurgias plásticas e jejuns de maneira cotidiana, ignorando os riscos à saúde. Em geral, elas prometem perda de peso rapidamente e sem sacrifício, no entanto, por serem tão diferentes dos hábitos usuais das pessoas, essas dietas apresentam adesão temporária, de curto prazo, pois a preocupação está na redução das calorias ou exclusão de alguns alimentos, sem considerar os hábitos e contexto daquela população e as necessidades nutricionais.

Vale ressaltar que todas as dietas para perda de peso buscam uma restrição alimentar, o que pode influenciar no estado nutricional de quem adere a elas. Nesse sentido, é muito importante o acompanhamento de um nutricionista para qualquer mudança ou restrição alimentar, pois esse profissional poderá orientar esse processo levando em consideração as necessidades nutricionais, os hábitos alimentares e a rotina, além de estabelecer metas adequadas.

Dietas em uso: mais comumente praticadas

É importante que os profissionais estejam sempre atualizados a respeito das dietas que estão sendo utilizadas e tenham embasamento científico, por

meio de estudos sérios que comprovem a eficácia para orientar seus pontos positivos, desaconselhar os negativos e realizar os ajustes necessários a fim de obter bons resultados.

Algumas dietas em uso:

- **Dieta alcalina**

Está relacionada ao pH dos alimentos e estimula o maior consumo de frutas, legumes e verduras – alimentos que alteram o pH urinário pelo teor de potássio e magnésio. Poucos estudos foram realizados para avaliar essa dieta, mas sugere-se que ela auxilia, de forma positiva, a saúde óssea e a redução da perda muscular.

- **Dieta sem glúten e sem lactose**

Apesar de serem, inicialmente, destinadas a pessoas com doença celíaca e intolerância à lactose (respectivamente), elas têm sido bastante utilizadas por indivíduos em busca de emagrecimento e bem-estar, devido à discussão a respeito de inflamação intestinal derivada do consumo do glúten e da lactose. Ainda não existem estudos conclusivos para que seja feita essa recomendação, não sendo indicada para perda de peso.

A perda de peso decorrente dessa dieta pode estar relacionada à diminuição do consumo energético, principalmente dos alimentos ricos em farinha branca como pães, biscoitos e bolos.



Assimile

Na doença celíaca, ocorre uma inflamação grave do intestino que leva à desnutrição por má absorção de nutrientes. Ela acontece porque algumas partículas não digeridas das proteínas do glúten atravessam a parede intestinal e causam uma reação do sistema imunológico, que agride as células do intestino.

Na intolerância à lactose (açúcar do leite), há a necessidade da lactase, enzima que quebra este açúcar, para que ocorra a absorção. Na ausência ou insuficiência de lactase não há quebra e nem absorção, causando gases, diarreia e refluxo. É importante não confundir intolerância à lactose com alergia à proteína do leite de vaca!

Caro aluno, não confunda com alergia, que é uma reação aumentada do sistema de defesa do organismo às proteínas dos alimentos, no caso, o leite. Alérgicos ao leite de vaca precisam excluir este alimento e seus derivados da dieta. A substituição por produtos sem lactose não é o suficiente.

- **Detox**

Composta por sucos, vitaminas e preparações com o objetivo de eliminar as toxinas do organismo e reduzir a produção de radicais livres. A perda de peso está associada ao consumo de alimentos de baixo valor energético. É uma dieta extremamente restritiva e não deve ser mantida por longos períodos, pois não há comprovações científicas a respeito dos seus benefícios e déficits nutricionais. Seu benefício está relacionado ao grande consumo de frutas, legumes e verduras, alimentos ricos em fibras, minerais e vitaminas. Apesar desses alimentos serem muito importantes para o bom funcionamento do organismo, é necessário o consumo de outros alimentos, como carnes, leites e ovos – fontes de proteínas – para uma alimentação balanceada.



Assimile

Os radicais livres são substâncias produzidas pelas células na queima de oxigênio durante o processo de produção de energia e estão associados ao envelhecimento e danos às células do corpo.

- **Dieta Dukan**

É uma dieta rica em proteínas, com controle de gorduras e baixo teor de carboidratos. Bastante restrita, é composta por fases nas quais a variedade de alimentos permitidos aumenta, facilitando sua manutenção. Vale reforçar que o excesso de proteínas pode causar sobrecarga renal e que a ausência de carboidratos está relacionada à cetoacidose (acidez excessiva do sangue), que tem como sintomas mal-estar, vômitos, dores de cabeça e desmaios. Também é comum a constipação intestinal devido ao baixo consumo de fibras.

Um outro ponto a ser observado é o alto consumo de gorduras consumido. Apesar de não ser regra, muitas pessoas aproveitam a restrição do consumo de carboidratos para substituí-los por alimentos proteicos com alto teor de gordura, como carnes com maior teor de gordura (como a picanha), consumo excessivo de ovos e produtos embutidos – salame, presunto, bacon e linguiça. Esse consumo elevado de gorduras saturadas e colesterol pode contribuir para aumentar os níveis séricos de colesterol e constitui fator de risco para problemas cardíacos.

- **Whole 30**

A proposta é mudar a alimentação por 30 dias com o objetivo de reduzir a inflamação sistêmica, mudar a relação com os alimentos e, ao término desse prazo, evitar a volta ao consumo dos alimentos excluídos, que são: açúcares e adoçantes, bebidas alcoólicas, grãos, cereais, leguminosas, leite e derivados e algumas farinhas (as farinhas de coco, amêndoa e tapioca podem ser utilizadas).

Reforça a questão do autocontrole para o sucesso da dieta, que é bastante restritiva, e foge do padrão usual do consumo dos brasileiros. Não existe comprovação científica dessa alimentação, não devendo ser indicada.

- **Dieta paleolítica**

Retoma o que é considerada a alimentação dos homens da caverna, ou seja, nenhum alimento industrializado é permitido, bem como laticínios, legumes e todos os tipos de grãos, sendo uma dieta rica em carnes, verduras, frutas e castanhas.

O intuito é um estilo de vida saudável, respeitando a velocidade da evolução do nosso organismo, que não seria a mesma da indústria de alimentos. É uma dieta extremamente restritiva e não existem estudos científicos reforçando a sua eficácia.

- **Jejum intermitente**

O conceito é intercalar longos períodos de jejuns a períodos com alimentação. O objetivo é que nesses períodos de jejum o organismo utilize as reservas de gordura como combustível (fonte de energia), causando o emagrecimento. Durante os períodos de jejum apenas líquidos sem valor energético, como água, chás e café, podem ser consumidos, desde que não adoçados com açúcar, mel ou produtos que contenham calorias. Muitas pessoas têm dificuldade de se adaptar a esses períodos longos de jejum e, com isso, episódios de compulsão nos momentos de alimentação para compensar o período sem consumo alimentar tornam-se comuns. Períodos longos de jejum podem causar desidratação, hipoglicemia, fraqueza e desnutrição. Não há evidências científicas que comprovem sua indicação.

- **Dieta do tipo sanguíneo**

Os indivíduos são classificados de acordo com o seu tipo sanguíneo e, com base nessa informação, alguns alimentos são considerados benéficos – alimentos que evitam e curam doenças; enquanto outros são nocivos – que as acentuam; e existem ainda os neutros.

Essa dieta é baseada na influência que o sangue tem no funcionamento do organismo, influenciando no metabolismo, sistema imunológico e estado emocional. É uma dieta que incentiva mudanças de hábito permanentes. Não há comprovação científica de seu impacto na saúde e nem na perda de peso.

- **Dieta dos pontos**

Nessa dieta, a necessidade energética diária do indivíduo é transformada em um número máximo de pontos que ele pode consumir ao longo do dia. Dessa forma, ao invés de contabilizar as calorias dos alimentos são

contabilizados os pontos associados (por meio de uma tabela). A escolha dos alimentos é livre, no entanto, escolhas inadequadas são frequentes – atinge-se a quantidade de pontos com alimentos não nutritivos, não trazendo mudança de hábitos.

Os estudos mostram que existe um consumo inadequado de macronutrientes por pessoas que utilizam essa dieta, priorizando alimentos ricos em proteínas e gorduras, reforçando a importância da orientação individualizada e da educação nutricional para que esta possa ser incorporada com segurança na rotina.



Saiba mais

A indústria investe muito na formação do seu público infantil. No entanto, essa é uma discussão muito importante, considerando a imaturidade de discernimento desse grupo.

Leia um pouco mais sobre a regulamentação da propaganda infantil no Brasil:

MENDES, Beatriz. Publicidade Infantil: proibir ou não proibir? **Carta Capital**, São Paulo, v. 4, 2012.

VELOSO, Beth. **Publicidade infantil e os efeitos danosos às crianças**: até quando? Portal Vermelho, out. 2016.

LEAL, Lalo. **Regulamentação da publicidade infantil continua à espera da lei**. Rede Brasil Atual – RBA. Jan. 2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR – IDEC. **STJ proíbe publicidade dirigida a crianças**. mar. 2016. .

Atenção!

Não confunda essa discussão com a Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras (NBCAL).

A NBCAL regula a promoção comercial e a rotulagem de alimentos e produtos destinados a recém-nascidos e crianças de até três anos de idade, como leites, papinhas, chupetas e mamadeiras, visando estimular o aleitamento materno.

Entenda quais produtos são regulamentados por essa norma:

DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA – DAB. **Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras (NBCAL)**. Ministério da Saúde.

A preocupação com a perda de peso, fato que chamou muito a atenção de Aline, fez com ela passasse a observar a maneira como as pessoas se alimentam e se elas estão com o peso considerado adequado (aparentemente). A estudante, assustada com a quantidade de pessoas que fazem dietas, muitas vezes sem necessidade, encontra a sua irmã, Mariana, uma adolescente saudável que consome muitos produtos ultraprocessados, lendo uma revista de dietas. Aline deverá aconselhá-la e dar algumas orientações básicas, de acordo com o que ela já estudou.

Aline deverá dizer à sua irmã, Mariana, bem como para quem quer uma melhor qualidade de vida, que é bom investir em uma alimentação nutritiva e variada com uma grande quantidade de alimentos in natura e minimamente processados.

Nesse sentido, ela não deve investir em uma dieta restritiva, e sim em melhorar a qualidade da sua alimentação promovendo uma real mudança de hábitos. Frutas, verduras, legumes, cereais, leguminosas, carnes, ovos, leites e variados são alimentos que devem fazer parte dessa alimentação, prioritariamente divididos em refeições realizadas ao longo do dia, em intervalos de 3 horas entre elas (em torno de 5 refeições por dia: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar, devido à rotina de Mariana, irmã da Aline).

A restrição de produtos ultraprocessados, ricos em gorduras, sal e açúcar, também é necessária.

Lendo rótulos – ingredientes

Descrição da situação-problema

Após entender a importância de ler os rótulos, Aline começa a prestar atenção em todos os alimentos que compra e consome. Sua diversão é saber exatamente o que contém cada alimento ingerido. Sempre que vai comprar um novo produto, Aline lê todas as informações e compara as marcas e opções. Por entender a importância das fibras em sua alimentação, ela opta por comprar alimentos integrais, como pães, macarrão, arroz, torradas e biscoito. Aline encontra os dois pães que costumava consumir e lê seus rótulos para escolher o mais adequado à sua necessidade – nesse caso, aquele que apresenta a maior quantidade de fibras. Vamos ajudá-la nessa escolha? Qual a sua opinião sobre esses pães em relação aos ingredientes e à

quantidade de fibras? Você acha que a população entende essas informações de maneira adequada?

Figura 2.1 | Pão 1

Ingredientes

Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de centeio, semente de linhaça dourada, fibra de soja, fibra de trigo, glúten, sal refinado, leite em pó desnatado, emulsificante goma guar e estearoil 2-lactil lactato de cálcio, conservador propionato de cálcio e edulcorante sucralosel

Tabela Nutricional

Porção 50g (2 1/2 fatias)

	Quantidade	% VD(*)
Valor energético	105 kcal = 442 kj	5
Carboidratos	16g, dos quais: g	5
Açúcares	0,2 g	**
Proteínas	6,9 g	9
Gorduras totais	0g, das quais: g	0
Gorduras saturadas	0 g	0
Gorduras trans	0 g	**
Gorduras monoinsaturadas	0 g	**
Gorduras poli-insaturadas	0 g	**
Colesterol	0 mg	**
Fibra Alimentar	4,6 4,6 g	18
Sódio	186 mg	8

Fonte: adaptada pelas autoras.

Figura 2.2 | Pão 2

Ingredientes

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral, fibra de trigo, açúcar, gordura vegetal, sal, glúten, fermento biológico e conservador propionato de cálcio.

CONTÉM GLÚTEN

Valores Nutricionais por 1 fatia (28,1 g)

Valor energético	68 Kcal
Carboidratos	12 g
Proteínas	2,4 g
Gorduras totais	1 g
gorduras saturadas	0 g
gorduras trans	0 g
gorduras monoinsaturadas	0 g
gorduras poliinsaturadas	0 g
Colesterol	0mg
Fibra Alimentar	1,8g
Sódio	132 mg

O Pão Integral é perfeito para quem quer o benefício das fibras, sem abrir mão do sabor. Versátil, combina com todos os tipos de recheios e ainda fica uma delícia na preparação de sanduíches naturais.

Fonte: adaptada pelas autoras.

Resolução da situação-problema

Pão 1: primeiro ingrediente é a farinha de trigo integral. Apresenta ainda farinha de centeio, semente de linhaça, fibra de soja e de trigo. Em 2 ½ fatias (50 g), tem 4,6 g de fibras.

Pão 2: primeiro ingrediente é farinha refinada. A farinha de trigo integral é o segundo ingrediente da lista. Apresenta fibra de trigo. Em uma fatia (28 g) apresenta 1,8 g.

O fato dos rótulos apresentarem porções diferentes dificulta a sua comparação, mas fazendo a conta para 50 g (equivalente em peso ao pão francês), temos: pão 1 com 4,6 g de fibras e o pão 2 com 3,2 g de fibras.

Percebe-se que o pão 1, além de ter a farinha integral como primeiro ingrediente – o que é um indicativo importante –, apresenta maior quantidade de fibras que o pão 2 (comparando a mesma quantidade).

O hábito de ler rótulos ainda não foi totalmente incorporado pela sociedade em geral, mas é muito importante na hora da escolha dos alimentos que serão comprados e consumidos. No entanto, a grande quantidade de informações e a maneira como estas são apresentadas (como no caso dos pães que apresentam porções diferentes para análise) dificulta a compreensão por parte dos consumidores.

Faça valer a pena

1. O surgimento do marketing está associado à necessidade de vender o excedente da produção.

Leia as afirmações a seguir e assinale a alternativa correta:

- a) Um dos papéis do marketing é compreender as necessidades e desejos dos consumidores e, dessa forma, planejar, desenvolver e comercializar produtos que satisfaçam essas necessidades.
- b) Conhecer o seu consumidor não é importante para as empresas, visto que os produtos já estão desenvolvidos e precisam ser vendidos.
- c) Os aspectos nutricionais de um alimento são os únicos pontos importantes na sua venda e consumo.
- d) As propagandas são apenas utilizadas para promover alimentos não saudáveis.
- e) A rotulagem é apenas uma obrigatoriedade legal e as suas informações não têm importância para a população.

2. Vivemos em uma sociedade na qual os meios de comunicação são muito presentes no nosso dia a dia.

- () A mídia é uma importante forma de divulgação de conceitos e ideologias, determinando o comportamento dos indivíduos.
- () A mídia não tem impacto no comportamento alimentar, pois a alimentação é uma necessidade biológica.
- () A televisão tem um grande impacto na formação de opinião, pois utiliza imagem, som e movimento.
- () Crianças menores de 6 anos não são influenciadas por propagandas, pois ainda não diferenciam realidade e fantasia.
- () Na pré-adolescência, o perfil desse consumidor costuma estar formado, inclusive a lealdade a produtos e marcas.

Leia as afirmações e assinale-as como verdadeiras (V) ou falsas (F). Em seguida, escolha a alternativa correta:

- a) V; F; V; F; F.
- b) V; F; V; V; V.
- c) F; F; V; F; V.
- d) V; F; V; F; V.
- e) F; F; V; V; V.

3. Para atingir o padrão estético esguio desejado, muitos indivíduos seguem dietas radicais.

Leia as afirmações a seguir e assinale a alternativa correta:

- a) As dietas restritivas apresentam largo efeito a longo prazo, pois modificam os hábitos alimentares.
- b) Na alimentação sem glúten não é permitido o consumo do leite de vaca.
- c) A dieta dos pontos é baseada no consumo apenas de alimentos in natura ou minimamente processados.
- d) Na dieta do jejum intermitente, nos momentos de jejum todos os líquidos podem ser consumidos.
- e) O acompanhamento nutricional é essencial para qualquer mudança ou restrição alimentar.

Condicionamento alimentar

Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta seção, você estudará tópicos voltados para a formação dos hábitos alimentares, caracterização dos alimentos, com suas respectivas divisões em grupos, a história dos fast-foods e, por fim, conhecerá a participação dos alimentos processados na formação dos hábitos alimentares e suas características.

Para você conhecer situações da prática profissional, vamos retomar à experiência de Aline.

Aline, como todos os indivíduos, tem suas preferências alimentares. Sua fruta favorita é o morango. Além de gostar muito da fruta, ela consome uma vasta quantidade de produtos sabor morango: iogurte, suco, biscoitos recheados, geleia, pudins, bolos e balas. Em uma ida ao mercado acompanhando sua mãe, Aline não encontra a fruta favorita – por não estar na época adequada para o seu crescimento – mas, nota que os demais alimentos com morango ou sabor morango continuam disponíveis. Essa situação faz com que ela se lembre de sua aula sobre os alimentos processados e a importância da indústria de alimentos. Curiosa como sempre, Aline começa a fazer uma lista dos produtos que consegue encontrar que tenha a sua fruta favorita (ou o seu sabor) e anota ao lado sua classificação em relação ao processamento: in natura, minimamente processado, processado e ultraprocessado. Vamos ajudá-la nessa tarefa?

Quais alimentos podemos encontrar com morango ou o seu sabor? Quais aspectos podem ter influenciado a preferência da Aline por este sabor?

Não pode faltar

Formação de hábitos alimentares

A formação do paladar inicia-se muito antes do primeiro contato da criança com os alimentos. Ela tem início ainda na gestação, pois o feto é exposto a estímulos sensoriais e é capaz de identificar os gostos básicos (doce, salgado, ácido e amargo) através do contato e da ingestão do líquido amniótico.

Durante a gestação o feto é alimentado através do cordão umbilical que está ligado à placenta da mãe, unindo os dois. O papel do líquido amniótico

é criar um meio adequado para o crescimento e desenvolvimento do bebê, protegendo-o de traumatismos, permitindo seus movimentos, hidratando-o e evitando perda de calor. No entanto, por estar em contato direto com esse líquido seu aroma é sentido e, como ele é engolido, torna-se o primeiro contato com os sabores. A familiaridade com os sabores experimentados durante a vida intrauterina remete à maior aceitação desses alimentos. A composição desse fluido varia ao longo da gestação, expondo o bebê a uma grande variação de odores, sabores e substâncias como glicose, frutose, ácido láctico, ácidos graxos, fosfolípidos, creatina, ureia, aminoácidos e sais.

Manter uma alimentação saudável e variada na gestação é essencial, pois além de auxiliar no crescimento e desenvolvimento do bebê e na manutenção da saúde da mãe, irá fornecer uma maior pluralidade de sabores vivenciados ainda no útero materno. Essas experiências, contudo, não garantem a formação de hábitos alimentares saudáveis. Estes são desenvolvidos ao longo da vida, sendo o aleitamento um marco importante, pois a composição do leite materno reflete a alimentação da mãe – seus gostos, hábitos e costumes – e, conseqüentemente, da família na qual estão inseridos.

Uma outra questão relacionada ao leite materno é a variabilidade de seu sabor. Bebês alimentados com ele estão expostos a sabores e composição diferentes, o que não acontece com aqueles alimentados com as fórmulas infantis, que apresentam sempre a mesma formulação. Esse contato com estímulos diversos está relacionado a uma melhor aceitação de novos alimentos após o desmame.

Outro ponto importante é a introdução da alimentação complementar, mas a formação dos hábitos alimentares continua, principalmente, durante os primeiros 2 anos de vida.



Refleta

Além da oferta variada e o acesso ao alimento, o exemplo da família, dos amigos e da escola interfere no processo de formação dos hábitos alimentares. A mídia, como dito na seção anterior, tem um impacto muito grande também.

Você já analisou o que influencia suas escolhas alimentares?

Nos primeiros contatos com os alimentos complementares, os bebês são extremamente dependentes e, muitas vezes, necessitam ser alimentados, transferindo a decisão não apenas do que é oferecido, mas também da forma que irão comer.

A maneira pela qual o responsável por essa alimentação se relaciona com a criança também impacta na sua aceitação e na formação dos hábitos alimentares infantis. A interação entre o bebê e o cuidador no momento da alimentação pode ser classificada como responsiva, autoritária e passiva.

A responsiva, na qual se interpreta e responde aos sinais da criança (principalmente de fome e saciedade), está associada à formação de práticas alimentares adequadas e estímulo à autorregulação do apetite pela criança. Esses sinais são apresentados por movimentos, expressões faciais e vocalizações. Permitir que a criança se expresse e respeite esses sinais, é essencial para uma boa relação com a alimentação.

Na alimentação autoritária e passiva, esses sinais da criança não são atendidos e o cuidador mantém para si o controle da refeição. Nesse caso, pode-se criar um momento tenso e frustrante, interferindo na aceitação da alimentação, inclusive contribuindo para uma relação negativa com os alimentos e a dificuldade de experimentar novos sabores (neofobia). Alimentação não é apenas para nutrir os indivíduos, é também um momento de prazer e interação social.

Outro fator que influencia nos hábitos desde o início é relacionado ao ambiente.

Assim, desde o começo é necessário propiciar um ambiente tranquilo e confortável para a alimentação, estimulando o interesse das crianças pelo alimento. Todas as distrações como televisão, brinquedos e tablets devem ser evitadas no momento das refeições para não dividir a atenção da criança.

Além disso, todos os sentidos devem ser estimulados. Um prato bonito e colorido atrai a atenção dos bebês, assim como o aroma da comida aumenta a sensação de fome.



Refleta

A aceitação de um novo sabor necessita da estimulação e familiarização. Assim, não se pode concluir que uma rejeição signifique não gostar de determinados alimentos, para essa conclusão é necessário que a exposição ao alimento ocorra repetidas vezes e o mesmo seja recusado pela criança. Alterar a maneira de apresentação também é uma possibilidade – por exemplo, oferecer banana amassada, banana cozida, banana em pedaços para aumentar a possibilidade de aceitação.

Quantas vezes você já experimentou os alimentos de que “não gosta”?

Mas essa janela para adaptação aos sabores diminui ao longo dos anos, sendo comum crianças apresentarem maior resistência a alimentos introduzidos depois dos quatro anos de idade. Uma criança que foi apresentada a muitos sabores e a muitas texturas diferentes tende a ter uma alimentação mais diversificada, pois, posteriormente – tanto na infância quanto na adolescência e vida adulta – irá associar os novos alimentos às experiências anteriores e ao seu repertório alimentar.

Deve-se atentar para as preferências e aversões pessoais de cada um. É interessante observar que novos alimentos e sabores apresentam maior chance de aceitação quando associados a alimentos já conhecidos e apreciados, afinal, experiências prévias agradáveis – sensorialmente ou socialmente – influenciam na melhor aceitação. O contrário, associar uma situação desagradável a um alimento, também ocorre, sendo extremamente danosa a pressão para consumir alimentos que não agradam ao paladar.

É necessário observar o crescente consumo de alimentos industrializados, de alto valor calórico e baixo custo, o que tem sido um dos fatores do aumento do sobrepeso e da obesidade, inclusive infantil, e as doenças associadas ao excesso de peso, como dislipidemias e diabetes. Os alimentos com alta densidade nutricional tendem a ter a preferência das crianças.

Um outro fator a ser considerado é que, em decorrência da vida atual, as crianças têm frequentado creches e escolas infantis cada vez com menos idade e permanecem nesses estabelecimentos por mais tempo, consequentemente realizando grande parte dessas refeições com o grupo.

É comum uma melhor aceitação de alguns alimentos nessa situação, em virtude da pressão do grupo e também como consequência de ações de educação nutricional, quando estas são desenvolvidas.



Assimile

A educação nutricional objetiva fornecer informações para as crianças para que elas façam escolhas adequadas e informadas. É um importante instrumento, pois permite não apenas transmitir conhecimentos, mas gerar reflexões.

A importância desse instrumento não se destina apenas às crianças. Seu impacto é relevante em todos os grupos etários, como adolescentes, adultos e idosos, desde que se empregue uma linguagem e dinâmica que abra o diálogo entre as partes.

Os adolescentes são considerados um grupo nutricionalmente vulnerável, devido ao aumento de suas necessidades para garantir o adequado crescimento e desenvolvimento. Nessa fase o consumo de refrigerantes e sanduíches em detrimento de frutas, legumes e verduras é comum. O acesso à informação de qualidade e ações de promoção da alimentação saudável tem um papel determinante nessa fase, visto que os jovens apresentam maior facilidade para alterar seus hábitos alimentares.

Os hábitos alimentares são normalmente adquiridos na infância e adolescência, com poucas alterações ao longo da vida, pois o padrão já está estabelecido. Vale reforçar que os jovens tendem a consumir alimentos semiprontos, prontos e fast-foods não apenas pelo grupo, mas também para evitar o preparo das refeições, buscando facilidade e praticidade.

Essa busca mantém-se na vida adulta, principalmente pela falta de tempo, devido à grande quantidade de horas dispendidas no trajeto e no trabalho. A publicidade reforça esses aspectos, fortalecendo essas escolhas. Outros fatores, como custo e experiências individuais, também são considerados nas escolhas dos adultos.

Apesar da resistência dos idosos a novos hábitos, com o envelhecimento, algumas mudanças são percebidas, tanto por questões socioeconômicas quanto por alterações fisiológicas associadas ao funcionamento do aparelho digestório, capacidade de mastigação, fluxo salivar e percepção sensorial.

Caracterização dos alimentos

Para falarmos de alimentação e nutrição, precisamos fortalecer alguns conceitos. Um dos mais importantes é o conceito de alimento.

Alimentos podem ser considerados a fonte de energia e de substâncias necessárias para a manutenção do organismo e suas funções vitais, além de sua reparação. Assim, a importância dos alimentos vem da quantidade e da qualidade dos nutrientes presentes neles.

Podemos caracterizar os alimentos de acordo com a sua origem como de fonte animal e vegetal. Em relação à sua manipulação, eles podem ser considerados naturais (in natura), preparados culinariamente ou industrializados. Analisando o seu estado físico, os alimentos podem ser líquidos, pastosos ou sólidos. Já considerando a temperatura, são divididos em frios, mornos e quentes.

No entanto, uma caracterização importante é em relação aos nutrientes encontrados nesses alimentos. Eles são divididos, então, em grupos básicos dependendo da sua composição nutricional:

- Grupos dos pães, cereais, tubérculos e raízes: possuem grande quantidade de carboidratos, que fornecem a energia necessária para o organismo. Prioriza-se o consumo de cereais e pães integrais.
- Grupo de leites e derivados: são alimentos ricos em proteínas, gorduras, carboidratos, cálcio e fósforo. Suas proteínas são consideradas de alto valor biológico (proteínas melhor aproveitadas pelo organismo por possuírem os aminoácidos essenciais – que o organismo não é capaz de sintetizar – em uma proporção adequada).
- Grupo das carnes e ovos: são alimentos ricos em proteínas de origem animal, de alto valor biológico, como as do leite. Além da proteína, as carnes também apresentam uma boa quantidade de ferro e vitaminas do complexo B. Os ovos são fonte de gordura e vitamina A.
- Grupo das leguminosas: são fontes de proteínas de origem vegetal. Não apresentam todos os aminoácidos essenciais, mas algumas combinações alimentares complementam os aminoácidos, como o arroz com feijão. Também apresentam boa quantidade de fibras solúveis e insolúveis. São os grãos produzidos em vagens, como o feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha, soja e fava.
- Grupo das frutas e hortaliças: são ricas em vitaminas, minerais, fibras e água. As hortaliças são classificadas em verduras e legumes. Seu consumo é essencial para o bom funcionamento do organismo.
- A Anvisa (Brasil, 1978) apresenta uma outra forma de caracterizar as hortaliças, que as considera como plantas herbáceas das quais uma ou mais partes são utilizadas como alimento. Nessa classificação, o termo verdura é utilizado para as partes verdes, os legumes para o fruto ou a semente (principalmente as leguminosas) e raízes, tubérculos e rizomas para as partes subterrâneas.
- Grupos dos óleos e gorduras: os óleos são alimentos de origem vegetal, sendo extraídos de soja, milho, azeitona, girassol e outros. São líquidos à temperatura ambiente. Através do processamento temos também gorduras vegetais, como a margarina e a gordura vegetal hidrogenada. As gorduras de origem animal – tecido adiposo dos animais e gordura do leite, por exemplo – são fontes de gorduras saturadas (consideradas não saudáveis, quando ingeridas em excesso) e colesterol.



Assimile

Para manter as funções, os organismos precisam de todos os nutrientes de maneira balanceada, sendo essencial uma alimentação variada ao longo do dia. A quantidade de nutrientes necessária para os indivíduos – macronutrientes (lipídeos, carboidratos e proteínas) e micronutrientes (vitaminas e minerais) – depende de vários fatores, como idade, sexo, peso, atividade física, massa magra do organismo, clima, estado de saúde.

Para atingir as necessidades nutricionais, a escolha dos alimentos adequados é muito importante. O uso de alimentos in natura é o modo mais indicado de consumo, sempre que possível, pois não altera, de forma significativa, o seu teor de nutrientes. No entanto, nem sempre isso é possível, principalmente considerando questões organolépticas, sendo os alimentos submetidos a processamentos culinários ou industriais.



Exemplificando

O processamento mais comum é a cocção, que diminui a consistência dos alimentos firmes (amolecimento) facilitando seu consumo e sua digestão, por exemplo, o cozimento do arroz e do feijão. Além disso, a temperatura pode destruir uma grande quantidade de micro-organismos aumentando o tempo de conservação dos alimentos.

Em contrapartida, esse processo pode gerar perda de nutrientes sem, entretanto, torná-los dispensáveis nem inadequados para o consumo.

Nesse sentido, consideramos a cocção uma das possíveis alterações dos alimentos, ou seja, modificações de características essenciais – físicas, químicas e nutricionais. Algumas alterações são benéficas, possibilitando que determinados alimentos possam ser consumidos, como alimentos que não poderíamos ingerir crus, por exemplo, feijões, ou o beneficiamento do trigo e sua transformação em farinha, alimento extremamente versátil e presente na alimentação cotidiana. Outras alterações da composição dos alimentos também aumentam a possibilidade de uso, como no caso do leite e seus derivados (manteiga, iogurte e queijos).

Vale ressaltar que os alimentos apresentam características sensoriais próprias – como aparência, textura, sabor, aroma e cor – e que estas são determinantes para o consumo. No entanto, esses alimentos estão sujeitos à deterioração, muitas vezes alterando essas propriedades.

Fast-food

O termo fast-food surgiu nos Estados Unidos na década de 1940, criado pelos irmãos Richard e Maurice McDonald.

Em 1937 eles abriram uma lanchonete na forma de drive-in na qual os clientes eram servidos no carro, aumentando a velocidade da compra e do consumo. O sucesso foi imediato e passou a ser seguido pelos concorrentes com grandes redes ao longo dos eixos rodoviários, periferias, centros comerciais e shoppings, que ofereciam comida rápida, barata e padronizada. O conceito se espalhou não apenas nos Estados Unidos, sendo exportado para todo o mundo.



Exemplificando

No Brasil, teve início nos anos 1950, no Rio de Janeiro, com a rede de lanchonete Bob's[®]. O aumento do consumo de fast-food se dá pela procura de rapidez e baixo custo, deixando de ser considerado um modismo e fazendo parte dos hábitos dos brasileiros.

As opções são muitas, de hambúrguer, cachorro-quente, pizza, até comidas internacionais, como japonesa, chinesa, mexicana e italiana. O público-alvo, inicialmente, eram os adolescentes, passando a atingir também as crianças, com as ações de marketing, e dessa forma abrange toda a família. Hoje em dia, além de manter esse apelo, o fast-food tem um papel muito importante no dia a dia, principalmente no horário do almoço, substituindo esta refeição.

Alimentos processados

A indústria de alimentos é responsável por grande parte da mudança na alimentação dos indivíduos, nos últimos anos. A sua finalidade é – através de processos físicos, químicos e biológicos – transformar a matéria-prima em produtos processados, adequados para o consumo humano e com um maior tempo de armazenamento.



Exemplificando

Esse processamento, como já visto, pode reduzir o valor nutricional de alguns alimentos, no entanto, traz uma série de melhorias, como:

- Aumento do tempo de prateleira (aumento do prazo para o consumo).
- Melhoria de características organolépticas.

- Desenvolvimento de alimentos para grupos com necessidades específicas – como doenças, restrições alimentares, bebês e idosos.
- Possibilidade de consumo de alimentos fora de época ou de regiões distantes.
- Acesso a alimentos típicos de outros países e regiões.
- Desenvolvimento de produtos seguros obtidos pela ação de micro-organismos ou enzimas – como queijos, iogurtes e alimentos curtidos.
- Armazenamento seguro.
- Redução do custo de alguns produtos.

A obtenção de produtos processados passa por algumas fases: beneficiamento, elaboração, preservação/conservação e armazenamento.

Na fase de beneficiamento a matéria-prima é selecionada, passa por um processo de separação das partes comestíveis, descarte das partes não comestíveis e sujeiras, higienização e pré-preparo.

A elaboração é a fase principal, na qual ocorrem as transformações que irão caracterizar os novos produtos. Os alimentos podem passar por processos físicos (moagem, trituração, prensagem, calor), químicos (extração por solvente, acidificação, salga e uso de aditivos), físico-químicos (refinação, dissolução, emulsificação, caramelização e cristalização) ou biológicos (fermentação e maturação). Esses processos aumentam a durabilidade do produto.

Apesar dos cuidados estarem presentes em todo o processo, na preservação/conservação o foco é a eliminação dos micro-organismos e das enzimas que podem alterar o produto.

O armazenamento adequado evita que os alimentos se deteriorem pela ação da temperatura, da umidade e do contato com o ar e evita absorção de odores externos e a ação de roedores.

A grande oferta de produtos processados e a busca por praticidade aumenta o consumo de alimentos prontos, semiprontos e congelados. Para obter esses alimentos de forma palatável, com boa durabilidade e um custo baixo, grandes quantidades de sal, açúcar, gorduras e aditivos são adicionadas.

O *Guia alimentar para a população brasileira* (BRASIL, 2014) recomenda que os alimentos processados tenham seu consumo controlado devido à sua composição e, conseqüentemente, associação com o risco de obesidade e doenças crônicas.



Assimile

Vale reforçar que no *Guia alimentar para a população brasileira* os alimentos são divididos em alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

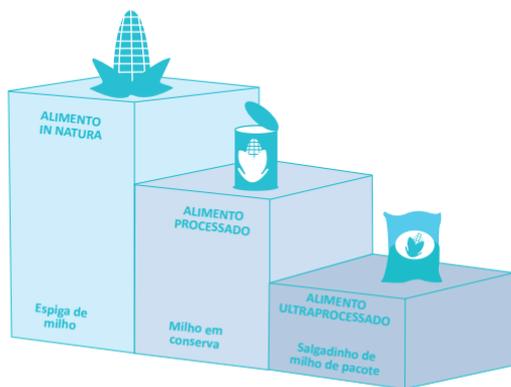
Os alimentos in natura são aqueles obtidos de plantas e animais que não sofreram qualquer alteração. Exemplo: espiga de milho.

Ao sofrer qualquer tipo de processamento – como limpeza, remoção de partes não comestíveis, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento ou adição de outras substâncias, passam a ser considerados alimentos minimamente processados. Exemplo: grãos de milho congelados.

Os alimentos processados são aqueles alterados pela indústria para ficarem mais agradáveis e com maior durabilidade. Normalmente são considerados como ingredientes de outras preparações. Exemplo: milho enlatado.

Os ultraprocessados são as formulações preparadas pela indústria. São alimentos prontos para o consumo (podem necessitar de aquecimento) cujo desenvolvimento visa à palatabilidade, praticidade e durabilidade. Exemplo: salgadinho de milho.

Figura 2.3 | Exemplo de alimentos in natura, processados e ultraprocessados



Fonte: BRASIL (2014, p. 51).



Saiba mais

Os hábitos alimentares é um tema muito amplo e envolve inúmeros aspectos de acordo com a faixa etária em discussão.

Leia um pouco mais:

ROSSI, A.; MOREIRA, E. AD. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Rev. Nutri.**, Campinas, v. 21, n. 6, nov./dez. 2008.

LEMONS, M. C. M.; DALLACOSTA, M. C. Hábitos alimentares de adolescentes: conceitos e práticas. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, Umuarama, v. 9, p.3-9, jan./abr. 2005.

MENEZES, G. de et al. Alimentação saudável na experiência de idosos. **Rev. Brasil. de Geria. E Gerot.**, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 267-275, 2010.

Sem medo de errar

Podemos encontrar uma grande quantidade de produtos com morangos no mercado.

Exemplos:

Fruta: in natura.

Fruta congelada: minimamente processada.

Polpa de fruta: minimamente processada.

Fruta desidratada: minimamente processada.

Morango em calda: processado.

Geleia de morango: processado.

Calda de morango: ultraprocessado.

Iogurte de morango: ultraprocessado.

Shake de morango: ultraprocessado.

Sorvete de morango: ultraprocessado.

Gelatina de morango: ultraprocessado.

Suco de morango: processado.

Néctar de morango: ultraprocessado.

Refresco de morango: ultraprocessado.

Biscoito recheado sabor morango: ultraprocessado.

Bolo com recheio sabor morango: ultraprocessado.

Mistura para mingau e bebida em pó sabor morango: ultraprocessado.

Barra de cereal: ultraprocessado.

Balas, chicletes e pirulitos: ultraprocessado.

Entre os fatores que podem ter influenciado a preferência da Aline por esse sabor podemos citar: exposição ao sabor por meio do consumo materno (líquido amniótico e leite materno), exposição – o alimento era oferecido com frequência, hábito familiar, gosto pessoal, cor atraente, propagandas de produtos com esse sabor e exposição a esses alimentos.

Avançando na prática

Processamento de alimentos

Descrição da situação-problema

Aline ficou encantada com a quantidade de alimentos que encontrou com morangos e a possibilidade de consumi-los ao longo do ano, mesmo quando não for a safra de sua fruta favorita. De volta ao setor de hortifrútis do mercado, percebeu que havia uma boa quantidade de alimentos com preço baixo, por serem os da estação. Contenta com a possibilidade de processá-los em casa, Aline comprou uma grande quantidade de brócolis, tomate e abacaxi. Como ela pode processar esses alimentos para que tenham uma validade maior e não haja desperdício da sua compra? Quais preparações pode fazer com eles?

Resolução da situação-problema

Aline pode processar os alimentos e utilizar a temperatura (calor ou frio) para aumentar sua durabilidade. Ela também pode preparar receitas culinárias para consumo imediato e para congelamento – aumentando sua validade e possibilitando o consumo mesmo após saírem da safra.

Brócolis: pode ser higienizado e armazenado – na geladeira ou congelado. Pode ser congelado após cozido. Tortas, recheios, carnes e outras preparações podem ser feitas para consumo ou congelamento.

Tomate: pode ser consumido in natura, na forma de sucos e molhos (congelado ou fresco).

Abacaxi: pode ser consumido in natura, na forma de sucos (congelados ou fresco), pode ser congelado após higienização para uso posterior, preparado na forma de doce em calda, geleia, recheio, sorvete, bolos e doces.

1. Alimentos podem ser considerados fonte de energia e de substâncias necessárias para a manutenção do organismo e suas funções vitais, além de sua reparação.

Leia as afirmações a seguir e escolha a alternativa correta:

- a) O grupo de leguminosas é composto de alimentos ricos em proteínas de alto valor biológico.
- b) As carnes são consideradas boas fontes de carboidratos e cálcio.
- c) As fibras, os minerais e as vitaminas estão presentes nas frutas, nas verduras e nos legumes.
- d) Apenas os alimentos de origem vegetal possuem grandes quantidades de colesterol.
- e) As necessidades nutricionais dos indivíduos não mudam ao longo da vida.

2. A formação do hábito alimentar envolve uma série de fatores:

- () A formação do paladar inicia-se antes do primeiro contato da criança com os alimentos, ainda na gestação, pela exposição do feto ao líquido amniótico.
- () A composição do leite materno é sempre a mesma, não sofrendo influência da alimentação da mãe.
- () As distrações como televisão, brinquedos e tablets podem ser utilizadas no momento das refeições para que a criança consuma uma boa quantidade de alimentos.
- () Uma criança apresentada a muitos sabores e texturas tende a ter uma alimentação mais diversificada, pois terá um amplo repertório alimentar.
- () Alimentação não é apenas para nutrir os indivíduos: é também um momento de prazer e interação social.

Leia as afirmações e assinale-as como verdadeiras (V) ou falsas (F). Em seguida, escolha a alternativa correta:

- a) F; F; F; V; V.
- b) V; V; F; V; V.
- c) V; F; V; F; V.
- d) F; V; F; V; V.
- e) V; F; F; V; V.

3. A indústria de alimentos é responsável por grande parte da mudança na alimentação dos indivíduos nos últimos anos.

- () A indústria de alimentos transforma a matéria-prima em produtos adequados para

o consumo humano.

() O processamento dos alimentos ocorre para aumentar a qualidade nutricional destes.

() Um alimento processado tem sua durabilidade diminuída.

() O armazenamento adequado evita que os alimentos se deteriorem pela ação da temperatura, umidade, contato com o ar e evita absorção de odores externos e a ação de roedores.

() O processamento dos alimentos possibilita o consumo de alimentos fora de época ou de regiões distantes.

Leia as afirmações e assinale-as como verdadeiras (V) ou falsas (F). Em seguida, escolha a alternativa correta:

a) V; F; F; V; V.

b) V; F; V; V; V.

c) V; V; F; F; V.

d) F; F; F; V; V.

e) F; V; F; V; F.

Tipos de alimentos

Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta seção você vai conhecer diversos tipos de alimentos, entre eles os alimentos diet, light e integrais; alimentos orgânicos, biodinâmicos e hidropônicos; alimentos irradiados e os alimentos transgênicos. Esses conceitos são muito utilizados pelo profissional nutricionista, independente da sua área de atuação. É importante que você sempre esteja atualizado em relação a esses conhecimentos. Para que você conheça um pouco sobre a prática do nutricionista no mercado de trabalho, envolvendo esses tópicos, vamos conhecer mais uma experiência de Aline.

Todas as vezes que Aline vai ao mercado, ela pergunta aos seus familiares se eles precisam de algum produto específico e se oferece para comprá-los. Essa semana, quando Aline perguntou o que sua irmã precisava, está lhe disse que queria alguns alimentos lights e dietéticos, pois está controlando a alimentação com o objetivo de perder peso. Vamos ajudar Aline a explicar esses conceitos para a sua irmã? Você acha que esses produtos são sempre indicados para a perda de peso? Que outros alimentos ela poderá aconselhar sua irmã a consumir?

Não pode faltar

Desde os nômades até os dias atuais a civilização busca melhorar e ampliar a obtenção de alimentos. Com o avanço da tecnologia e tantas novas nomenclaturas, o consumidor é levado a tomar decisões de compra e consumo de alimentos sem o conhecimento necessário para isso, muitas vezes baseado em crenças ou na publicidade do produto.

Alimentos dietéticos e lights

A portaria nº 29, de 13 de janeiro de 1998, da Agência Nacional da Vigilância Sanitária (ANVISA) legisla sobre os alimentos para fins especiais.

Segundo essa portaria (BRASIL, 1998), são alimentos para fins especiais aqueles especialmente formulados ou processados com modificações no conteúdo de nutrientes, adequados à utilização em dietas diferenciadas e/ou opcionais, atendendo às necessidades de pessoas em condições metabólicas e fisiológicas específicas.

Esses alimentos podem ser classificados como:

- Alimentos com restrição de nutrientes – carboidratos, proteínas, gorduras, sódio ou fins especiais.
- Alimentos com ingestão controlada de nutrientes – controle de peso, prática de atividade física, nutrição enteral, ingestão controlada de açúcar, fins específicos.
- Alimentos para grupos específicos – lactentes e crianças da primeira infância, gestantes e nutrízes, cereais para alimentação infantil, fórmulas especiais, alimentos para idosos ou fins específicos.

O mercado apresenta uma vasta variedade de alimentos para fins especiais, entre eles, os alimentos dietéticos. Os alimentos light são regulamentados pela Resolução 54, de 12 de novembro de 2012. Esse segmento de dietético e light surge em resposta à demanda por alimentos saudáveis e tem crescido muito nos últimos anos. Apesar de serem alimentos mais consumidos pelas chamadas classes A e B, as indústrias têm expandido seu interesse para a classe C.



Refleta

Quando surgiram, na década de 1990, esses produtos eram difíceis de encontrar, apresentavam um custo muito alto, sabor e textura alterados e, por causa disso, muitas vezes frustravam o consumidor.

Você tem o hábito de consumir esses alimentos? Quais motivos justificam esse hábito? Qual a sua opinião sobre eles?

A diferença entre esses tipos de alimentos nem sempre é clara para os consumidores que, muitas vezes, fazem uso destes de maneira inadequada, associando os alimentos dietéticos a alimentos sem açúcar e os light a alimentos com redução de gordura e calorias.



Assimile

Os alimentos dietéticos (diets) são aqueles que apresentam isenção total de um de seus componentes – seja açúcar, sódio, gorduras ou proteínas. Apesar de os alimentos sem açúcar serem comuns, os diabéticos devem ficar atentos aos rótulos, pois nem todos os alimentos dietéticos são próprios para o seu consumo.

Os alimentos light são aqueles que apresentam uma redução de 25% de algum de seus componentes – açúcares, gorduras totais, colesterol ou

sódio. Além disso, pela legislação eles podem apresentar uma redução de 25% do valor calórico em relação ao produto convencional.

Vale ressaltar que um alimento pode ser considerado light sem ter diminuição do seu valor calórico.

Dietético e light não são sinônimos de produtos saudáveis! Ao retirar ou reduzir um componente da formulação de um produto, pode haver mudanças na textura, na cor e no sabor. Para compensar esse efeito, é necessário aumentar a quantidade de outro componente, podendo desbalancear a sua composição.

Alimentos integrais

São chamados de alimentos integrais os cereais – arroz, trigo, aveia e centeio – e seus derivados, como farelo, farinha e pão, que não passaram pelo processo de refinação.



Assimile

O processamento no qual são retiradas algumas partes do grão, como a película e o gérmen, diminuindo o conteúdo de fibras, vitaminas e minerais é denominado refinação. Sempre que possível, é indicado utilizar alimentos não refinados, a fim de obter melhores padrões de alimentação.

Como os alimentos integrais são mantidos intactos, incluindo cascas e películas protetoras, eles mantêm-se mais nutritivos do que se consumidos após o refinamento. Essa diferença é ainda mais relevante quando pensamos no consumo de fibras, componente importante para o bom funcionamento do intestino (fibras insolúveis) e regulação da absorção de gorduras e açúcar (fibras solúveis).

Os alimentos integrais não apresentam diferença importante no seu valor energético, no entanto, por preservarem uma maior quantidade de fibras eles apresentam maior sensação de saciedade, sendo, por esse motivo, muito utilizados por aqueles que buscam perder peso.

A procura por alimentos integrais cresceu muito nos últimos anos e, dessa forma, ampliou-se a variedade de alimentos disponíveis no mercado, como arroz, macarrão, pães, biscoitos, farinhas e cereais.

No entanto, é importante verificar se os alimentos ultraprocessados divulgados como integrais de fato apresentam a farinha ou cereal integral como principal ingrediente, justificando sua caracterização e garantindo os benefícios esperados.

Essa situação ocorre porque não temos, no Brasil, até o momento, uma legislação que determine algum critério para declarar o que é, ou não, um produto integral.

Alimentos orgânicos, biodinâmicos e hidropônicos

O sistema de produção agrícola tradicional está baseado na utilização intensiva de insumos e tecnologias agrícolas (agrotóxicos, fertilizantes químicos e maquinário), e normalmente ocorre em grandes propriedades, com o cultivo de um único produto produzido em larga escala.

O uso de agrotóxicos é feito para o controle de pragas e doenças nas culturas. O contato com esses produtos pode ocasionar desde alergias como, a longo prazo, algumas doenças (por exemplo, o câncer).

Outros pontos negativos do seu uso são relacionados à contaminação do meio ambiente e ao desenvolvimento de resistência a eles pelas pragas.



Exemplificando

São exemplos de insumos e tecnologias agrícolas:

Fertilizantes: compostos orgânicos ou inorgânicos utilizados para repor os nutrientes essenciais ao desenvolvimento das plantas. Agem nutrendo o solo, mas podem acarretar a degradação do solo, a poluição das fontes de água e da atmosfera e o aumento da resistência de pragas.

Agrotóxicos: são os produtos utilizados para controlar insetos, doenças ou plantas que causam danos às plantações. Também são chamados de defensivos agrícolas com o objetivo de amenizar o impacto do termo utilizado.

Nesse sentido, tem-se buscado alternativas a esse plantio.

A produção orgânica está baseada no emprego mínimo de insumos, produzindo alimentos sem o uso de fertilizantes e agrotóxicos, sem prejudicar o meio ambiente, tendo sido cada vez mais valorizada no mercado em decorrência disso.

Esse conceito está baseado nos princípios de respeito ao ambiente, com o uso responsável dos recursos naturais, como a água e o solo. Para garantir a produção sem os fertilizantes e agrotóxicos são utilizadas técnicas naturais como rotação de culturas, compostagem, biofertilizantes e métodos culturais, biológicos e físicos para o controle de pragas e doenças, como óleos e extratos naturais.

O objetivo dessa substituição é não interferir no ecossistema com o uso de ações sustentáveis. Grande parte da agricultura orgânica vem da agricultura

familiar, baseada em pequenas propriedades com rotatividade de culturas. O fato de não usar os químicos torna esses alimentos mais saudáveis por serem livres de resíduos.

No Brasil, tem crescido nos últimos anos a demanda por esses produtos. Essa procura é responsável pelo aumento da produção, diminuindo um pouco a diferença entre os alimentos convencionais e orgânicos.

Apesar de mais caros, os alimentos orgânicos são mais fibrosos e apresentam maior concentração de matéria seca, fazendo com que, além de serem superiores em termos de qualidade, possam, também, ser considerados mais nutritivos. Para a comercialização com o rótulo de produtos orgânicos, estes deverão ser certificados por órgão reconhecido e critérios regulamentados. A certificação apresenta-se sob a forma de um selo afixado ou impresso no rótulo ou na embalagem do produto.

Figura 2.4 | Selo orgânico aferido pelo Ministério da Agricultura



Fonte: <http://www.organicnet.com.br/certificacao/manual-certificacao/>. Acesso em: 18 jun. 2017.

No Brasil, cabe ao Ministério da Agricultura credenciar, acompanhar e fiscalizar os organismos responsáveis pela certificação da produção orgânica.

Podemos encontrar no mercado produtos processados orgânicos. Para ser classificado dessa forma, o alimento deve conter, no máximo, 5% de ingredientes “não orgânicos” (95% de sua composição deve ser de ingredientes orgânicos).

Outra nomenclatura utilizada é “produtos com alimentos orgânicos”. Nesse caso, apresentam, no mínimo, 70% de ingredientes orgânicos (30% de não orgânicos).

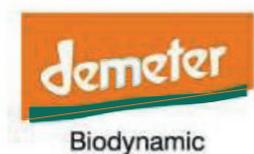
Abaixo dessa porcentagem de alimentos orgânicos, o produto não pode usar a nomenclatura orgânica na rotulagem.

Um outro conceito, ainda pouco conhecido, é o da agricultura biodinâmica. Esse conceito é baseado em um modelo de agricultura que busca a sustentabilidade, a integração e a harmonia de toda a propriedade – horta, pomar, campo de cereais, criação animal e florestas nativas. O respeito à natureza e ao meio ambiente é uma de suas bases, e, assim como na agricultura orgânica, não são utilizados fertilizantes químicos, agrotóxicos, herbicidas, sementes transgênicas, antibióticos ou hormônios para aumentar a produção.

O que diferencia esses dois conceitos é que na agricultura biodinâmica considera-se o conhecimento dos ciclos cósmicos e o calendário astronômico agrícola como fonte de orientação para os melhores momentos de trabalhar a terra e o resultado desse cultivo.

Assim como os alimentos orgânicos, os alimentos biodinâmicos precisam ser certificados. Essa certificação ocorre por meio de uma auditoria feita pela IBD Certificações. A marca que identifica esses alimentos mundialmente é a Demeter, ligada a uma rede ecológica internacional com sede na Alemanha – país de origem de Rudolf Steiner, o precursor desse sistema. É importante ressaltar que todos os alimentos biodinâmicos são orgânicos, mas os orgânicos não são biodinâmicos, na maioria das vezes.

Figura 2.5 | Selo mundial de certificação de alimentos biodinâmicos



Fonte: <http://ibd.com.br/pt/Demeter.aspx>. Acesso em: 18 jun. 2017.

Os alimentos biodinâmicos são mais caros que os convencionais por terem uma produção restrita, pelo emprego de maior mão de obra e a preocupação social de manter o homem no campo.

Outro modo de plantio muito utilizado é a hidroponia. É comum, inclusive pela localização próxima nos pontos de vendas, que as pessoas confundam os alimentos hidropônicos com os orgânicos. Essa associação está completamente equivocada. Na hidroponia, os alimentos são produzidos em estufas, no interior de tubos plásticos perfurados, sem contato com o solo.

Figura 2.6 | Estufa com plantação de alfaces hidropônicas



Fonte: <https://www.flickr.com/photos/mauriciogouvea/5086232187>. Acesso em: 18 jun. 2017.

Na hidroponia, a cultura é alimentada com adubos químicos dissolvidos na água. As raízes absorvem os nutrientes diretamente dessa solução. O uso

de agrotóxicos para controle de pragas e doenças também é permitido. São consideradas vantagens da hidroponia: controle das condições climáticas, diminuição de pragas e insetos, necessidade reduzida de espaço para o cultivo e o fato dos vegetais não terem contato com a terra, deixando-os mais limpos.

Alimentos irradiados

A irradiação como processamento de alimentos vem sendo estudada há cinco décadas. No entanto, apesar dos estudos indicarem sua segurança, esse é um tema que ainda traz incerteza para os consumidores que, por falta de informação ou compreensão equivocada, pensam em alimentos irradiados como se fossem radioativos.

Os consumidores com acesso a informações científicas a respeito dessa tecnologia de processamento e conservação dos alimentos tendem a apresentar uma boa aceitação desses produtos. Os alimentos irradiados, bem como outros alimentos cujo desenvolvimento utiliza novas tecnologias, são assuntos de debate, principalmente em relação ao seu impacto na saúde da população.

Vale ressaltar que a maioria dos alimentos processados por irradiação no Brasil é utilizada como ingrediente de produtos ultraprocessados, passando despercebido na lista de ingredientes por grande parte da população. Apesar de a irradiação ter sido aprovada no país em 1973, esta ainda é pouco utilizada.

A radiação tem como objetivo melhorar a conservação dos alimentos e diminuir o risco de contaminação. Para esse processo utiliza-se radiação ionizante, aquela que ioniza o meio pelo qual passa (ionizar significa produzir íons, ou seja, elementos quimicamente carregados).

A irradiação de alimentos consiste em expor os alimentos a uma fonte de radiação ionizante para gerar alterações, como inibir a germinação, retardar maturação, reduzir a carga ou eliminar os micro-organismos patogênicos, esterilização ou desinfecção.

Seus benefícios estão associados a uma maior vida de prateleira, melhora nas condições de higiene e redução de desperdícios.



Refleta

O receio de consumir esses produtos poderia ser amenizado, segundo a opinião de alguns autores, por informações claras nos rótulos dos alimentos visando esclarecer que o uso da irradiação tem como objetivo aumentar a vida de prateleira dos produtos e que não os torna radioativos. Você consumiria esses alimentos?

Segundo Modanez, Rossini e Arthur (2016), a irradiação é um método de conservação como tantos outros, como o congelamento, a refrigeração e a pasteurização. A falta de conhecimento e de informações claras leva à recusa aos alimentos processados com essa tecnologia, baseada em conceitos socialmente construídos.



Assimile

As normas para o uso da radiação estão na Resolução nº 21 (RDC 21, 2001), aprovada pela Agência de Vigilância Sanitária (ANVISA).

Nessa resolução é necessária a identificação do produto tratado por irradiação, mas o símbolo de alimentos irradiados nos rótulos não é obrigatório e, por esse motivo, estes são desconhecidos por grande parte dos consumidores.

Uma questão importante é que este processo é realizado a frio, não causando alterações termossensíveis nos alimentos, nem deixando resíduos. O processo de irradiação pode ser classificado de acordo com a dose à qual o alimento é exposto:

- Radurização: o alimento é submetido a doses baixas de radiação com o objetivo de inibir o brotamento, retardar o amadurecimento e eliminar insetos.
- Radiciação: exposição a doses médias. Nessa exposição pode-se eliminar parcialmente os fungos e as bactérias.
- Radapertização: quando os alimentos são submetidos a altas doses. O efeito é semelhante à esterilização, eliminando os micro-organismos patogênicos e deteriorantes. Nesses casos, se o alimento for mantido adequadamente em sua embalagem, não há prazo de validade.

A irradiação pode causar, em determinadas circunstâncias, alterações nos alimentos, como: mudança de sabor, cor, textura e perda de alguns nutrientes.

Alimentos transgênicos:

Nas últimas décadas houve uma grande evolução no campo da biotecnologia e produção de alimentos transgênicos, aqueles que, com o uso de técnicas de engenharia genética, contêm material genético de outras espécies de organismos.

A transgenia consiste em manipular os genes de uma planta doadora e acrescentá-los a uma planta receptora. Normalmente, nos alimentos

transgênicos são inseridos genes de melhoria, como resistência a pragas e à seca, com o objetivo de ter suas características melhoradas. Essas alterações jamais aconteceriam espontaneamente na natureza.

A manipulação genética pode ocorrer por meio de diversas técnicas: em algumas, podem ser inseridos fragmentos de DNA de bactérias, vírus ou fungos que contêm genes que codificam a produção de herbicidas nos embriões das plantas. Dessa forma, elas passam a produzir toxinas contra as pragas, não necessitando de certos agrotóxicos. Outras técnicas permitem o desenvolvimento de plantas resistentes a certos agrotóxicos, para que estes sejam usados em lavouras onde é preciso exterminar outro tipo de vegetal, como ervas daninhas, sem afetar o resto da produção.

Não existem estudos, em longo prazo, que provem que esse consumo seja totalmente seguro tanto para a saúde dos consumidores quanto para o meio ambiente, apesar da alegação das empresas de biotecnologia nesse sentido. Uma grande parte da soja e do milho produzidos atualmente no Brasil é transgênica e, conseqüentemente, muitos dos produtos ultraprocessados apresentam esse componente.

Os alimentos que continham até 1% de ingredientes transgênicos, no Brasil, eram identificados para permitir que, com base nessa informação, o consumidor optasse ou não pelo seu consumo. No entanto, a obrigatoriedade do selo foi revogada.

Figura 2.7 | Selo de identificação de alimentos transgênicos



este selo identifica produtos transgênicos

Fonte: <http://img.estadao.com.br/thumbs/550/resources/jpg/0/9/1432066730190.jpg>. Acesso em: 18 jun. 2017.

Apesar de algumas vantagens, como o aumento da produção, maior resistência a pragas, resistência aos agrotóxicos, aumento do conteúdo nutricional, maior durabilidade e tempo de estocagem, uma das desvantagens do consumo desses alimentos está relacionada às sementes, cuja produtividade não é superior à dos alimentos convencionais, mas são mais caras em razão dos *royalties* a serem pagos, aumentando o custo de produção.



Saiba mais

Entenda um pouco mais sobre a rotulagem dos transgênicos:

SENADO. Projeto que dá fim ao selo de transgênicos em alimentos será tema de duas audiências. JusBrasil, 2015.

Sem medo de errar

Quando Aline perguntou o que sua irmã precisava do mercado, esta lhe disse que queria alguns alimentos lights e dietéticos, pois estava controlando a alimentação com o objetivo de perder peso. Aline deverá explicar esses conceitos para a sua irmã e também, orientá-la se esses produtos são sempre indicados para a perda de peso. Além disso, Aline deverá aconselhar sua irmã a consumir produtos diferentes, com esse objetivo.

Desta forma, Aline deverá explicar para que os alimentos dietéticos (diets) são aqueles que apresentam isenção total de um de seus componentes – seja açúcar, sódio, gorduras ou proteínas, e os alimentos light são aqueles que apresentam uma redução de 25% de algum de seus componentes – açúcares, gorduras totais, colesterol ou sódio. Além disso, pela legislação eles podem apresentar uma redução de 25% do valor calórico em relação ao produto convencional.

No entanto, ser dietético ou light não significa que eles terão redução do seu valor energético, sendo importante sempre observar os rótulos desses alimentos. Aline pode aconselhar a irmã a consumir alguns alimentos integrais – ainda que com a mesma quantidade de calorias, pois por serem ricos em fibras eles auxiliam no funcionamento do intestino, na absorção de gorduras e açúcar, além de darem uma sensação de saciedade mais duradoura. Além disso, as frutas, as verduras e os legumes devem sempre fazer parte da alimentação.

Avançando na prática

Selo de certificação

Descrição da situação-problema

Marcelo foi ao mercado para comprar banana para a sua avó, dona Maria. Ao ver a embalagem com um selo de certificação de alimentos orgânicos, a senhora acha engraçado o fato de, nos dias atuais até as frutas possuírem etiquetas e marcas e pergunta ao seu neto, o que significa o selo de certificação

e quais as vantagens de consumir alimentos orgânicos. O que Marcelo deverá responder para sua avó?

Resolução da situação-problema

Marcelo deverá explicar para sua avó que, para ter garantia de que os produtos consumidos são, de fato, orgânicos, estes devem apresentar o selo fornecido por órgão reconhecido, sob supervisão do Ministério da Agricultura. A certificação se apresenta sob a forma de um selo afixado ou impresso no rótulo ou na embalagem do produto.

Em relação às vantagens do consumo de alimentos orgânicos, Marcelo poderá dizer à sua avó que uma delas é que esses alimentos, cuja produção se dá sem o uso de fertilizantes e agrotóxicos, não prejudica o meio ambiente e respeita os recursos naturais, como a água e o solo.

O fato de não usar os produtos químicos torna esses alimentos mais saudáveis por serem livres de resíduos. Além disso, apesar de mais caros, os alimentos orgânicos são mais fibrosos e apresentam maior concentração de matéria seca, fazendo com que, além de serem superiores em termos de qualidade, possam também ser considerados mais nutritivos.

Faça valer a pena

- 1.** A radiação pode ser utilizada como um método de conservação dos alimentos.
- () A radiação tem como objetivo melhorar a conservação dos alimentos e diminuir o risco de contaminação.
 - () Os consumidores buscam por alimentos irradiados por acreditarem que dessa forma não há risco de contaminação.
 - () A irradiação de alimentos consiste em expor os alimentos a uma fonte de radiação ionizante para gerar alterações, como inibir a germinação, retardar a maturação, reduzir a carga ou eliminar os micro-organismos patogênicos, esterilização ou desinfecção.
 - () O processo de irradiação não altera a aparência nem a composição nutricional dos alimentos.
 - () O símbolo de alimentos irradiados é obrigatório no rótulo.

Leia as afirmações e assinale-as como verdadeiras (V) ou falsas (F). Em seguida, escolha a alternativa correta:

- a) V; F; V; F; F.
- b) V; V; V; F; F.
- c) V; F; V; F; V.

d) F; F; V; V; F.

e) F; V; V; F; V.

2. Nas últimas décadas houve uma grande evolução no campo da biotecnologia e na produção de alimentos transgênicos.

Leia as afirmações a seguir e escolha a alternativa correta:

- a) A transgenia consiste em manipular os genes de uma planta e acrescentá-los novamente a ela.
- b) As alterações genéticas da transgenia poderiam acontecer naturalmente.
- c) Não existem estudos, em longo prazo, que provem que esse consumo seja totalmente seguro tanto para a saúde dos consumidores quanto para o meio ambiente.
- d) O Brasil ainda não produz alimentos transgênicos.
- e) As sementes transgênicas barateiam o plantio, pois são mais baratas e não necessitam de agrotóxicos.

3. Com o avanço da tecnologia e tantas novas nomenclaturas, o consumidor é levado a tomar decisões de compra e consumo de alimentos sem o conhecimento necessário para isso, muitas vezes baseado em crenças ou na publicidade do produto.

Leia as afirmações a seguir e escolha a alternativa correta:

- a) Alimentos light apresentam menos calorias do que os seus similares convencionais.
- b) Alimentos dietéticos foram desenvolvidos para diabéticos e não apresentam açúcar em sua formulação.
- c) Os alimentos integrais devem fazer parte das dietas para perda de peso, pois possuem redução de calorias.
- d) Os alimentos produzidos através da hidroponia são cultivados em estufas e não têm contato com a terra.
- e) Alimentos orgânicos também podem ser chamados de biodinâmicos.

Referências

- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÊNCIA SANITÁRIA. **Resolução nº 12 da Comissão Nacional de Normas e Padrões para Alimentos**. 1978. http://www.anvisa.gov.br/anvisaegis/resol/12_78_hortalicas.htm. Acesso em 5 de julho de 2017.
- ALMEIDA, I. C.; GUIMARÃES, G. F.; REZENDE, D. C. Hábitos alimentares da população idosa: padrões de compra e consumo. **Gestão Contemporânea**, Porto Alegre, n. 8, p. 63-92, jul./dez. 2010.
- ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. São Paulo: Manole, 2016.
- ANTONACCIO, C. et al. Comportamento do consumidor e fatores que influenciam a escolha de alimentos. In: ALVARENGA, M.; ANTONACCIO, C.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F. **Nutrição comportamental**. São Paulo: Manole, 2016. p. 101-128.
- AZEVEDO, E. **Alimentos orgânicos: ampliando os conceitos de saúde humana, alimentação e social**. São Paulo: Editora SENAC, 2012.
- BEAUCHAMP, G. K.; MENNELLA, J. A. Flavor perception in human infants: development and functional significance. **Digestion**, [s.l.] v. 83, n. 1, p. 1-6, 2011.
- BLEIL, S. I. O padrão alimentar ocidental: consideração sobre a mudança de hábitos no Brasil. **Cadernos de Debate**, Campinas, v. 6, p. 1 -25, 1998.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução - **CNNPA n. 12, de 1978**. Normas Técnicas Especiais. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/anvisaegis/resol/12_78.pdf. Acesso em: 10 ago. 2017.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria n. 29, de 13 de janeiro de 1998. **Diário Oficial da União**. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388729/PORTARIA_29_1998.pdf/e7a81013-459c-49f6-a79e-f1a18f7b71cb. Acesso em: 10 ago. 2017.
- BRASIL. Ministério da Agricultura e Abastecimento. Lei n. 10.831, de 23 de dezembro de 2003. Dispõe sobre a agricultura orgânica. **Diário Oficial da União**. Disponível em: <http://www.iagro.ms.gov.br/wp-content/uploads/sites/53/2015/07/Lei-Federal-n%C2%BA-10.831-Lei-de-Agricultura-Org%C3%A2nica.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição**: material de apoio para profissionais de saúde. Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- CHAHAIRA, B. V.; POZZETTI, V. C. Rotulagem de alimentos transgênicos: um mecanismo eficaz para a cidadania participativa. **Conpedi Law Review**, v. 1, n. 12, p. 263-290, jun. 2016.
- CONTI, M. A.; BERTOLIN; M. N. T.; PERES, S. V. A mídia e o corpo: o que o jovem tem a dizer?

Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 2095-2103, 2010.

COUTO, R. R.; SANTIAGO, A. J. Radioatividade e irradiação de alimentos. **Revista Ciências Exatas e Naturais**, Guarapuava, v. 12, n. 2, p. 193-215, jul./dez. 2010.

EVANGELISTA, J. **Tecnologia de alimentos**. 2. ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2000.

GOMES, H. M. S.; TEIXEIRA, E. M. B. Pirâmide alimentar: guia para alimentação saudável. **Boletim Técnico IFTM**, Uberaba, n. 3, p. 10-15, set./dez. 2016.

GUAZINA, L. O conceito de mídia na comunicação e na ciência política: desafios interdisciplinares. **Revista Debates**, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 49-64, jul./dez. 2007.

HAWKES, C. **Marketing de alimentos para crianças**: o cenário global das regulamentações. Organização Mundial da Saúde. Tradução de Gladys Quevedo Camargo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2006.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR – IDEC. **STJ proíbe publicidade dirigida a crianças**. mar. 2016. Disponível em: <http://www.idec.org.br/em-acao/em-foco/stj-proibe-publicidade-dirigida-a-criancas>. Acesso em: 5 jun. 2017.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Posicionamento do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva acerca dos agrotóxicos**. [s.d.] Disponível em: http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/comunicacao/posicionamento_do_inca_sobre_os_agrotoxicos_06_abr_15.pdf. Acesso em: 11 jul. 2017.

ISHIMOTO, E. Y.; NACIF, M. A. L. Propaganda e marketing na informação nutricional. **Brasil Alimentos**, n. 11, p. 28-33, nov./dez. 2001.

LEAL, G. V. S. et al. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 457-467, 2010.

LEAL, Lalo. **Regulamentação da publicidade infantil continua à espera da lei**. Rede Brasil Atual – RBA. Jan. 2017. Disponível em: <http://www.redebrasilatual.com.br/revistas/124/publicidade-infantil-a-espera-da-lei-7071.html>. Acesso em: 5 jun. 2017.

LEMOS, M. C. M.; DALLACOSTA, M. C. Hábitos alimentares de adolescentes: conceitos e práticas. **Arq. Ciênc. Saúde**, Umuarama, v. 9, n. 1, p. 3-9, jan./abr. 2005.

LEMOS, M. C. M.; DALLACOSTA, M. C. Hábitos alimentares de adolescentes: conceitos e práticas. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama**, v. 9, p.3-9, jan./abr. 2005. Disponível em: <http://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/viewFile/212/186>. Acesso em: 10 ago. 2017.

LIMA, A. L. B.; OLIVEIRA, A. G. R. da C. Atitudes e conhecimento dos consumidores sobre os alimentos irradiados: um inquérito conduzido em Natal, Brasil. **Vig. Sanit. Debate**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 81-87, 2014.

MENDES, Beatriz. Publicidade Infantil: proibir ou não proibir? **Carta Capital**, São Paulo, v. 4, 2012. Disponível em: <https://www.cartacapital.com.br/sociedade/a-publicidade-infantil-em-debate>.

Acesso em: 5 jun.2017.

MENEZES, G. de et al. Alimentação saudável na experiência de idosos. **Rev. Brasil. de Geria. E Gerot.**, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 267-275, 2010. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/4038/403838793011.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2017.

MODANEZ, L.; ROSSINI, E. L.; ARTHUR, V. Falta de informação: a principal causa para rejeição dos alimentos irradiados. **Brazilian Journal of Food Research**, Campo Mourão, v. 7, n. 3, p. 41-51, set./dez. 2016.

MOURA, N. C. A influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 17, n. 1, p. 113-122, 2010.

ORNELLAS, C. B. D. et al. Atitude do consumidor frente à irradiação de alimentos. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 211-213, jan./mar. 2006.

PHILIPPI, S. T. (Org.). **Pirâmide dos alimentos**. Fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole, 2008.

REYES, M. S.; ROZOWSKI, J. Alimentos transgênicos. **Rev. Chil. Nutr.**, Santiago, v. 30, n. 1, p. 21-26, abr. 2003.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. AD. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Rev. Nutri.**, Campinas, v. 21, n. 6, nov./dez. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000600012&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 ago.2017.

SANTANA, H; MAYER, M; CAMARGO, K. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. **Consientiae Saúde**, São Paulo, v.2, p. 99-104, 2003.

SANTOS, C. da C. et al. A influência da televisão nos hábitos, costumes e comportamento alimentar. **Cogitare Enferm.**, Curitiba, v. 17, n. 1, p. 65-71, jan./mar. 2012.

SCAGLIUSI, F. B.; SARTI, F. M.; TORRES, E. A. F. da S. Marketing aplicado à indústria de alimentos. **Nutrire**, São Paulo, n. 30, p. 79-95, 2005.

SILVA, E. M. et al.=Qualidade de alface crespa cultivada em sistema orgânico, convencional e hidropônico. **Hortic. Bras.**, Brasília, v. 29, n. 2, p. 242-245, abr./jun. 2011.

SILVA, A. P.; TELES A. Neofobias alimentares – importância na prática clínica. **Nascer e Crescer**, Porto, v. 22, n. 3, p. 167-170, set. 2013.

SILVA, G. A. P.; KOSTA, K. A. O.; GIUGLIANI, E. R. J. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. **J. Pediatr.**, Porto Alegre, v. 92, n. 3, p. 52-57, 2016.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J. S. N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 19, n. 6, p. 693-704, nov./dez. 2006.

TEO, C. R. P. A. Discursos e a construção do senso comum sobre alimentação a partir de uma revista feminina. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 333-346, 2010.

TORRES, E. A. F. da S.; MACHADO, F. M. S. **Alimentos em questão**. São Paulo: Editora Ponto Crítico, 2006. v. 1.

TORRES, E. A. F. da S.; MACHADO, F. M. S. **Alimentos em questão**. São Paulo: Editora Ponto Crítico, 2006. v. 2.

TRICHES, R. M. Promoção do consumo alimentar sustentável no contexto da alimentação escolar. **Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 757-771, set./dez. 2015.

UEDA, M. H.; PORTO, R. B.; VASCONCELOS, L. A. Publicidade de alimentos e escolhas alimentares de crianças. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 30, n. 1, p. 53-61, jan./mar. 2014.

VALLE, J. M. N.; EUCLYDES, M. P. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. **Revista APS**, Juiz de Fora, v. 10, n. 1, p. 56-65, jan./jun. 2007.

VELOSO, Beth. **Publicidade infantil e os efeitos danosos às crianças**: até quando? Portal Vermelho, out. 2016. Disponível em: <http://www.redebrasilatual.com.br/blogs/blog-na-rede/2016/10/publicidade-infantil-e-os-efeitos-danosos-as-criancas-ate-quando-2910.html>. Acesso em: 5 jun. 2017.

VIEIRA, G. O. et al. Hábitos alimentares de crianças menores de 1 ano amamentadas e não amamentadas. **J. Pediatr.**, Porto Alegre, v. 80, n. 5, p. 411-416, 2004.

Unidade 3

Áreas de atuação do nutricionista

Convite ao estudo

Nosso objetivo nesta unidade – Áreas de atuação do nutricionista – é estudar a história dessa profissão tão importante e estimulante, desde o seu surgimento até a realidade do mercado atual. Para isso, iremos conhecer também o surgimento do curso no Brasil, suas transformações ao longo do período e o panorama atual da profissão.

Além disso, teremos nosso primeiro e breve contato com o Código de Ética dos Nutricionistas, instrumento essencial na prática profissional, que será discutido integralmente na última unidade deste livro. Outro ponto importante é o mercado de trabalho e não podemos deixar de discuti-lo.

Para continuarmos nessa jornada com muita coerência e responsabilidade, é necessário também compreender as entidades de classe, desde as estudantis até os conselhos e sindicatos, entendendo o papel do profissional, seus direitos e deveres. Finalizando a nossa unidade, vamos conhecer um pouco mais sobre o Ministério da Saúde, órgão do Poder Executivo Federal responsável pela organização e elaboração de planos e políticas públicas voltados para a promoção, prevenção e assistência à saúde dos brasileiros.

Conhecendo a história da nutrição, as áreas de atuação e o Código de Ética do profissional nutricionista, você estará mais capacitado para elaborar e aplicar a entrevista com três nutricionistas que atuam em diferentes áreas.

Para que você esteja mais ambientado à realidade profissional do nutricionista, vamos apresentar as experiências de Aline, que irá pesquisar os pioneiros da nutrição, assim como, a história da nutrição e sua atuação no Brasil.

Você acha que essa é uma profissão antiga? Como a Nutrição surgiu no Brasil?

Histórico do nutricionista no Brasil

Diálogo aberto

Prezado aluno, identificar o contexto no qual algo está inserido é essencial para a uma melhor compreensão dos seus objetivos, dificuldades, avanços e realidade. Nesse sentido, conhecer a história da nutrição e suas demandas ao longo do processo nos mostra o quanto essa ciência evoluiu e o longo caminho que ainda tem para percorrer. O mesmo pode ser dito em relação ao surgimento do curso no Brasil e todos os passos dados até chegarmos ao formato que conhecemos hoje.

Sempre buscando novas informações, Aline leu uma reportagem sobre ídolos e pessoas que “fazem a diferença”. Como sempre muito curiosa, resolveu pesquisar a respeito dos pioneiros da nutrição no mundo para conhecer os grandes nomes dessa ciência que tanto a inspira. Ao consultar livros e a internet, ela se surpreendeu ao perceber o quanto a nutrição é uma ciência nova, principalmente no nosso país.

Outro ponto que chamou a sua atenção foi o fato de haver tantas questões envolvidas no surgimento dessa profissão que a encanta mais a cada dia. Que história da nutrição Aline encontrará? Como será que essa área do conhecimento chegou ao Brasil? Qual caminho percorreu ao longo desses anos?

Não pode faltar

História da nutrição

O reconhecimento da nutrição como campo de conhecimento científico é bastante recente, datado no início do século XX, e se deu em decorrência das transformações trazidas pela Revolução Industrial.



Exemplificando

No Brasil, sua história é ainda mais nova, tendo se consolidado a partir das mudanças sociais, econômicas, políticas e culturais advindas do Estado Novo de Getúlio Vargas e sua opção pelo modelo capitalista industrial (1930).

Algumas teorias podem ser consideradas para o surgimento desse campo. Uma linha de estudos afirma que os registros mais antigos da nutrição vêm

do Canadá, considerando o Centro de Classificação Profissional e Ocupações Técnicas, com destaque para a atuação das irmãs da Ordem Ursulinas (Quebec, 1670), e depois no ensino de economia doméstica (Ontário, 1867). O primeiro curso universitário de dietistas (denominação da época) teria surgido em 1902, na Universidade de Toronto.

Também é possível considerar a enfermeira Florence Nightingale a primeira dietista hospitalar, pois, na Guerra da Crimeia (1854), ela teve um excelente desempenho no cuidado dos enfermos, instalando cozinhas para garantir uma alimentação adequada e preparar dietas específicas para a recuperação da saúde dos feridos graves. Nesse sentido, em 1742 um hospital em Edimburgo, Escócia, já oferecia uma alimentação diferenciada para os pacientes. Sendo assim, o início da nutrição estaria associado às clínicas das universidades europeias nas quais, objetivando estudar algumas doenças, os médicos instruíam as enfermeiras a preparar dietas diferenciadas para esses casos.

Por outro lado, existe uma vertente que relaciona a história da nutrição à entrada dos Estados Unidos na Primeira Guerra Mundial (1917), que trouxe a necessidade de profissionais que atuassem na área de nutrição e dietética, culminando na organização da Associação Americana de Dietética, em Cleveland – Ohio. Outros países, como Alemanha, Itália e Japão, também começaram a sistematizar os cursos e estudos ligados à nutrição nesse período.

Em 1923, a Organização de Saúde da Liga das Nações (OSLN) estabeleceu alguns centros de estudos em Moscou e, decorrente disso, em 1929, a extinta União das Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) criou o 1º Centro de Odessa, no qual médicos, engenheiros e economistas discutiam aspectos científicos, econômicos e industriais da nutrição. Esse centro possuía cozinha experimental e uma área destinada à conservação e estudo do valor nutricional dos alimentos.

No pós-Segunda Guerra Mundial, no entanto, houve o estabelecimento de uma nova ordem político-econômica no plano internacional, com a chamada Guerra Fria entre os países capitalistas industrializados, liderados pelos EUA, e os países socialistas da Europa Oriental e da Ásia, liderados pela extinta URSS.



Assimile

Nesse cenário de Guerra Fria, o campo da nutrição encontrou espaços institucionais adequados para a sua ampliação e consolidação dentro de organizações internacionais criadas para minimizar e administrar esses conflitos,

como a Organização das Nações Unidas (ONU), o Fundo das Nações Unidas para a Infância (United Nations International Children's Emergency Fund – Unicef), a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (Food and Agriculture Organization – FAO), a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS).

Essas organizações contribuíram muito para o planejamento e execução de programas na área, bem como patrocinaram cursos e possibilitaram a capacitação de nutricionistas e profissionais de saúde.

Na América Latina, o crescimento da nutrição está muito relacionado ao médico argentino Pedro Escudero, criador do Instituto Nacional de Nutrição (1926), da Escola Nacional de Dietistas (1933), e do curso de médicos “dietólogos” da Universidade de Buenos Aires. Seus pensamentos foram difundidos pela América Latina, principalmente pela concessão de bolsas de estudos para a realização dos cursos de dietética.

História da nutrição no Brasil

Desde a segunda metade do século XIX, começou-se a apresentar de maneira mais organizada o saber sobre a alimentação da população brasileira. No entanto, alguns autores mencionam o livro de Eduardo Magalhães, *Higiene alimentar*, publicado em 1908, como o principal marco nesse sentido, enquanto outros afirmam que o marco são os estudos desenvolvidos, a partir de 1906, por Álvaro Osório de Almeida no campo da fisiologia da alimentação. De qualquer modo, existem pesquisas anteriores a 1906 relacionando as doenças carenciais e os hábitos alimentares da população brasileira.

Na década de 1930, duas correntes divergentes do saber médico discutiam a nutrição. Uma delas, que chamamos de perspectiva biológica, tinha o foco nos aspectos clínico-fisiológicos relacionados ao consumo e à utilização dos nutrientes, sendo influenciada pelas escolas de Nutrição e Dietética norte-americanas e de centros europeus, dando origem à nutrição clínica (dietoterapia), voltada para ações de caráter individual e centradas no alimento e suas propriedades. Também dela se originou a Nutrição Básica e Experimental, uma outra especialização, voltada ao desenvolvimento de pesquisas básicas de caráter experimental e laboratorial.

A outra corrente era formada pelos adeptos da perspectiva social e seu foco eram os aspectos relacionados à produção, à distribuição e ao consumo de alimentos pela população brasileira. Dessa vertente originou-se a Alimentação Institucional (Alimentação Coletiva), objetivando a organização e distribuição de alimentos para grupos sadios ou enfermos, e a Nutrição em Saúde Pública, com ações de caráter coletivo que visavam garantir a produção, distribuição e o acesso ao alimento para todos.

Esses primeiros pesquisadores brasileiros produziram estudos e pesquisas sobre a composição química e o valor nutricional de alimentos nacionais, o consumo, os hábitos alimentares e o estado nutricional da população brasileira, iniciando a construção desse campo no país. A partir da segunda metade dos anos 1930, eles passaram a contribuir para a formulação das primeiras medidas e instrumentos da Política Social de Alimentação e Nutrição. Com isso, foram criadas as instituições para a formação de novos profissionais e os primeiros cursos para formação de profissionais em alimentação e nutrição.



Assimile

Apesar do primeiro curso datar de 1939, apenas em 24 de abril de 1967 a profissão de nutricionista foi regulamentada no Brasil, por meio da Lei nº 5.276, sancionada pelo então Presidente da República, General Artur da Costa e Silva. Essa lei vigorou até 17 de setembro de 1991, quando foi revogada pela Lei nº 8.234.

Antes de sua regulamentação acontecer, ocorreram vários marcos importantes para esse processo. Paralelamente ao crescimento desse campo de conhecimento, em 1º de maio de 1940, foi instituído o salário-mínimo, que teve como base de cálculo o que se convencionou chamar de ração essencial mínima (ou cesta básica). Em 5 de agosto do mesmo ano ocorreu a criação do Serviço de Alimentação da Previdência Social (SAPS). Essa instituição se tornaria um dos principais centros de formação de nutrólogos, nutricionistas e economistas domésticas, bem como um dos principais campos de trabalho para esses profissionais. Em 31 de agosto de 1949 é instituída a Associação Brasileira de Nutricionistas (ABN), com o objetivo de regulamentar a profissão, transformar o curso em formação de nível superior e criar conselhos de classe. Por esse motivo, o dia dos nutricionistas, é comemorado nessa data.



Refleta

Na sua opinião, qual a importância de uma profissão ser regulamentada?

Apenas em 1962 os cursos de Nutrição passam a ser reconhecidos como nível superior e a apresentar currículo mínimo de formação. Nessa época, passou-se a discutir a formação de um profissional qualificado para atuar nos serviços de saúde pública, visando melhorar o estado de saúde e nutrição dos indivíduos. Iniciou-se, assim, a formação do nutricionista apto a exercer seu papel dentro dos serviços de atenção à saúde e na administração de serviços de alimentação de trabalhadores vinculados à previdência social.

Conjuntamente com essas mudanças na formação, o projeto de regulamentação da profissão é apresentado na Câmara dos Deputados, em 1964. Ele trazia a descrição das atribuições e normas para o exercício profissional e foi vetado em 1966 pelo presidente Castelo Branco, sendo considerado contrário ao interesse público. No ano seguinte, o presidente Costa e Silva incumbiu a decisão ao Poder Legislativo que, devido à grande mobilização das associações de nutricionistas, rejeita o veto e regulamenta a profissão.

A falta de fiscalização permite que o mercado seja ocupado por pessoas sem formação. Em decorrência disso, a presidente da Federação Brasileira das Associações de Nutricionistas, Maria José Machado Rodrigues, encaminha ao Ministério do Trabalho uma proposta para a criação dos conselhos de classe. Em 20 de outubro de 1978, com a Lei nº 6.583, foram criados os conselhos regionais e federal de nutricionistas – entidades com o objetivo de orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício desses profissionais. No final dos anos 1970 também teve início o processo de criação das associações profissionais, que deram origem aos sindicatos de nutricionistas em vários estados brasileiros – entidades responsáveis pela defesa das questões trabalhistas (salário, jornada e demais condições de trabalho). Com o passar dos anos e a mudança de contexto, os nutricionistas concluem que a lei responsável por regulamentar a profissão não reflete mais a realidade cotidiana dos profissionais.

Após muitos debates em âmbito nacional, o segundo Encontro Nacional das Entidades de Nutrição (Enaen), com a participação de entidades como o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), a Federação Brasileira das Associações de Nutrição (Febran) e profissionais de vários estados, aprova a proposta de alteração da lei. A nova lei (Lei nº 8.234) é aprovada em 17 de setembro de 1991 pelo então presidente Fernando Collor de Melo e reconhece os nutricionistas como especialistas em alimentação e nutrição.



Exemplificando

Segundo o CFN (2017), atualmente existem 10 Conselhos Regionais de Nutricionistas e, até dezembro de 2016, o total de profissionais registrados em todo o país era de 117.388.

Nutrição como curso superior

Em outubro de 1939 foi criado o primeiro curso de Nutrição do país. Ele era ministrado no Instituto de Higiene, atual Faculdade de Saúde Pública (Universidade de São Paulo), e sua duração era de apenas 1 ano com aulas em período integral. A criação foi uma iniciativa do então diretor, professor Geraldo Horácio de Paula Souza, que conheceu a profissão e a sua

importância nos Estados Unidos e, por compreender a relação entre nutrição e saúde, construiu um curso para que os profissionais brasileiros pudessem atuar na área de alimentação e nutrição. Na sua criação, o curso era denominado Curso de Nutricionistas.



Reflita

A criação desse curso ocorreu tendo como objeto de trabalho a saúde e a alimentação do homem, individual ou coletivamente, e também a administração de serviços de alimentação do trabalhador nos restaurantes populares, buscando uma legitimação social do governo e agindo no alívio de tensões sociais. Ou seja, nesse primeiro momento, a prioridade foi a capacitação de um profissional para atuação tanto em nutrição clínica (dietoterapia) como em alimentação institucional (alimentação coletiva).

Nos dias atuais, o curso de graduação em nutrição é muito mais amplo. Qual área que desperta mais o seu interesse?

Na década de 1940 foram criados mais três cursos, todos no Rio de Janeiro: na Universidade do Rio de Janeiro (UNIRIO), em 1940, na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), em 1944, e na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), em 1948. Nas décadas de 1950 e 1960 foram criados mais três cursos: na Universidade Federal da Bahia (UFBA), em 1956, na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), em 1957, e na Universidade Federal Fluminense (UFF), em 1968.

Apenas em 1962 o então Conselho Federal de Educação (CFE), órgão do Ministério da Educação, emitiu o Parecer nº 265, que reconhecia os cursos de nutricionistas como de nível superior, estabelecia o primeiro currículo mínimo pela necessidade de uniformizar a formação dos profissionais e fixava a duração de três anos para a formação de nutricionistas. Era esperado que o profissional formado fosse apto a atuar em todas as áreas: hospitalar, saúde pública e ensino.

Em 1966, na primeira conferência sobre formação acadêmica de nutricionistas-dietistas da América Latina, em Caracas, foram estabelecidas recomendações práticas para a formação desses profissionais. Além de determinar questões administrativas (duração, número de alunos, requisitos para ingresso, docentes e recursos materiais), também foram definidas as cinco áreas do ensino de Nutrição: Ciências básicas, Ciências Sociais e Econômicas, Ciências Pedagógicas, Ciências da Saúde Pública e Ciências da Alimentação e Nutrição.

No início da década de 1970 existiam sete cursos no Brasil, sendo todos vinculados a instituições públicas, totalizando cerca de 570 vagas anuais. Em 1974, o CFE determina o segundo currículo mínimo dos cursos de nutrição, com carga horária total de 2880 horas a ser integralizada em quatro anos. Nesse currículo constavam algumas disciplinas básicas, como Biologia, Ciências Morfológicas, Ciências Fisiológicas, Patologia, Ciências da Saúde Pública, Ciências Sociais e Econômicas, Bromatologia, Tecnologia dos alimentos, Assistências Nutricionais para as diversas doenças (conhecidas também como Dietoterapias em algumas instituições), Educação Nutricional e Administração e Gestão dos Serviços de Alimentação.

A partir de 1976, com a criação do II Programa Nacional de Alimentação e Nutrição (II PRONAN), coordenado pelo Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN), ocorreu um grande aumento na criação de novos cursos, passando de 7 para 30 cursos de formação de nutricionistas, sendo 21 em instituições públicas e 9 em instituições privadas, visto que uma das diretrizes do programa consistia em capacitar recursos humanos na área. Dessa forma teve início o processo de criação dos cursos do setor privado, que em 1980 eram responsáveis por 48% do total de vagas oferecidas no país. A discussão em torno do currículo e da formação generalista persistiu por todo esse processo.

Em meados da década de 1990, com a instituição da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), houve uma grande expansão dos cursos de Nutrição no país, especialmente em instituições privadas no estado de São Paulo. Essa expansão resulta em um grande aumento no número de profissionais no mercado, ampliando as áreas de atuação e contribuindo para o reconhecimento da profissão e da importância de uma alimentação balanceada para uma melhor qualidade de vida, além da promoção e recuperação da saúde.

Em 31 de dezembro de 1996, existiam no Brasil 45 cursos de graduação em nutrição. No período entre 1997 e 2009 foram implementados mais 346 cursos, sendo 67 públicos (federal, estadual e municipal) e 324 privados. Por ano, eram ofertadas 49.185 vagas. Vale ressaltar que grande parte desses cursos eram ministrados em instituições localizadas na Região Sudeste (56,5%).

Considerando a evolução da sociedade e a necessidade da atualização da formação e do desenvolvimento das habilidades dos nutricionistas, os cursos estão em constante mudança. A carga horária mínima para os cursos de graduação em Nutrição é de 3.200 horas para que o nutricionista adquira os conhecimentos técnicos e científicos necessários ao desenvolvimento da assistência nutricional à população.



Exemplificando

De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2018), o Brasil possui mais de 130 mil nutricionistas. Você pode conhecer o perfil do nutricionista brasileiro consultando a *Pesquisa de Inserção Profissional dos Nutricionistas no Brasil - módulo interativo, que foi publicada pelo CFN. Trata-se de mais um produto do projeto Apoio a Atuação de Profissionais e Gestores em Agendas Intersectoriais*, desenvolvido em parceria com o Ministério do Desenvolvimento Social (MDS) e a Universidade Federal de Ouro Preto.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Somos mais de 131.737 nutricionistas** – Perfil das (os) nutricionistas no Brasil. CFN, dados do 2º trimestre de 2018. Disponível em: <http://pesquisa.cfn.org.br/> . Acesso em: 28 jan. 2019.

Panorama profissional do nutricionista

A profissão de nutricionista no Brasil é recente, com cerca de 70 anos. No entanto, no seu surgimento, o principal desafio era a superação das doenças carenciais, como desnutrição, hipovitaminose A e anemia ferropriva, associadas às condições de pobreza, fome e desigualdades sociais e regionais. Esse desafio foi vencido. Hoje, o que encontramos na população são as doenças nutricionais degenerativas, como obesidade, diabetes e dislipidemias, que estão associadas aos novos hábitos alimentares.

A profissão vem passando por grandes alterações, resultado do modelo de desenvolvimento do país, das políticas governamentais para a saúde e das constantes discussões sobre a formação acadêmica. Além disso, os avanços quantitativos e qualitativos conquistados pela categoria ao longo desse período de mobilização, organização e luta em busca de legitimidade, autonomia e identidade profissional são muito importantes. Dentre essas conquistas, pode-se destacar a sensível ampliação dos campos de atuação profissional – anteriormente restrita à alimentação institucional, saúde pública e nutrição clínica – e mudanças no mercado de trabalho. Isso também é reflexo de uma melhor divisão do objeto de estudo e qualificação das habilidades e competências técnico-científicas.

No entanto, com o grande aumento no número de vagas nos cursos, tem-se um crescimento na quantidade de profissionais no mercado. De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), em 1989, o número de nutricionistas no Brasil era de 11.898, cerca de um nutricionista para cada 11.500 habitantes. Vale ressaltar que, na sua criação, o campo da nutrição era considerado uma área exclusivamente feminina, nova, promissora e uma

oportunidade para as jovens. Mesmo com o passar dos anos, essas características não mudaram. De acordo com o CFN (2018), a grande maioria dos nutricionistas (94,1 %) são do sexo feminino, com idade entre 25 e 44 anos (80,9 %) e estudaram em escolas privadas (68,6 %). Considerando os conselhos regionais em que esses profissionais estão inseridos, nota-se que a maior parte dos nutricionistas atua na nutrição clínica e na alimentação coletiva (CFN, 2018).

Com a globalização e a incorporação dos avanços científico-tecnológicos, surge a exigência de um novo perfil profissional. Apesar da tendência à aproximação (padronização) dos hábitos alimentares, há um grande resgate da cultura alimentar tradicional. Novos desafios são propostos diariamente para os nutricionistas no mercado de trabalho, sendo essencial uma visão dinâmica da profissão e a atualização e abrangência de conhecimentos.



Saiba mais

A nutrição é uma ciência nova e em constante transformação. Por apresentar um campo de trabalho tão amplo, a formação é bastante abrangente.

Leia os textos indicados a seguir e entenda um pouco mais sobre o curso e sua grade curricular:

SOARES, N. T.; Aguiar, A. C. de. Diretrizes curriculares nacionais para os cursos de nutrição: avanços, lacunas, ambiguidades e perspectivas. Rev. Nutr. v. 23, n. 5. Campinas, set./out. 2010.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Formação profissional em foco: Diretrizes curriculares nacionais para o curso de graduação em nutrição. II Encontro Nacional de Formação Profissional. Brasília, set. 2015.

PORTAL MEC. **Diretrizes curriculares nacionais do curso de Graduação em nutrição.**

Sem medo de errar

Aline teve sua atenção voltada para o fato de haver muitas questões envolvidas no surgimento da profissão de nutricionista, o que a encanta mais a cada dia. Nesse aspecto, ela inicia uma pesquisa sobre a história da nutrição, como o curso chegou ao Brasil e qual caminho percorreu ao longo desses anos. Ela descobre que o reconhecimento da nutrição como campo de conhecimento

ocorreu no início do século XX, em decorrência das transformações trazidas pela Revolução Industrial. Uma corrente associa o surgimento da nutrição e do curso ao Canadá, relacionado ao ensino de economia doméstica; outra, ao aos cuidados e alimentação diferenciada oferecida a enfermos e feridos de guerra.

Na América Latina, o crescimento da nutrição está muito relacionado ao médico argentino Pedro Escudero, cujos pensamentos foram difundidos pela América Latina, principalmente pela concessão de bolsas de estudos para a realização dos cursos de dietética.

O primeiro curso no Brasil foi criado pelo Prof. Geraldo Horácio de Paula Souza, que conheceu a profissão e a sua importância nos Estados Unidos e, por compreender a relação entre nutrição e saúde, construiu um curso para que os profissionais brasileiros pudessem atuar na área de alimentação e nutrição.

Avançando na prática

Grade curricular

Descrição da situação-problema

Com o final do semestre chegando, Maria, estudante do primeiro semestre de Nutrição, já começa a se preparar para o próximo semestre e está curiosa para saber quais disciplinas terá na sua grade curricular.

Antes de conversar com sua coordenadora de curso, em uma busca na internet, ela percebe que as grades curriculares dos cursos nacionais são muito diferentes, tendo sempre algumas disciplinas em comum. Essas diferenças se dão pela grande abrangência dessa ciência.

Pensando na formação do nutricionista, quais as principais áreas do curso que Maria deverá encontrar?

Resolução da situação-problema

Apesar das grandes transformações sofridas pelo curso, dada a amplitude do mercado de trabalho, as principais áreas continuam sendo: Nutrição Clínica e Alimentação Coletiva.

Entre as disciplinas, podemos citar as básicas, como Anatomia, Citologia, Patologia, Fisiologia, que muitas faculdades abordam em Ciência Morfofuncionais para cada sistema, e algumas específicas, como Bromatologia, Tecnologia dos alimentos, Assistências Nutricionais para as Diversas Doenças (conhecidas também como Dietoterapias em algumas instituições), Educação Nutricional e Administração e Gestão dos Serviços de Alimentação.

1. Desde a segunda metade do século XIX, começou-se a apresentar de maneira mais organizada o saber sobre a alimentação da população brasileira.

Leia as afirmações a seguir e assinale a alternativa correta:

- a) Os primeiros estudos sobre a alimentação dos brasileiros são produzidos após a criação do primeiro curso de nutricionista.
- b) Na década de 1930, a nutrição no Brasil era estudada apenas pela perspectiva biológica, com foco nos aspectos clínico-fisiológicos relacionados ao consumo e à utilização dos nutrientes.
- c) Apesar do primeiro curso ter sido criado em 1939, apenas em 24 de abril de 1967 a profissão de nutricionista foi regulamentada no Brasil, por meio da Lei nº 5.276.
- d) Em 31 de agosto de 1949, foi regulamentada a profissão de nutricionista no Brasil. Por esse motivo, o dia dos nutricionistas é comemorado nessa data.
- e) O Conselho Federal de Nutricionistas é a entidade responsável pela defesa das questões trabalhistas (salário, jornada e demais condições de trabalho).

2. O reconhecimento da nutrição como campo de conhecimento científico é bastante recente e seu surgimento está relacionado a uma série de situações:

- () Uma linha de estudos afirma que os registros mais antigos da nutrição vêm dos EUA, considerando o Centro de Classificação Profissional e Ocupações Técnicas, com destaque para a atuação das irmãs da Ordem Ursulinas.
- () A enfermeira Florence Nightingale, na Guerra da Crimeia (1854), instalou cozinhas para garantir uma alimentação adequada e preparar dietas adequadas para a recuperação da saúde dos feridos graves.
- () Em 1742, um hospital em Edimburgo, Escócia, já oferecia uma alimentação diferenciada para os pacientes.
- () O médico argentino Pedro Escudero foi o precursor da nutrição na América Latina, mas suas ideias ficaram restritas ao seu país.
- () A extinta União das Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) tinha centros de discussão com cozinha experimental e áreas destinadas ao estudo da conservação e estudo do valor nutricional dos alimentos.

Leia as afirmações e assinale-as como verdadeiras (V) ou falsas (F). Em seguida, escolha a alternativa correta:

- a) V - V - V - F - F.
- b) V - F - V - F - V.
- c) F - V - V - F - F.
- d) F - V - V - F - V.
- e) V - F - F - V - V.

3. A profissão de nutricionista no Brasil é recente, com cerca de 70 anos.

() O principal desafio da nutrição no país é a superação das doenças carenciais, como desnutrição, hipovitaminose A e anemia ferropriva.

() A profissão vem passando por grandes alterações, resultado do modelo de desenvolvimento do país, das políticas governamentais para a saúde e constantes discussões sobre a formação acadêmica.

() Na sua criação, o campo da nutrição era considerado uma área exclusivamente feminina, nova, promissora e uma oportunidade para as jovens.

() O maior campo de trabalho do nutricionista está nas indústrias de alimentos.

() Com a mudança da realidade do nutricionista, houve a necessidade de uma melhor divisão do objeto de estudo e qualificação das habilidades e competências técnico-científicas.

Leia as afirmações e assinale-as como verdadeiras (V) ou falsas (F). Em seguida, escolha a alternativa correta:

a) V - V - F - F - V.

b) F - V - V - F - V.

c) V - F - V - F - V.

d) F - V - F - F - V.

e) V - V - F - V - V.

Atuação do profissional nutricionista

Diálogo aberto

Caro aluno, nesta seção você vai conhecer os conteúdos relacionados à introdução à ética profissional e à bioética; além da Resolução CFN 600/2018, que aborda as áreas de atuação do nutricionista e o mercado de trabalho. Para que você tenha uma experiência voltada para o lado profissional, vamos retomar ao caso de Aline que, cada vez mais interessada nos caminhos que a graduação em nutrição permitirá que ela percorra, busca diariamente sites, blogs, revistas e artigos científicos da área. Certo dia, ao encontrar um site de uma empresa que oferece cursos de atualização e extensão para alunos e profissionais já formados, ela se surpreendeu com a grande oferta de cursos e áreas distintas relacionadas à alimentação e nutrição. Vamos ajudar Aline a pesquisar os cursos? Quais são as áreas de atuação do nutricionista atualmente?

Não pode faltar

Ética profissional e bioética

Diferentemente do que se pensa, ética não é um conjunto de regulamentos escritos. Pode ser definida como a reflexão a respeito das próprias ações e a decisão de fazê-las ou não. Dessa forma, o grande desafio é o fato de não ser definitiva, visto que se refere ao modo como cada grupo social se desenvolveu e age. Ter uma atitude ética significa ser coerente ao fazer aquilo que se acredita, o que se mostra como um dos principais desafios do mundo moderno. A princípio, toda categoria profissional deveria ter a ética aplicada às suas atividades. A ética profissional pode ser definida como aquela que se preocupa com questões morais relacionadas à profissão. Ao escolher uma profissão, todo indivíduo passa a ter responsabilidades e deveres profissionais. A ética, por ser a reflexão, inicia-se sempre antes da prática e seria responsável por balizar a relação do profissional com o grupo no qual está inserido. É comum que as profissões tenham regulamento que norteie a natureza de sua atuação e seus limites, tendo caráter normativo e até jurídico, como é o caso do Código de Ética dos Nutricionistas. Na próxima unidade você conhecerá o Código de Ética do Nutricionista na íntegra.



Assimile

O Código de Ética do Nutricionista deve ser adotado por todo profissional da área, como um guia balizador dos direitos, deveres e limites do exercício profissional (CFN, 2018).

Existe também outro conceito, a bioética, que seria uma discussão mais ampla, de caráter filosófico que abrange todas as questões éticas, profissionais ou não, que envolvem as ciências da vida. Ela tem a função de assegurar o bem-estar das pessoas, garantindo e evitando possíveis danos que possam ocorrer aos seus interesses.

Podemos considerar como os pilares da Bioética:

- Princípio da beneficência – fazer sempre prevalecer o bem e não o mal.
- Princípio da autonomia - aceitar a diversidade.
- Princípio da justiça social - respeitar parâmetros de igualdade e equidade.

Resolução CFN 600/2018

O nutricionista é um profissional de saúde apto a atuar nas diversas áreas do conhecimento em que a alimentação e a nutrição se apresentem como fundamentais para a promoção, preservação e recuperação da saúde e na melhoria da qualidade de vida de indivíduos ou grupos populacionais. Partindo desse princípio, o nutricionista pode atuar em muitas áreas.

A profissão é regulamentada pelo Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), que foi criado em 20 de outubro de 1978 por meio da Lei nº 6.583 e regulamentado pelo Decreto nº 84.444, de 30 de janeiro de 1980. Ele foi criado a partir da mobilização de profissionais, estudantes e entidades de nutrição, que acreditavam na importância de um órgão regulamentador próprio, pois até então a fiscalização era realizada pelos conselhos de medicina.

O Conselho Federal de Nutricionistas é uma autarquia federal sem fins lucrativos, com poder delegado de normatizar, orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício e as atividades da profissão de nutricionista em todo o território nacional, em defesa da sociedade. Assim, exercendo a sua função, em 25 de fevereiro de 2018 (com texto retificado em 23 de maio de 2018) o CFN aprova a resolução 600, que trata da definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, além de estabelecer parâmetros numéricos de referência por área de atuação. São definidas seis áreas de atuação para o profissional.

A seguir, destacam-se partes desta Resolução, na íntegra (CFN, 2018).

I. Nutrição em Alimentação Coletiva

“**Competência.** Compete ao nutricionista, no exercício de suas atribuições em Nutrição em Alimentação Coletiva: planejar, organizar, dirigir, supervisionar e avaliar os serviços de alimentação e nutrição; realizar assistência e educação alimentar e nutricional à coletividade ou a indivíduos sadios ou enfermos em instituições públicas e privadas. (CFN, 2018, p. 12)

A.Subárea – Gestão em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN):

A.1. Segmentos: Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) Institucional (pública e privada):

A.1.1. Subsegmento – Serviços de alimentação coletiva (autogestão e concessão) em: empresas e instituições, hotéis, hotelaria marítima, comissárias, unidades prisionais, hospitais, clínicas em geral, hospital-dia, Unidades de Pronto Atendimento (UPA), spas clínicos, serviços de terapia renal substitutiva, Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) e similares. (CFN, 2018, p. 12)

A.2 - Alimentação e Nutrição no Ambiente Escolar

A.2.1 – Programa Nacional de Alimentação do Escolar (PNAE)

A.2.2 - Alimentação e Nutrição no Ambiente Escolar – Rede Privada de Ensino

A.3 - Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT)

A.3.1 – Empresas Fornecedoras de Alimentação Coletiva: Produção de Refeições (Autogestão e Concessão);

A.3.2 – Empresas Prestadoras de Serviço de Alimentação Coletiva: Refeição-Convênio:

A.3.3- Empresas Fornecedoras de Alimentação Coletiva: Cestas de Alimentos

A.4 - Serviço Comercial de Alimentação:

A.4.1 - Restaurantes Comerciais e similares.

A.4.2 - Bufê de Eventos.

A.4.3 - Serviço Ambulante de Alimentação.

II. Nutrição Clínica – Assistência nutricional e dietoterápica hospitalar, ambulatorial, em nível de consultórios e em domicílio:

“**Competência.** Compete ao nutricionista, no exercício de suas atribuições em Nutrição Clínica: prestar assistência nutricional e dietoterápica; promover educação nutricional; prestar auditoria, consultoria e assessoria em nutrição e dietética; planejar, coordenar, supervisionar e avaliar estudos dietéticos; prescrever suplementos nutricionais; solicitar exames laboratoriais; prestar assistência e treinamento especializado em alimentação e nutrição a coletividades e indivíduos, sadios e enfermos, em instituições públicas e privadas, em consultório de nutrição e dietética e em domicílio. (CFN, 2018, p. 20)

Subáreas (CFN, 2018):

A) Assistência Nutricional e Dietoterápica em Hospitais, Clínicas em geral, Hospital-dia, Unidades de Pronto Atendimento (UPA) e SPA clínicos.

B) Assistência Nutricional e Dietoterápica em Serviços e Terapia Renal Substitutiva.

C) Assistência Nutricional e Dietoterápica em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI).

D) Assistência Nutricional e Dietoterápica em Ambulatórios e Consultórios.

E) Assistência Nutricional e Dietoterápica em Bancos de Leite Humano (BLH) e Postos e Coleta.

F) Assistência Nutricional e Dietoterápica em Lactários.

G) Assistência Nutricional e Dietoterápica em Centrais de Terapia Nutricional.

H) Atenção Nutricional Domiciliar (pública e privada).

I) Assistência Nutricional e Dietoterápica Personalizada (Personal Diet).

III. Nutrição em Esportes e Exercício Físico - Assistência Nutricional e Dietoterápica para Atletas e Desportistas.

IV. Nutrição em Saúde Coletiva – Assistência e educação nutricional individual e coletiva:

“**Competência.** Compete ao nutricionista, no exercício de suas atribuições na área de Nutrição em Saúde Pública: organizar, coordenar, supervisionar e avaliar os serviços de nutrição; prestar assistência dietoterápica e promover a educação alimentar e nutricional a coletividades ou indivíduos, sadios ou enfermos, em instituições públicas ou privadas, e em consultório de nutrição e dietética; atuar no controle de qualidade de gêneros e produtos alimentícios; participar de inspeções sanitárias. (CFN, 2018, p. 28)

Subáreas (CFN, 2018):

A) Políticas e Programas Institucionais:

A.1 – Gestão das Políticas e Programas.

A.2 – Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN).

A.2.1. Subsegmento – Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN): Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), Bolsa Família, entre outros:

A.2.2. Subsegmento – Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN): Banco de Alimentos (públicos, privados e fundacionais):

A.2.3. Subsegmento – Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN): Restaurantes Populares, Cozinhas Comunitárias e outros equipamentos de segurança alimentar.

A.2.4 - Subsegmento – Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN): Política Nacional de Desenvolvimento Sustentável de Povos e Comunidades Tradicionais, entre outras:

A.2.5 - Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN): Política Nacional de Atenção Integral à Saúde das Pessoas Privadas de Liberdade no Sistema Prisional (PNAISP) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS):

A.3 - Rede Socioassistencial:

A.4 – Alimentação e Nutrição no Ambiente Escolar.

A.4.1. Subsegmento – Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

A.5– Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT):

A.5.1 – Subsegmento: Empresas fornecedoras Empresas Fornecedoras de Alimentação Coletiva: Produção de Refeições (autogestão e concessão).

A.5.2. Subsegmento – Empresas Prestadoras de Serviços de Alimentação Coletiva: Refeição-Convênio.

A.5.3. Subsegmento – Empresas Fornecedoras de Alimentação Coletiva: Cestas de Alimentos.

B. Atenção Básica em Saúde:

B.1 – Gestão das Ações de Alimentação e Nutrição.

B.2 – Cuidado Nutricional.

C. Vigilância em Saúde:

C.1– Gestão da Vigilância em Saúde.

C.2– Vigilância Sanitária.

C.3 – Vigilância Epidemiológica.

C.4 – Fiscalização do Exercício Profissional.

V. Nutrição na Cadeia de Produção, na Indústria e no Comércio de Alimentos – atividades de desenvolvimento e produção e comércio de produtos relacionados à alimentação e à nutrição:

 **Competência.** Compete ao nutricionista, no exercício de suas atribuições na área de indústria e comércio de alimentos: elaborar informes técnico-científicos; gerenciar projetos de desenvolvimento de produtos alimentícios; prestar assistência e treinamento especializado em alimentação e nutrição; controlar a qualidade de gêneros e produtos alimentícios; atuar em marketing e desenvolver estudos e trabalhos experimentais em alimentação e nutrição; proceder a análises relativas ao processamento de produtos alimentícios industrializados; e prestar auditoria, consultoria e assessoria em nutrição e dietética. (CFN, 2018, p. 39)

Subáreas (CFN, 2018):

A) Cadeia de Produção de Alimentos:

A.1– Extensão Rural e Produção de Alimentos.

B) Indústria de Alimentos:

B.1 – Pesquisa e Desenvolvimento de Produtos.

B.2 – Cozinha Experimental.

B. 3 – Produção.

B. 4 – Controle da Qualidade.

B. 5 – Promoção de Produtos.

B.6 – Serviços de Atendimento ao Consumidor.

B.7 – Assuntos Regulatórios.

C) Comércio de Alimentos (atacadista e varejista) – atividades relacionadas à comercialização e distribuição de alimentos destinados ao consumo humano:

C.1 – Controle da Qualidade.

C.2 – Representação.

C.3 – Serviços de Atendimento ao Consumidor.

VI. Nutrição no Ensino, na Pesquisa e na Extensão – atividades de coordenação, ensino, pesquisa e extensão nos cursos de graduação e pós-graduação em nutrição, cursos de aperfeiçoamento profissional, cursos técnicos e outros da área de saúde ou afins:

“**Competência.** Compete ao nutricionista, no exercício de suas atribuições na área da Nutrição em Ensino, Pesquisa e Extensão: dirigir, coordenar e supervisionar cursos de graduação em nutrição; planejar, coordenar, supervisionar e avaliar estudos dietéticos; ensinar matérias profissionais dos cursos de graduação em nutrição e das disciplinas de nutrição e alimentação nos cursos de graduação da área de saúde e outras afins; realizar estudos e trabalhos experimentais em alimentação e nutrição. (CFN, 2018, p. 44-45)

Subáreas (CFN, 2018):

A. Coordenação/Direção.

B. Docência (Graduação).

C. Pesquisa.



Saiba mais

Além de determinar as áreas, a Resolução CFN nº 600/2018 esclarece a respeito das atribuições de cada uma delas (anexo II dessa Resolução).

Leia a Resolução CFN nº 600/2018 na íntegra:

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro de 2015, retificado em 23 de maio de 2018.** Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências.

Áreas de atuação do nutricionista e o mercado de trabalho

Apesar de regulamentada desde 1967, a profissão do nutricionista no Brasil ainda não apresenta uma clara identidade profissional percebida pela sociedade brasileira. O nutricionista tem se tornado cada vez mais popular em decorrência da grande busca por qualidade de vida, saúde e estética nos dias atuais, mas a sua real importância ainda não é compreendida por toda a população.

Muitos profissionais da própria categoria relatam a dificuldade de se impor, inclusive perante seus pares, em equipes multiprofissionais de saúde.

No seu surgimento, na década de 1940, o campo de trabalho do nutricionista concentrava-se em duas grandes áreas, a Nutrição Clínica (Dietoterapia) e a Alimentação Institucional (Alimentação

Coletiva). Na década de 1960, ocorre o surgimento da área de Nutrição em Saúde Pública (Nutrição Social) e consolida-se a atuação do profissional em Ensino (docência), ampliando a área de atuação dos nutricionistas. Nas últimas três décadas, houve um grande aumento dos cursos de graduação em Nutrição e, dessa forma, do número de profissionais no mercado de trabalho, demandando uma ampliação e diversificação da atuação.

Além da grande variedade de estabelecimentos aos quais o profissional pode se associar em todas as áreas, novos campos e possibilidades vêm se abrindo para esse profissional. Um bom exemplo disso é a preocupação com a saúde, com a qualidade de vida e com a estética, que tem trazido novas oportunidades não apenas para o nutricionista clínico, mas também na área de desenvolvimento de produtos, comunicação das informações, desenvolvimento e gerenciamento de projetos, entre outros. Também é possível notar o aumento da popularidade e do respeito à profissão quando percebemos o crescimento da participação dos nutricionistas na mídia, posicionando-se sobre saúde e alimentação.

No entanto, é importante ressaltar que a carreira é bastante concorrida, principalmente em áreas com melhor remuneração ou destaque, como é o caso, atualmente, da área de marketing e nutrição esportiva. O aumento da oferta de nutricionistas aliado à crise na macroeconomia nacional tem

refletido em situações indesejáveis, como desemprego, precarização dos vínculos trabalhistas e condições inadequadas de trabalho, como nas demais áreas. Como exemplo, podemos citar os nutricionistas da Alimentação Coletiva, que, ao serem contratados por empresas terceirizadas (concessionárias), recebem remuneração inferior àqueles contratados pelas empresas de autogestão. No entanto, o aumento da busca por refeições fora de casa amplia o mercado para os profissionais dessa área.

Na nutrição clínica, temos cada vez mais a prestação de serviços de profissionais autônomos. Uma outra característica de destaque nessa área é a crescente especialização dos atendimentos.

Tem-se percebido uma maior demanda por esses profissionais, principalmente em áreas pouco exploradas anteriormente, como no auxílio ao tratamento de algumas doenças e em fases específicas da vida, como gestação, introdução de alimentos para bebês, crianças e idosos. Outra questão importante é a grande redução de custos nos serviços de alimentação, transformando o nutricionista em um administrador com pouca margem para valorizar uma alimentação de qualidade. Vale ressaltar, nessas situações, que o foco do nutricionista deve ser sempre o da alimentação de qualidade e, apesar das questões administrativas, ele possui outras ferramentas que podem e devem ser utilizadas no seu dia a dia, como produção de materiais e ações educativas. A oferta de formação complementar, como cursos de atualização e pós-graduação nas mais diversas áreas, com o objetivo de diferenciar e especializar esse profissional, vem crescendo rapidamente. O aumento dos cursos de graduação e pós-graduação fez crescer a demanda por docentes nessa área. A docência é o campo que exige maior qualificação dos profissionais: ter formação de alto nível, como mestrado ou doutorado, é fundamental, especialmente para quem pretende ser contratado por uma faculdade pública. Os cursos técnicos também absorvem esses profissionais.

A indústria de alimentos, outra área tradicional, tem ampliado seu quadro, principalmente no desenvolvimento de novos produtos, análise sensorial, controle de qualidade e treinamento de funcionários, visto que a cada dia temos lançamentos de novos produtos no mercado.



Refleta

Qual a importância do profissional nutricionista em uma fábrica de alimentos industrializados? Quais devem ser suas atribuições nessa área?

Uma área muito procurada pelos nutricionistas é o serviço público, devido aos altos salários e à estabilidade, porém, os concursos públicos nem

sempre estão disponíveis. Apesar disso, o nutricionista alcançou um espaço importante em programas governamentais, como Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) e, principalmente, como parte de equipes multidisciplinares na atenção básica.

A modernidade trouxe o empreendedorismo para a área da nutrição, em especial, nas áreas de tecnologia e suplementação alimentar.



Exemplificando

Grande parte dos egressos dos cursos de graduação que atuam na área se dividem principalmente nos campos mais tradicionais: a nutrição clínica e a alimentação coletiva, apesar de ter aumentado a participação em outras áreas, como nutrição esportiva e marketing, além do surgimento de novas formas de atuação, como assessorias e consultorias.

Você já deve ter ouvido falar que o nutricionista pode atuar em assessoria e em consultoria. Essas áreas têm sido muito procuradas por empresas do ramo alimentício.



Assimile

Quando nos referimos à assessoria, o foco é o serviço no qual o profissional oferece assistência a pessoas físicas e jurídicas, por meio de planejamento, implementação e avaliação de programas e projetos específicos. Já quando o termos se referem à consultoria, o nutricionista é contratado para analisar, avaliar e emitir parecer sobre determinado assunto.

Quanto aos salários dos profissionais, estes variam muito devido à área de atuação e também de acordo com as regiões do país. Nos estados em que estão presentes, os sindicatos possuem uma tabela de sugestão de honorários.



Saiba mais

A Federação Nacional de Nutricionistas também apresenta uma tabela de honorários que deve ser consultada nos estados sem sindicato estruturado ou estabelecido.

Sem medo de errar

Aline, cada vez mais interessada nos caminhos que a graduação em nutrição permitirá que ela percorra, fez uma busca pela internet e encontrou um site de uma empresa que oferecia cursos de atualização e extensão para alunos e profissionais já formados e se surpreendeu com a grande oferta e áreas distintas relacionadas à alimentação e nutrição.

Aline irá perceber que o mercado de atuação do nutricionista vem crescendo a cada ano e o profissional ganha cada vez mais importância na promoção do bem-estar e da saúde da população. Ao realizar sua pesquisa sobre as áreas de atuação, Aline verifica que são estabelecidas de acordo com a nova Resolução CFN nº 600/2018 e se dividem em:

I. Nutrição em Alimentação Coletiva

Subárea – Gestão em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN):

Segmentos:

A.1 - Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) Institucional (pública e privada):

– Serviços de alimentação coletiva (autogestão e concessão) em: empresas e instituições, hotéis, hotelaria marítima, comissárias, unidades prisionais, hospitais, clínicas em geral, hospital-dia, Unidades de Pronto Atendimento (UPA), spas clínicos, serviços de terapia renal substitutiva, Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) e similares.

A.2 - Alimentação e Nutrição no Ambiente Escolar

A.2.1 – Programa Nacional de Alimentação do Escolar (PNAE)

A.2.2 - Alimentação e Nutrição no Ambiente Escolar – Rede Privada de Ensino

A.3 - Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT)

A.3.1 – Empresas Fornecedoras de Alimentação Coletiva: Produção de Refeições (Autogestão e Concessão);

A.3.2 – Empresas Prestadoras de Serviço de Alimentação Coletiva: Refeição-Convênio:

A.3.3- Empresas Fornecedoras de Alimentação Coletiva: Cestas de Alimentos

A.4 - Serviço Comercial de Alimentação:

A.4.1 - Restaurantes Comerciais e similares.

A.4.2 - Bufê de Eventos.

A.4.3 - Serviço Ambulante de Alimentação.

II. Nutrição Clínica – Assistência nutricional e dietoterápica hospitalar, ambulatorial, em nível de consultórios e em domicílio:

Subáreas:

A) Assistência Nutricional e Dietoterápica em Hospitais, Clínicas em geral, Hospital-dia, Unidades de Pronto Atendimento (UPA) e SPA clínicos.

B) Assistência Nutricional e Dietoterápica em Serviços e Terapia Renal Substitutiva.

C) Assistência Nutricional e Dietoterápica em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI).

D) Assistência Nutricional e Dietoterápica em Ambulatórios e Consultórios.

E) Assistência Nutricional e Dietoterápica em Bancos de Leite Humano (BLH) e Postos e Coleta.

F) Assistência Nutricional e Dietoterápica em Lactários.

G) Assistência Nutricional e Dietoterápica em Centrais de Terapia Nutricional.

H) Atenção Nutricional Domiciliar (pública e privada).

I) Assistência Nutricional e Dietoterápica Personalizada (Personal Diet).

III. Nutrição em Esportes e Exercício Físico - Assistência Nutricional e Dietoterápica para Atletas e Desportistas.

IV. Nutrição em Saúde Coletiva – Assistência e educação nutricional individual e coletiva:

Subáreas –

A) Políticas e Programas Institucionais:

A.1 – Gestão das Políticas e Programas.

A.2 – Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN)

A.2.1. Subsegmento – Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN): Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), Bolsa Família, entre outros:

A.2.2. Subsegmento – Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN): Banco de Alimentos (públicos, privados e fundacionais):

A.2.3. Subsegmento – Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN): Restaurantes Populares, Cozinhas Comunitárias e outros equipamentos de segurança alimentar.

A.2.4 - Subsegmento – Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN): Política Nacional de Desenvolvimento Sustentável de Povos e Comunidades Tradicionais, entre outras:

A.2.5 - Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN): Política Nacional de Atenção Integral à Saúde das Pessoas Privadas de Liberdade no Sistema Prisional (PNAISP) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS):

A.3 - Rede Socioassistencial:

A.4 – Alimentação e Nutrição no Ambiente Escolar

A.4.1. Subsegmento – Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)

A.5– Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT):

A.5.1 – Subsegmento: Empresas fornecedoras Empresas Fornecedoras de Alimentação Coletiva: Produção de Refeições (autogestão e concessão).

A.5.2. Subsegmento – Empresas Prestadoras de Serviços de Alimentação Coletiva: Refeição-Convênio.

A.5.3. Subsegmento – Empresas Fornecedoras de Alimentação Coletiva: Cestas de Alimentos.

B. Atenção Básica em Saúde:

B.1 – Gestão das Ações de Alimentação e Nutrição.

B.2 – Cuidado Nutricional.

C. Vigilância em Saúde:

C.1– Gestão da Vigilância em Saúde.

C.2– Vigilância Sanitária.

C.3 – Vigilância Epidemiológica.

C.4 – Fiscalização do Exercício Profissional.

V. Nutrição na Cadeia de Produção, na Indústria e no Comércio de Alimentos – atividades de desenvolvimento e produção e comércio de produtos relacionados à alimentação e à nutrição:

Subáreas –

A) Cadeia de Produção de Alimentos:

A.1– Extensão Rural e Produção de Alimentos.

B) Indústria de Alimentos:

B.1 – Pesquisa e Desenvolvimento de Produtos.

B.2 – Cozinha Experimental.

B. 3 – Produção.

B. 4 – Controle da Qualidade.

B. 5 – Promoção de Produtos.

B.6 – Serviços de Atendimento ao Consumidor.

B.7 – Assuntos Regulatórios.

C) Comércio de Alimentos (atacadista e varejista) – atividades relacionadas à comercialização e distribuição de alimentos destinados ao consumo humano:

C.1 – Controle da Qualidade.

C.2 – Representação.

C.3 – Serviços de Atendimento ao Consumidor.

VI. Nutrição no Ensino, na Pesquisa e na Extensão - – atividades de coordenação, ensino, pesquisa e extensão nos cursos de graduação e pós-graduação em nutrição, cursos de aperfeiçoamento profissional, cursos técnicos e outros da área de saúde ou afins:

Subáreas –

A. Coordenação/Direção.

B. Docência (Graduação).

C. Pesquisa.

Mercado de trabalho

Descrição da situação-problema

Ao assistir ao telejornal, Joaquim, estudante de nutrição, se depara com uma reportagem sobre novos tratamentos estéticos e um dos profissionais entrevistados é um nutricionista. Dessa forma, Joaquim percebe que além das áreas tradicionais de atuação do profissional outros campos estão se abrindo para o nutricionista com boa formação acadêmica e atualização constante. Logo em seguida, ao mudar de canal, assiste a um nutricionista do Ministério do Desenvolvimento Social que trabalha com segurança alimentar. Os olhos de Joaquim brilham ainda mais ao perceber realmente a amplitude e relevância da sua profissão. Ao pensar nisso, ele se lembra da sua aula sobre ética profissional e dos princípios da bioética, compreende sua relevância e resolve rever pontos importantes. Vamos ajudar Joaquim a relembrar os princípios da bioética e a função do Código de Ética dos Nutricionistas.

Resolução da situação-problema

São considerados os pilares da bioética:

- Princípio da beneficência – fazer sempre prevalecer o bem, e não o mal.
- Princípio da autonomia – aceitar a diversidade.
- Princípio da justiça social – respeitar parâmetros de igualdade e equidade.

Esses pilares ficam muito claros ao perceber a vasta gama de atuação dos nutricionistas, pois com áreas tão distintas, faz-se necessário olhar para o outro de maneira ética.

Além disso, o Código de Ética do Nutricionista auxilia no dia a dia do profissional, pois se apresenta como uma base para a discussão e atuação, visto que, na prática, todas as questões envolvidas nas decisões devem ser consideradas, principalmente aquelas relacionadas ao contexto social no qual estão inseridas, reforçando a necessidade de um olhar isento de julgamento.

1. O nutricionista é um profissional generalista apto a atuar nas diversas áreas do conhecimento em que a alimentação e a nutrição se apresentem como fundamentais para a promoção, preservação e recuperação da saúde e na melhoria da qualidade de vida de indivíduos ou grupos populacionais.

Leia as afirmações a seguir e assinale a alternativa correta:

- a) A Resolução CFN nº 600/2018 define quatro áreas de atuação do nutricionista: Alimentação Coletiva, Nutrição Clínica, Indústria de Alimentos e Docência.
- b) O papel do nutricionista é amplamente conhecido pela população geral.
- c) Grande parte dos egressos dos cursos de graduação atuam na nutrição clínica e alimentação coletiva.
- d) O nutricionista esportivo pode dar assistência nutricional e dietoterápica somente aos desportistas.
- e) O nutricionista não pode gerenciar projetos de desenvolvimento de produtos alimentícios, sendo esta uma atividade exercida apenas por engenheiros de alimentos.

2. Ética, ética profissional e bioética são termos muito importantes que, por diversas vezes, se confundem.

Leia as afirmações a seguir e assinale a alternativa correta:

- a) Ética é um conjunto de regulamentos escritos que devem ser seguidos por determinado grupo.
- b) Os princípios da ética são estanques e não mudam ao longo do tempo.
- c) A ética profissional pode ser definida como uma forma de ética que se preocupa com questões morais relacionadas à profissão.
- d) A bioética apenas abrange todas as questões profissionais da área da saúde.
- e) É incomum as profissões terem seu regulamento, que norteie a natureza de sua atuação e seus limites.

3. Leia o texto a seguir, extraído do site do Conselho Federal de Nutricionistas, na íntegra:

“É exigida a presença do nutricionista no Programa da Alimentação Escolar?

Quais são suas atribuições?

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), implantado em 1955, tem por objetivo atender as necessidades nutricionais dos alunos de toda a educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos)

matriculados em escolas públicas e filantrópicas, durante a permanência em sala de aula

Conforme a Lei nº 11.947/2009, a responsabilidade técnica pela alimentação escolar cabe ao nutricionista responsável, que deverá respeitar as diretrizes previstas nessa lei e na legislação pertinente, no que couber, dentro das suas atribuições específicas. (CFN, [s.d.], [s.p.])

O Conselho Federal de Nutricionistas dispõe sobre:

- a) Honorários do nutricionista.
- b) Todas as legislações sobre alimentos.
- c) Funcionamento das entidades filantrópicas.
- d) Atribuições do nutricionista.
- e) Atribuição dos profissionais da saúde.

Órgãos públicos relacionados a categoria

Diálogo aberto

Aline é doadora de sangue, por isso vai periodicamente ao posto de coleta. Enquanto aguarda a sua vez, ela começa a observar os panfletos e informativos espalhados pela parede. Interessada em tudo o que diz respeito à sua saúde e à área de seu curso, ela começa a ler todos com muita atenção e percebe que muitos dizem respeito a ações e programas do Ministério da Saúde. Ao chegar em casa, Aline corre para o computador em busca de mais informações a respeito desses cartazes. O que Aline deverá encontrar quanto a:

- 1- Responsabilidade do Ministério da Saúde (MS)?
- 2- Alguns programas e ações do MS que são conhecidas?

Não pode faltar

Conselho Federal de Nutricionistas e Conselho Regional de Nutricionistas

O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) foi criado por meio Lei n. 6.583, de 20 de outubro de 1978, a partir da mobilização de profissionais, estudantes e entidades de nutrição, que defendiam a necessidade de a categoria ter um órgão regulamentador próprio.

O CFN é uma autarquia sem fins lucrativos, de interesse público, com poder delegado pela União para normatizar, orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício e as atividades da profissão de nutricionista em todo o território nacional. É responsabilidade da entidade criar resoluções e outros atos que disciplinem a atuação dos Conselhos Regionais de Nutricionistas e dos profissionais, respeitando as particularidades das diversas regiões.



Assimile

A missão do CFN é “contribuir para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada, fiscalizando, normatizando e disciplinando o exercício profissional do nutricionista e do técnico em Nutrição e Dietética, para uma prática pautada na ética e comprometida com a Segurança Alimentar e Nutricional, em benefício da sociedade” (CFN, [s.d.], [s.p.]).

Em 1980 surgiram os primeiros Conselhos Regionais, compondo o Sistema CFN/CRN e facilitando a aproximação dos profissionais e sua entidade reguladora.

Hoje os Conselhos Regionais são assim divididos, por estado e Distrito Federal (DF):

CRN – 1: Distrito Federal, Goiás, Mato Grosso e Tocantins.

CRN – 2: Rio Grande do Sul.

CRN – 3: Mato Grosso do Sul e São Paulo.

CRN – 4: Espírito Santo e Rio de Janeiro.

CRN – 5: Bahia e Sergipe.

CRN – 6: Alagoas, Ceará, Maranhão, Paraíba, Pernambuco, Piauí e Rio Grande do Norte.

CRN – 7: Acre, Amapá, Amazonas, Pará, Rondônia e Roraima.

CRN – 8: Paraná.

CRN – 9: Minas Gerais.

CRN – 10: Santa Catarina.

Todo profissional nutricionista deve estar inscrito no seu respectivo Conselho Regional de Nutricionistas, pois trata-se de uma habilitação profissional. Caso o nutricionista atue no mercado de trabalho sem a devida inscrição no conselho, será configurado exercício ilegal da profissão.

Sindicatos, associações e entidades estudantis

Sindicatos

Sindicatos são associações para defesa e coordenação dos interesses econômicos e/ou profissionais de indivíduos (empregados, empregadores, profissionais liberais, autônomos, etc.) que exercem a mesma atividade ou atividades similares ou conexas.



Refleta

Os nutricionistas, na década de 1980, após a criação e consolidação do Sistema CFN/CRN, passaram a se organizar em sindicatos estaduais.

Você sabe quais os direitos do nutricionista? Conhece o piso salarial da sua região?

A categoria conta, ainda, com a Federação Nacional de Nutricionistas (FNN), entidade sindical de 2º grau, com caráter de representação nacional para fins de estudo, coordenação e representação legal dos integrantes da categoria profissional, sendo formada por sindicatos dos nutricionistas no país. De acordo com seu estatuto, seus objetivos são:

- Promover os interesses econômicos, sociais, profissionais e culturais dos integrantes da categoria, assegurando o cumprimento dos direitos dos profissionais, com relação às leis referentes à proteção do trabalho, lutando por condições adequadas de trabalho, por uma remuneração justa, por uma redistribuição de renda e pela valorização da profissão.
- Substituir, representar e defender perante as autoridades administrativas e judiciárias, judicial e extrajudicialmente os direitos e interesses individuais ou coletivos dos nutricionistas e dos sindicatos filiados.

Associações

Os nutricionistas também são representados por uma série de associações, sendo a primeira delas, criada em 1949, a Associação Nacional de Nutricionistas (ANN). Com o passar dos anos, passou a se chamar Federação Brasileira das Associações de Nutricionistas (FEBRAN), sendo atualmente conhecida como Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN).

A ASBRAN é uma sociedade sem fins lucrativos e apresenta caráter técnico, científico, cultural e social, buscando aprimorar a qualidade do ensino de Nutrição, desenvolvendo projetos, pesquisas e funcionando como canal de denúncia que se traduza em prejuízo ao processo de alimentação e nutrição da população brasileira. A cada dois anos, a ASBRAN realiza o Congresso Brasileiro de Nutrição (CONBRAN).

A ASBRAN apresenta uma rede de nove entidades estaduais e Distrito Federal filiadas: Associação Catarinense de Nutrição (ACAN), Associação Gaúcha de Nutrição (AGAN), Associação Alagoana de Nutrição (ALAN), Associação de Nutrição do Estado do Espírito Santo (ANEES), Associação de Nutrição do Estado do Pará (ANEPA), Associação de Nutrição do Distrito Federal (ANDF), Associação de Nutrição do Estado do Rio de Janeiro (ANERJ), Associação Paulista de Nutrição (APAN), Associação Pernambucana de Nutrição (APN) e Associação Sul-Mato-Grossense de Nutrição (ASMAN).

Movimento estudantil

O movimento estudantil (ME) é um movimento social da área da educação organizado e construído pelos próprios estudantes. Seu principal objetivo é a luta pela educação e por melhorias nas universidades. Ele realiza

discussões importantes e possibilita o desenvolvimento de uma consciência política e social. Pode ser dividido em dois grandes grupos de atuação: o ME geral e o ME de área.



Assimile

O ME geral discute as políticas educacionais e as concepções de educação mais amplas, unindo estudantes de todas as áreas, enquanto o ME de área apresenta uma discussão mais relacionada à formação profissional, ao currículo e ao caráter ideológico da formação.

Os dois grupos são complementares e importantes para a discussão política da universidade, da sociedade e das mudanças necessárias.

Sua organização acontece por meio de entidades estudantis nos cursos, universidades e em níveis estaduais e nacionais, como:

Centros Acadêmicos e Diretórios Acadêmicos (CA ou DA): são as entidades que reúnem os alunos de um determinado curso para representar seus interesses, resolver problemas e reivindicar os direitos dos estudantes.

Diretório Central dos Estudantes (DCE): entidade que representa o conjunto dos estudantes de uma universidade. Ele possibilita aos estudantes o debate e mobilizações relacionadas àquela instituição, seus problemas, desafios gerais ou específicos.

Federação ou Executiva de Curso: entidades que representam o conjunto dos estudantes de uma determinada área ou curso (ME de área). São responsáveis pelos debates específicos de cada curso, como as questões ligadas à regulamentação da profissão ou ao currículo.

União Estadual dos Estudantes (UEE): entidade que representa os universitários de cada estado e realiza atividades regionais, de acordo com cada realidade. Ligada à UNE.

União Nacional dos Estudantes (UNE): é a entidade máxima dos estudantes e é a principal representante dos universitários no Brasil.



Saiba mais

Conheça um pouco mais sobre a UNE:

UNIÃO NACIONAL DOS ESTUDANTES. **A UNE** – Sobre.

Os estudantes também costumam se organizar sem viés político em entidades estudantis, como as atléticas (associações esportivas que congregam os atletas estudantes da instituição), que organizam campeonatos esportivos internos e disputam jogos universitários dentro da instituição de ensino, entre instituições e em jogos municipais, estaduais e nacionais. São importantes para integração e aperfeiçoamento esportivo dos estudantes. Há, também, as empresas juniores (associação civil sem fins lucrativos e com fins educacionais formada por estudantes do ensino superior visando experimentar a vivência empresarial).

Executiva Nacional dos Estudantes de Nutrição – ENEN

Com a grande expansão dos cursos de Nutrição no Brasil, houve um expressivo aumento da participação dos estudantes nos eventos da área e teve início a construção do movimento estudantil de nutrição (MEN), que surgiu da necessidade de discussão sobre a formação acadêmica e a questão nutricional da população brasileira, principalmente no aspecto sociopolítico.

Em 1983, aconteceu, em Viçosa (Minas Gerais), o I Encontro Nacional de Estudantes de Nutrição (I ENENUT), considerado o fórum máximo de discussões e deliberações estudantis, que contou com a presença de cerca de 500 estudantes, representando 25 das 30 escolas até então existentes. Esses encontros continuaram acontecendo e se fortalecendo e, em 1992, foi criada a Executiva Nacional dos Estudantes de Nutrição (ENEN), entidade estudantil que se propõe a representar os estudantes de cursos superiores de Nutrição do Brasil. Para se aproximar dos estudantes, ela é dividida em Executivas Regionais dos Estudantes de Nutrição.



Exemplificando

Atualmente a ENEN carrega o lema “Na luta por um Brasil sem fome” e seus princípios e bandeiras históricas são: a defesa da vida e do acesso irrestrito ao alimento seguro e de qualidade a todas as camadas da população; o ensino público, gratuito, laico, de qualidade e de acesso universal; a defesa da saúde e do Sistema Único de Saúde (SUS) enquanto público, gratuito e de qualidade; a solidariedade aos movimentos sociais; o combate a todas as formas de opressão e preconceito; e a construção coletiva.

A ENEN tem como principal objetivo a formação profissional crítica que contemple os aspectos técnicos, científicos, sociais, políticos e humanitários. Para construir esse debate, a ENEN utiliza-se de eventos como o CONEBAN (Conselho Nacional de Entidades de Base de Nutrição), encontros regionais, o encontro nacional dos estudantes de nutrição (ENENUT) e a ROENEN

(reunião dos órgãos da ENEN). Ela é aberta a todos os estudantes interessados, sem necessidade de filiação.

Ministério da Saúde



Assimile

O Ministério da Saúde (MS) é um órgão do Poder Executivo Federal com a responsabilidade de organizar e elaborar os planos e políticas públicas voltados para a promoção, prevenção e assistência à saúde dos brasileiros, sendo sua função coordenar condições para a proteção e recuperação da saúde da população, por meio da redução das doenças, controle das doenças endêmicas e parasitárias e da melhor vigilância à saúde, assegurando qualidade de vida ao brasileiro.

Faz parte de sua missão garantir a promoção da saúde por meio de parcerias com outros órgãos federais, estaduais e municipais, além da iniciativa privada e da sociedade civil.

O Ministério da Saúde foi instituído em 25 de julho de 1953, pela Lei nº 1.920, que desmembrou o Ministério da Educação e Saúde em dois: Saúde e Educação e Cultura, passando a ser encarregado das responsabilidades do antigo Departamento Nacional de Saúde (DNS) e com a mesma estrutura. Naquele momento, o MS apresentava-se como unidade administrativa das ações sanitárias, mas, na prática, as ações continuavam sendo realizadas por diferentes ministérios e autarquias, mantendo tanto os recursos financeiros como o quadro técnico descentralizados.

Um marco importante na história do MS ocorreu no início dos anos 1960, em decorrência da desigualdade social, trazendo a discussão em torno das relações entre saúde e o desenvolvimento. As propostas dos sanitaristas para adequar os serviços de saúde pública à realidade culminaram na formulação da Política Nacional de Saúde, com o objetivo de redefinir o papel do Ministério. Outro ponto importante ocorreu em 1963, com a realização da III Conferência Nacional da Saúde (CNS) que propunha a reordenação dos serviços de assistência e uma nova divisão das atribuições e responsabilidades entre os níveis político-administrativos da Federação, visando à municipalização das ações.

Em 1964, quando os militares assumem o governo, reforça-se a intenção de adicionar ao MS a assistência médica da Previdência Social. Assim, em 1967, com a implantação da Reforma Administrativa Federal, estabeleceu-se que o Ministério da Saúde teria a responsabilidade de formular e coordenar a Política Nacional de Saúde, sendo de sua competência: a política nacional de

saúde; as atividades médicas e paramédicas; as ações preventivas, a vigilância sanitária de fronteiras e de portos marítimos, fluviais e aéreos; o controle de drogas, medicamentos e alimentos e as pesquisas médico-sanitárias. No entanto, o ponto que necessita ser comentado é o fato de que, com a Constituição Federal de 1988, determinou-se ser dever do Estado garantir saúde a toda a população, criando o Sistema Único de Saúde (SUS) para este fim.

Em 1990, o Congresso Nacional aprovou a Lei Orgânica da Saúde, que detalha o funcionamento do SUS, cujos princípios primam para a democratização, descentralização, equidade e universalidade nos serviços de saúde. Durante sua existência, o MS passou por diversas reformas em sua estrutura até chegar à sua atual configuração, cujas competências dos seus órgãos foram discriminadas no Decreto nº 8.901, de 10 de novembro de 2016.

Atualmente, o MS é composto por sete secretarias responsáveis por elaborar, propor e implementar as políticas de saúde:

- **Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos (SCTIE)** – responsável pela formulação, implementação e avaliação da Política Nacional de Ciência e Tecnologia em Saúde. Também formula, implementa e avalia as Políticas Nacionais de Assistência Farmacêutica e de Medicamentos, incluindo hemoderivados, vacinas, imunobiológicos e outros insumos relacionados; participa da formulação e implementação das ações de regulação do mercado da saúde; fomenta, realiza e avalia estudos e projetos no âmbito das suas responsabilidades.
- **Secretaria de Atenção à Saúde (SAS)** – composta pelos departamentos de Atenção Especializada; de Regulação, Avaliação e Controle; de Atenção Básica; e de Ações Programáticas Estratégicas. Uma de suas principais ações é a formulação e implementação das políticas de atenção básica e especializada, observando os princípios do SUS.
- **Secretaria Executiva (SE)** – atua na supervisão e coordenação das atividades das demais secretarias e entidades vinculadas, assessora o desenvolvimento de estratégias de colaboração com organismos internacionais, supervisiona e coordena atividades relativas aos sistemas de gestão e de informação relativos às atividades do SUS.
- **Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa (SGEP)** – é de sua competência formular e implementar a política de gestão democrática e participativa do SUS, fortalecendo a participação social. Articula as ações relacionadas à gestão estratégica e participativa, apoia o controle social do SUS e o fortalecimento dos conselhos

de saúde e participa da realização das Conferências de Saúde e das Plenárias dos Conselhos de Saúde

- **Secretaria de Gestão do Trabalho e Educação em Saúde (SGTES)** – criada pela necessidade de uma política nacional de educação e formação permanente dos profissionais do SUS.
- **Secretaria Especial de Saúde Indígena (SESAI)** – gerencia a atenção à saúde dos indígenas respeitando os aspectos culturais, étnicos e epidemiológicos. Também responde pelas ações de saneamento básico e ambiental das áreas indígenas, englobando preservação das fontes de água limpa, construção de poços ou captação de água potável, construção de sistema de saneamento, destinação final do lixo e controle de poluição de nascentes.
- **Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS)** – essa secretaria assume questões estratégicas, fortalecendo a vigilância epidemiológica. Entre suas responsabilidades estão os programas nacionais de combate à dengue, à malária e outras doenças transmitidas por vetores; o Programa Nacional de Imunização, a prevenção e controle de doenças imunopreveníveis, como o sarampo, o controle de zoonoses e a vigilância de doenças emergentes. Também responde pelos programas nacionais de combate a doenças como tuberculose, hanseníase, hepatites virais, DST e Aids.

Além das secretarias, a estrutura da saúde pública no Brasil conta com as Secretarias Estaduais e Municipais de saúde.

O MS tem o desafio de garantir o direito do cidadão ao atendimento à saúde e dar condições para que esse direito esteja ao alcance de todos. Dessa forma, são de sua competência: Política Nacional de Saúde; Coordenação e fiscalização do Sistema Único de Saúde; Saúde ambiental e ações de promoção, proteção e recuperação da saúde individual e coletiva, inclusive a dos trabalhadores e dos índios; Informações de saúde; Insumos críticos para a saúde; Ação preventiva em geral, vigilância e controle sanitário de fronteiras e de portos marítimos, fluviais e aéreos; vigilância de saúde, especialmente drogas, medicamentos e alimentos; pesquisa científica e tecnologia na área de saúde.



Exemplificando

Para exemplificar o modo pelo qual o MS atua para atingir seus objetivos, vale destacar alguns de seus programas:

- **Academia da Saúde:** estimula a criação de espaços públicos adequados para a prática de atividade física e de lazer, a fim de

contribuir para a promoção da saúde da população.

• **Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN):** visa garantir a qualidade dos alimentos disponíveis para o consumo no país, promover práticas alimentares saudáveis e prevenir e controlar distúrbios nutricionais.

• **Saúde da Família:** atua na manutenção da saúde e na prevenção de doenças por meio de suas equipes multidisciplinares.

• **Programa de Valorização do Profissional da Atenção Básica - Provab:** aproxima os médicos da população, ampliando a assistência aos usuários que têm dificuldades para acessar serviços e profissionais de saúde, principalmente em áreas distantes e/ou com restrição de profissionais.

• **Bancos de Leite Humano:** promove a expansão quantitativa e qualitativa dos bancos de Leite Humano no Brasil, por meio da integração e construção de parcerias entre órgãos federais, iniciativa privada e sociedade.

• **Farmácia Popular:** amplia o acesso da população a medicamentos essenciais com preços mais baixos que os praticados no mercado.

• **Pronto Atendimento:** estruturas de complexidade intermediária, entre as Unidades Básicas de Saúde e os hospitais.

• **Serviço de Atendimento Móvel de Urgência e Emergência (SAMU):** presta socorro à população em casos de urgência.

• **Programa de Controle do Tabagismo no Brasil:** atua na prevenção e redução da incidência do câncer e de outras doenças relacionadas ao tabaco, com ações que estimulem a adoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis.

Nessa estrutura, vamos reforçar o papel do Departamento de Atenção Básica (DAB), parte da Secretaria de Atenção à Saúde. Entre as suas principais funções, estão:

- Definir e rever as diretrizes da Política Nacional de Atenção Básica, observando os princípios e diretrizes do SUS.
- Garantir fontes de recursos federais para o financiamento da atenção básica.
- Estabelecer as diretrizes nacionais e disponibilizar instrumentos técnicos e pedagógicos que facilitem o processo de gestão, de formação e educação permanente dos gestores e profissionais da atenção básica.
- Desenvolver estratégias de articulação com as gestões estaduais e municipais do SUS e prestar cooperação técnica.

- Articular com o Ministério da Educação mudanças curriculares nos cursos de graduação e pós-graduação na área da saúde.
- Normatizar e coordenar a implantação de políticas e programas como: a Estratégia Saúde da Família, Brasil Sorridente, Política Nacional de Alimentação e Nutrição, Equipes de Consultórios na Rua, o Programa Saúde na Escola, entre outros.

A estrutura do DAB é composta por sete coordenações, entre elas a Coordenação Geral da Alimentação e Nutrição (CGAN), cuja missão é implementar ações que cumpram com as diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN). Entre as atribuições da CGAN, destacam-se:

- Planejar, orientar, coordenar, supervisionar e avaliar o processo de implementação da PNAN observando os princípios e diretrizes do SUS.
- Propor, planejar, normalizar, gerenciar, monitorar e avaliar, em âmbito nacional, a execução de planos, programas, projetos, ações e atividades necessárias a concretização da PNAN.
- Estimular sua adesão aos programas e projetos na área da alimentação e nutrição e prestar cooperação técnica para o aperfeiçoamento da capacidade gerencial e operacional nessas áreas.
- Articular com órgãos, entidades e agências de fomento, de financiamento e de pesquisa, nacionais e internacionais, para o desenvolvimento de projetos de cooperação, estudos e pesquisas em alimentação e nutrição.
- Promover e incentivar a qualificação das equipes para implementação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição.
- Organizar e participar de atividades para o planejamento e implementação da política e de planos, programas, projetos e atividades de segurança alimentar e nutricional.



Saiba mais

O Departamento Atenção Básica (DAB) disponibiliza os materiais e publicações produzidos e utilizados:

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Departamento de Atenção Básica. **Biblioteca** – Estação Multimídia.

Conheça também:

Diretrizes e Estratégias para a PNAN:

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Departamento de Atenção Básica. PNAN – Política Nacional de Alimentação e Nutrição.

Lei Orgânica da Saúde:

BRASIL. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências.

Sem medo de errar

Interessada em tudo o que diz respeito à sua saúde e à área de seu curso, Aline começa a ler todos os cartazes encontrados no local em que foi doar sangue. Sempre com muita atenção, ela percebe que muitos dizem respeito a ações e programas do Ministério da Saúde. Ao chegar em casa, Aline corre para o computador em busca de mais informações a respeito desses cartazes. Ela verifica que a responsabilidade do Ministério da Saúde (MS), que é um órgão do Poder Executivo Federal, é de organizar e elaborar os planos e políticas públicas voltados para a promoção, prevenção e assistência à saúde dos brasileiros, sendo sua função coordenar condições para a proteção e recuperação da saúde da população, por meio da redução das doenças, controle das doenças endêmicas e parasitárias e da melhor vigilância à saúde, assegurando qualidade de vida ao brasileiro. Faz parte de sua missão garantir a promoção da saúde por meio de parcerias com outros órgãos federais, estaduais e municipais, além da iniciativa privada e da sociedade civil.

Para exemplificar o modo pelo qual o MS atua para atingir seus objetivos, vale destacar alguns de seus programas, como: Academia da Saúde, Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), Saúde da Família, Provac, Bancos de Leite Humano, Farmácia Popular, Pronto Atendimento, Serviço de Atendimento Móvel de Urgência e Emergência (SAMU) e Programa de Controle do Tabagismo.

Movimento estudantil

Descrição da situação-problema

Os amigos de Aline, que fazem curso de Nutrição na mesma faculdade, aproveitam os finais de semana para descansar e se divertir. Entre seus programas favoritos estão as idas ao cinema, ao teatro e a shows de música. Para reduzir o custo com essas atividades, eles foram orientados a possuir uma carteirinha de estudante a fim de garantir seu direito de pagar meia entrada nesses estabelecimentos. Dessa forma, esse grupo foi apresentado à UNE, responsável pela emissão das carteirinhas, e ao movimento estudantil. Interessados no assunto e na possibilidade de participar das discussões sobre educação, eles resolveram pesquisar mais sobre o tema. Vamos ajudá-los a entender como o movimento estudantil funciona? Como é organizado esse movimento? Quais entidades eles podem procurar?

Resolução da situação-problema

O movimento estudantil (ME) é um movimento social da área da educação organizado e construído pelos próprios estudantes. Seu principal objetivo é a luta pela educação e pela transformação da universidade. Ele realiza discussões importantes e possibilita o desenvolvimento de uma consciência política e social. Pode ser dividido em dois grandes grupos de atuação: o ME geral e o ME de área. O ME geral discute as políticas educacionais e as concepções de educação mais amplas, unindo estudantes de todas as áreas, enquanto o ME de área apresenta uma discussão mais relacionada à formação profissional, ao currículo e ao caráter ideológico da formação.

A organização acontece por meio de entidades estudantis nos cursos, universidades e em níveis estaduais e nacionais, como: Centros e Diretórios Acadêmicos (CA ou DA), Diretório Central dos Estudantes (DCE), Federação ou Executiva de curso, União Estadual dos Estudantes (UEE) e União Nacional dos Estudantes (UNE).

Faça valer a pena

1. Os nutricionistas se organizam em torno de diversas entidades com diferentes objetivos. São exemplos: Conselho Federal de Nutricionistas (CFN); Federação Nacional de Nutricionistas (FNN), Conselho Regional de Nutricionistas (CRN), entre outros.

Leia as afirmações a seguir e assinale a alternativa correta:

- a) O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) foi criado para agregar os Conselhos Regionais.
- b) Os sindicatos são entidades com o objetivo de normatizar, orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício e as atividades da profissão de nutricionista.
- c) A Federação Nacional de Nutricionistas (FNN) tem o caráter de representação nacional para fins de estudo, coordenação e representação legal dos integrantes da categoria profissional, sendo formada por sindicatos dos nutricionistas no país.
- d) O CFN é uma entidade sem fins lucrativos e apresenta caráter técnico, científico, cultural e social.
- e) É da competência do CFN a discussão das questões salariais e condições de trabalho.

2. O movimento estudantil (ME) é um movimento social da área da educação organizado e construído pelos próprios estudantes.

- () O principal objetivo é a luta pela educação e pela transformação da universidade.
- () O movimento estudantil geral apresenta uma discussão mais relacionada à formação profissional, ao currículo e ao caráter ideológico da formação.
- () Os DCEs são as entidades que reúnem os alunos de um determinado curso para representar seus interesses, resolver problemas e reivindicar os direitos dos estudantes.
- () A empresa júnior é uma associação civil sem fins lucrativos e com fins educacionais formada por estudantes do ensino superior visando experimentar a vivência empresarial.
- () A federação ou executiva de curso são as entidades responsáveis pelos debates específicos de cada curso, por exemplo, nas questões ligadas à regulamentação da profissão ou ao currículo.

Leia as afirmações e assinale-as como verdadeiras (V) ou falsas (F). Em seguida, escolha a alternativa correta:

- a) F – F – F – V – V.
- b) V – F – F – V – V.
- c) V – F – F – V – F.
- d) F – F – V – F – V.
- e) V – F – V – F – V.

3. O Ministério da Saúde (MS) é um órgão do Poder Executivo Federal com a responsabilidade de organizar e elaborar os planos e políticas públicas voltados para a promoção, prevenção e assistência à saúde dos brasileiros.

- () Não é permitido ao MS fazer parcerias com a iniciativa privada e sociedade civil para garantir seus objetivos.

() As propostas dos sanitaristas, na década de 1960, para adequar os serviços de saúde pública à realidade de desigualdade social do país culminaram na formulação da Política Nacional de Saúde, com o objetivo de redefinir o papel do Ministério.

() A Constituição Federal de 1988 determinou ser dever do Estado garantir saúde a toda a população, criando o Sistema Único de Saúde (SUS) para esse fim.

() É vedado ao MS discutir questões de outras áreas, como currículos e formação dos profissionais.

() A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) visa garantir a qualidade dos alimentos disponíveis para consumo no país, promover práticas alimentares saudáveis e prevenir e controlar distúrbios nutricionais.

Leia as afirmações e assinale-as como verdadeiras (V) ou falsas (F). Em seguida, escolha a alternativa correta:

a) F - V - F - V - F.

b) V - V - V - F - V.

c) F - V - V - F - V.

d) F - V - F - F - F.

e) F - F - V - V - V.

Referências

- ALMEIDA, A. de M. et al. Conhecimento e interesse em ética médica e bioética na graduação médica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 4, p. 437-444, 2008.
- ALVES, E.; ROSSI, C. E.; VASCONCELOS, F. de A. G. Nutricionistas egressos da Universidade Federal de Santa Catarina: áreas de atuação, distribuição geográfica, índices de pós-graduação e de filiação aos órgãos de classe. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 16, n. 3, p. 295-304, jul./set., 2003.
- ARRUDA, B. K. G. **Alimentação e nutrição no Brasil**: percepções do passado para transformação do presente. Recife: Instituto Materno Infantil Professor Fernando Figueira, 2008.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **Sobre nós**. [s.d.] Disponível em: <http://www.asbran.org.br/sobrenos.php>. Acesso em: 24 jul. 2017.
- BANDUK, M. L. S.; RUIZ-MORENO, L.; BATISTA, N. A. Construction of professional identity in undergraduate courses for nutritionists. **Interface – Comunic., Saúde, Educ.**, v. 13, n. 28, p. 111-20, jan./mar., 2009.
- BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. **Resolução CFN nº 280/2005, de 28 de dezembro de 2005**. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. Brasília: [s.n.], 2005.
- BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. **Resolução CFN nº 334/2004, de 10 de maio de 2004**. Dispõe sobre o Código de Ética do Nutricionista e dá outras providências. Brasília: [s.n.], 2004.
- BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. **Resolução CFN nº 541/2014, de 14 de maio de 2014**. Altera o Código de Ética do Nutricionista, aprovado pela Resolução CFN nº 334, de 2004, e dá outras providências. Brasília: [s.n.], 2014.
- BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. **Resolução CFN nº 599/2018, de 10 de março de 2018**. Aprova o Código de Ética e de conduta do Nutricionista e dá outras providências. Brasília: [s.n.], 2018.
- BRASIL. **Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da União. Brasília: 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8080.htm. Acesso em: 28 jan. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Ações e programas**. [s.d.]. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/cidadao/acoes-e-programas>. Acesso em: 28 jan. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Ações e programas**. [s.d.]a Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/cidadao/acoes-e-programas>. Acesso em: 25 jul. 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Do sanitário à municipalização**. [s.d.]. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/historico>. Acesso em: 28 jan. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Estrutura e competências**. [s.d.] Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/estrutura-e-competencias>. Acesso em: 28 jan. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Unidades do Ministério**. [s.d.]. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/unidades-do-ministerio>. Acesso em: 28 jan. 2019.

BRASIL. Portal da Saúde. **PNAN**: Política nacional de alimentação e nutrição. 2012a. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/pnan.php>. Acesso em: 28 jan. 2019.

BRASIL. Portal da Saúde. **Sobre o DAB**. 2012b. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/dab.php>. Acesso em: 28 jan. 2019.

BRICARELLO, L. P.; CASTRO, A. G. Aspectos bioéticos ligados ao diagnóstico e tratamento da obesidade realizado por nutricionista. **Revista Bioéticos**, Centro Universitário São Camilo, São Paulo, v. 5, n. 3, p. 317-327, 2011.

CERVATO-MANCUSO, A. M. **Do “Coma direito, família!” ao direito à alimentação da família brasileira**: 75 anos do Curso de Nutrição da Universidade de São Paulo. Tese apresentada à Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, para obtenção do título de Livre-Docente. São Paulo, 2013. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/livredocencia/6/tde-30102014-095316/pt-br.php>. Acesso em: 28 jan. 2019.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **A história do nutricionista no Brasil**. Sistema Conselhos Federal e Regional de Nutricionistas, [s.d.]. Disponível em: http://www.cfn.org.br/eficiente/repositorio/Comunicacao/Material_institucional/160.pdf. Acesso em: 28 jan. 2019.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Áreas e atribuições do nutricionista**. [s.d.]. Disponível em: http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm. Acesso em: 28 jan. 2019.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Código de Ética e de Conduta do Nutricionista, 2018. Disponível em: http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_599_2018.htm. Acesso: 28 jan. 2019.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Inserção profissional dos nutricionistas do Brasil**. Brasília- DF, CFN, 2006.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Formação profissional em foco: Diretrizes curriculares nacionais para o curso de graduação em nutrição. II Encontro Nacional de Formação Profissional. Brasília, set. 2015. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/09/Diretrizes-curriculares-nacionais-para-o-curso-de-graduacao-em-nutricao.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2019.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Nutricionista – 50 Anos de Regulamentação da Profissão. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/index.php/nutricionista-50-anos-de-regulamentacao-da-profissao/>. Acesso em: 28 jan. 2019.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Perfil dos nutricionistas no Brasil**. Disponível em: <http://pesquisa.cfn.org.br/>. Acesso em: 28 jan. 2019.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro de 2015, retificado em 23 de maio de 2018**. Disponível em: http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolu-coes/Res_600_2018.htm

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Sobre o CFN**. [s.d.]. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/index.php/sobre-nos/>. Acesso em: 28 jan. 2019.

EXECUTIVA NACIONAL DOS ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO. **O que é a ENEN?** [s.d.] Disponível em: <https://executivanutricao.wordpress.com/about/>. Acesso em: 28 jan. 2019.

FAINTUCH, J.; RAMOS, O. O mercado de trabalho para nutricionistas: qual o futuro? **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 211-212, 2002.

FEDERAÇÃO NACIONAL DOS NUTRICIONISTAS. **Quem somos**. [s.d.] Disponível em: <http://fnn.org.br/Quem-Somos>. Acesso em: 28 jan. 2019.

FEDERAÇÃO NACIONAL DOS NUTRICIONISTAS. Tabela 2019 – Orientações Referentes aos Honorários. Disponível em: <http://fnn.org.br/Tabela-de-Honorarios>. Acesso em: 28 jan. 2019.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FERREIRA, C. F.; FRUTUOSO, M. F. F. Situação profissional de egressos de um curso de nutrição. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 13, n. 1, p. 37-40, jan./abr., 2000.

MARTINS, M. C. F. N. **Humanização da assistência e formação do profissional de saúde**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001. Disponível em: <http://ltc-ead.nutes.ufrj.br/constructore/objetos/HUMANIZA%c7%c3O%20DA%20ASSIST%caNCIA%20E%20FORMA%c7%c3O%20DO%20PROFISSIONAL%20DE%20SA%daDE.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Departamento de Atenção Básica. Biblioteca – Estação Multimídia. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes>. Acesso em: 28 jan. 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Departamento de Atenção Básica. PNAN – Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/pnan.php>. Acesso em: 28 jan. 2019.

NEME, C. M. B.; PEREZ, M. C. A. **Ética profissional: repensando conceitos e práticas**. Bauru: MEC/FC/SEE, 2008.

PORTAL MEC. **Diretrizes curriculares nacionais do curso de Graduação em nutrição**. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/Nutr.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2019.

RODRIGUES, K. M.; PERES, F.; WAISSMANN, W. Condições de trabalho e perfil profissional dos nutricionistas egressos da Universidade Federal de Ouro Preto, Minas Gerais, entre 1994 e 2001. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 4, p. 1021-1031, 2007.

SOARES, N. T.; Aguiar, A. C. de. Diretrizes curriculares nacionais para os cursos de nutrição: avanços, lacunas, ambiguidades e perspectivas. **Rev. Nutr.** v. 23, n. 5. Campinas, set./out. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000500019. Acesso em: 28 jan. 2019.

TOLOZA, D. C. **Nutricionista: um histórico da profissão até os dias atuais**. Monografia apresentada ao Centro de Excelência em Turismo da Universidade de Brasília como requisito parcial para a obtenção do certificado de Especialista em Qualidade dos Alimentos. Brasília, 2003.

UNIÃO NACIONAL DOS ESTUDANTES. **A UNE**. [s.d.]a. Disponível em: <http://www.une.org.br/a-une/>. Acesso em: 28 jan. 2019.

UNIÃO NACIONAL DOS ESTUDANTES. **Dicionário do ME**. [s.d.]b. Disponível em: <http://www.une.org.br/dicionario-do-me/>. Acesso em: 28 jan. 2019.

VASCONCELOS, F de A. G.; CALADO, C. L. de A. Profissão nutricionista: 70 anos de história no Brasil. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 605-617, jul./ago., 2011.

VASCONCELOS, F. de A. G. O nutricionista no Brasil: uma análise histórica. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 15, n. 2, p. 127-138, maio/ago., 2002.

VASCONCELOS, F. de A. G.; BATISTA-FILHO, M. História do campo da Alimentação e

Nutrição em Saúde Coletiva no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 81-90, 2011.

VASCONCELOS, F. de A. G.; BATISTA-FILHO, M. História do campo da alimentação e nutrição em saúde coletiva no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 81-90, 2011.

UNIÃO NACIONAL DOS ESTUDANTES. A UNE – Sobre. Disponível em: <http://www.une.org.br/a-une/>. Acesso em: 28 jan. 2019.

Unidade 4

Código de ética do nutricionista

Convite ao estudo

Prezado aluno, nesta unidade você conhecerá o Código de Ética e de Conduta do Nutricionista, um instrumento de fundamental importância para sua atuação profissional. Dessa forma, ao final desta unidade, você será capaz de conhecer não só a história da nutrição e as áreas de atuação do profissional nutricionista, como poderá utilizar, como base delimitadora de sua atuação profissional, o Código de Ética e Conduta do profissional nutricionista. Ao final dos seus estudos, você poderá elaborar e aplicar uma entrevista com três nutricionistas que atuam em diferentes áreas da nutrição, de forma mais embasada na prática profissional, considerando os direitos e deveres do nutricionista.

Para que você se sinta mais próximo do que encontramos no mercado de trabalho, vamos conhecer as experiências de Mateus, um nutricionista da área clínica que é muito bem-conceituado em sua região. Mateus foi convidado para proferir uma palestra aos alunos do primeiro semestre do curso de nutrição da Faculdade Pitágoras. O objetivo do convite foi esclarecer aos alunos quais são os deveres e os direitos do nutricionista frente a diversos aspectos profissionais, uma vez que todos estão começando a conhecer a profissão com mais detalhes, pela primeira vez. Durante a palestra, surgem alguns questionamentos dos alunos Rafael, Marcus e Dirceu. Rafael está em dúvida sobre as responsabilidades profissionais e quer conhecer mais sobre seus direitos como profissional nutricionista. Marcus está interessado em obter informações acerca das ações do nutricionista relativas à mídia e sua formação profissional, e Dirceu está muito curioso para saber tudo sobre as atividades relacionadas à pesquisa, no que tange às pesquisas financiadas e apoiadas por indústrias alimentícias.

O Código de Ética e de Conduta do Nutricionista é um documento que pode ser atualizado ao longo dos períodos, sendo importante que você esteja atento às novas publicações, assim como participe dos processos abertos para participação profissional, com ideias, sugestões e propostas, quando solicitado pelo seu conselho de classe.

Exercício profissional do nutricionista

Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta seção você estudará os aspectos relacionados aos deveres e direitos do nutricionista, em relação às responsabilidades profissionais e relações interpessoais. Para que você analise situações do dia a dia do nutricionista, vamos conhecer os tópicos apresentados por Mateus na palestra sobre o Código de Ética e de Conduta do Nutricionista.

Mateus foi convidado para proferir uma palestra aos alunos do primeiro semestre do curso de nutrição da Faculdade Pitágoras, com o objetivo de esclarecer aos alunos quais são os deveres e os direitos do nutricionista frente a diversos aspectos profissionais, uma vez que todos estão começando a conhecer a profissão com mais detalhes pela primeira vez. Durante a palestra, surgem alguns questionamentos e o aluno Rafael está em dúvida sobre as suas futuras responsabilidades profissionais e quer conhecer mais sobre seus direitos como profissional nutricionista. Rafael apresenta as seguintes dúvidas para Mateus:

1. Caso o nutricionista seja convidado para exercer sua profissão em uma instituição onde as condições de trabalho não sejam adequadas, ele é obrigado a aceitar?
2. O nutricionista pode prestar serviços gratuitos?
3. É dever do nutricionista manter-se atualizado quanto aos conhecimentos e práticas necessários ao trabalho?

Como Mateus deverá responder aos questionamentos de Rafael?

Não pode faltar

O Código de Ética e de Conduta do Nutricionista é uma ferramenta que deve ser usada por todo profissional nutricionista, independente da sua área de atuação. Esse código é uma ferramenta que traz os princípios, deveres, direitos e responsabilidades do nutricionista, de acordo não só com a realidade, mas também a responsabilidade técnica, social, ética e política com a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos (CFN, 2018).

Prezado aluno, no dia da sua colação de grau, você fará um juramento da profissão – o Juramento do Nutricionista, que foi instituído em 27 de abril

de 2006, pela Resolução CFN nº 382.

Juramento do nutricionista

“Prometo que, ao exercer a profissão de nutricionista, o farei com dignidade e eficiência, valendo-me da ciência da nutrição, em benefício da saúde da pessoa, sem discriminação de qualquer natureza. Prometo, ainda, que serei fiel aos princípios da moral e da ética. Ao cumprir este juramento com dedicação, desejo ser merecedor dos louros que a profissão proporciona. (CFN, 2018, p. 3)

Histórico

O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), que acompanha as alterações na sociedade, os novos campos de atuação do profissional nutricionista, o progresso da ciência e das políticas públicas relacionadas à alimentação e nutrição, decidiu que havia necessidade de construir um novo Código de Ética do Nutricionista. Em 2014, foi iniciada sua construção coletiva, com ampla participação da categoria, inclusive com a participação de comissões regionais, a fim de descentralizar o processo. Foi instaurada uma Comissão Especial para a Construção do Novo Código de Ética (CECEt-CFN), constituída por profissionais indicados pelo Fórum dos Conselhos Regionais e pela Comissão de Ética do CFN, e aprovado pelo Plenário do CFN. Durante todo o processo, foram feitos encontros presenciais, com profissionais e estudantes de nutrição, eventos e processos on-line, com acompanhamento destes por meio de publicações nas revistas do CFN (CFN, 2018).



Saiba mais

É muito importante que você, prezado aluno, sempre consulte o site do seu Conselho Regional de Nutricionista e também esteja atualizado sobre as notícias e publicações do Conselho Federal de Nutricionistas. Conheça o site do CFN, na íntegra, em: <http://www.cfn.org.br/>. Acesso em: 17 dez. 2018.

“Em Seminário Nacional, no qual participaram a CECEt-CFN e representantes das Comissões Regionais, foi validada a utilização do termo “ética e conduta” no novo Código, que foi considerado importante avanço no âmbito teórico-filosófico, uma vez que transcende a questão para além das normas de conduta e

convida o profissional à reflexão, destacando o compromisso social e o papel de educador do nutricionista, ampliando possibilidades de atuação pautadas na autonomia e senso crítico, com olhar contextualizado e transformador do meio no qual está inserido. (CFN, 2018, p. 4)

Após avaliação – quantitativa e qualitativa – de todas as colaborações recebidas, o Código de Ética e de Conduta (CEC) foi validado e a versão final está apresentada a seguir, na íntegra, dividida nas três seções desta unidade. O CEC foi aprovado por meio da Resolução CFN N° 599, de 25 de fevereiro de 2018.



Assimile

“O compromisso de cada um de nós é adotar o novo Código de Ética e de Conduta do Nutricionista como um guia, como o principal balizador dos direitos, deveres e limites do exercício profissional. Assim, a nossa atuação será pautada e reconhecida pela ética e pela defesa do direito à alimentação adequada e saudável. (CFN, 2018, p. 3)

Princípios fundamentais

Art. 1º O nutricionista tem o compromisso de conhecer e pautar sua atuação nos princípios universais dos direitos humanos e da bioética, na Constituição Federal e nos preceitos éticos contidos neste Código.

Art. 2º A atuação do nutricionista deve ser pautada pela defesa do Direito à Saúde, do Direito Humano à Alimentação Adequada e da Segurança Alimentar e Nutricional de indivíduos e coletividades.

Art. 3º O nutricionista deve desempenhar suas atribuições respeitando a vida, a singularidade e pluralidade, as dimensões culturais e religiosas, de gênero, de classe social, raça e etnia, a liberdade e diversidade das práticas alimentares, de forma dialógica, sem discriminação de qualquer natureza em suas relações profissionais.

Art. 4º O nutricionista deve se comprometer com o contínuo aprimoramento profissional para a qualificação técnico-científica dos processos de trabalho e das relações interpessoais, visando à promoção da saúde e à alimentação adequada e saudável de indivíduos e coletividades.

Art. 5º O nutricionista, no exercício pleno de suas atribuições, deve atuar nos cuidados relativos à alimentação e nutrição voltados à promoção e proteção da saúde, prevenção, diagnóstico nutricional e tratamento de agravos, como parte do atendimento integral ao indivíduo e à coletividade, utilizando todos os recursos disponíveis ao seu alcance, tendo o alimento e a comensalidade como referência.

Art. 6º A atenção nutricional prestada pelo nutricionista deve ir além do significado biológico da alimentação e considerar suas dimensões ambiental, cultural, econômica, política, psicoafetiva, social e simbólica.

Art. 7º Na atuação profissional, é fundamental que o nutricionista participe de espaços de diálogo e decisão, seja em entidades da categoria, instâncias de controle social ou qualquer outro fórum que possibilite o exercício da cidadania, o compromisso com o desenvolvimento sustentável e a preservação da biodiversidade, a proteção à saúde e a valorização profissional.

Art. 8º O nutricionista deve exercer a profissão de forma crítica e proativa, com autonomia, liberdade, justiça, honestidade, imparcialidade e responsabilidade, ciente de seus direitos e deveres, não contrariando os preceitos técnicos e éticos.

Responsabilidades Profissionais – Capítulo I

No contexto do exercício profissional, o nutricionista pautará sua prática nas responsabilidades que seguem:

Art. 9º É direito do nutricionista a garantia e defesa de suas atribuições e prerrogativas, conforme estabelecido na legislação de regulamentação da profissão e nos princípios firmados neste Código.

Art. 10º É direito do nutricionista recusar-se a exercer sua profissão em qualquer instituição onde as condições de trabalho não sejam adequadas, dignas e justas ou possam prejudicar indivíduos, coletividades ou a si próprio, comunicando oficialmente sua decisão aos responsáveis pela instituição e ao Conselho Regional de Nutricionistas de sua jurisdição e respectiva representação sindical.

Art. 11 É direito do nutricionista pleitear remuneração adequada às suas atividades, com base no valor mínimo definido por legislações vigentes ou pela sua respectiva e competente entidade sindical.

Art. 12 É direito do nutricionista recusar propostas e situações incompatíveis com suas atribuições ou que se configurem como desvio de função em seu contrato profissional.

Art. 13 É direito do nutricionista prestar serviços profissionais gratuitos

com fins sociais e humanos.

Art. 14 É dever do nutricionista exercer suas atividades profissionais com transparência, dignidade e decore, sem violar os princípios fundamentais deste Código e a ciência da nutrição, declarando conflitos de interesses, caso existam.

Art. 15 É dever do nutricionista ter ciência dos seus direitos e deveres, conhecer e se manter atualizado quanto às legislações pertinentes ao exercício profissional e às normativas e posicionamentos do Sistema CFN/CRN e demais entidades da categoria, assim como de outros órgãos reguladores no campo da alimentação e nutrição.

Art. 16 É dever do nutricionista assumir responsabilidade por suas ações, ainda que estas tenham sido solicitadas por terceiros.

Parágrafo único. Em caso de imposição legal ou judicial, o nutricionista deve comunicar oficialmente a situação à chefia imediata da instituição e ao Conselho Regional de Nutricionistas de sua jurisdição.

Art. 17 É dever do nutricionista primar pelo trabalho adequado, digno e justo, apontando falhas existentes nos regulamentos, processos, recursos e estruturas dos locais em que atue profissionalmente quando as considerar incompatíveis com o exercício profissional ou prejudiciais aos indivíduos e às coletividades, comunicando oficialmente aos responsáveis e, no caso de inércia destes, aos órgãos competentes e ao Conselho Regional de Nutricionistas da respectiva jurisdição.

Art. 18 É dever do nutricionista manter-se atualizado quanto aos conhecimentos e práticas necessários ao bom andamento do processo de trabalho, bem como incentivar e facilitar que profissionais sob sua orientação e supervisão o façam.

Art. 19 É dever do nutricionista manter indivíduo e coletividade sob sua responsabilidade profissional, ou o respectivo representante legal, informados quanto aos objetivos, procedimentos, benefícios e riscos, quando houver, de suas condutas profissionais.

Art. 20 É dever do nutricionista manter o sigilo e respeitar a confidencialidade de informações no exercício da profissão, salvo em caso de exigência legal, considerando ainda as seguintes situações:

I – Impedir o manuseio de quaisquer documentos sujeitos ao sigilo profissional por pessoas não obrigadas ao mesmo compromisso. Caso considere pertinente, o nutricionista poderá fornecer as informações, mediante assinatura de termo de sigilo ou confidencialidade pelo solicitante.

II – Respeitar o direito à individualidade e intimidade da criança e do adolescente, nos termos da legislação vigente, em especial do Estatuto da Criança e do Adolescente, sendo imperativa a comunicação ao seu responsável de situação de risco à saúde ou à vida.

Art. 21 É dever do nutricionista identificar-se, informando sua profissão, nome, número de inscrição no Conselho Regional de Nutricionistas de sua respectiva jurisdição, quando no exercício profissional.

Parágrafo único. No caso de possuir outra(s) profissão(ões), o nutricionista pode apresentá-la(s), desde que evidencie que são atuações distintas e que não configuram nova área de atuação ou especialidade do nutricionista.

Art. 22 É dever do nutricionista, em caso de trabalho voluntário, executar as atribuições e assumir as responsabilidades profissionais inerentes à função executada conforme legislação vigente, em especial a lei que dispõe sobre o serviço voluntário.

Art. 23 É vedado ao nutricionista praticar atos danosos a indivíduos ou coletividades sob sua responsabilidade profissional que possam ser caracterizados como imperícia, imprudência ou negligência.

Art. 24 É vedado ao nutricionista permitir a utilização do seu nome e título profissional por estabelecimento ou instituição em que não exerça atividades próprias da profissão.

Art. 25 É vedado ao nutricionista instrumentalizar e ensinar técnicas relativas a atividades privativas da profissão a pessoas não habilitadas, com exceção a estudantes de graduação em nutrição.

Art. 26 É vedado ao nutricionista emitir declarações falsas ou alterar quaisquer informações de pessoas, setores, serviços, instituições ou dados de pesquisa, quer seja em benefício próprio ou de terceiros, bem como em prejuízo de outros.

Relações Interpessoais – Capítulo II

As relações que ocorrem durante o exercício profissional entre nutricionistas, entre nutricionistas e outros profissionais (de saúde ou não), pacientes, clientes, usuários, estudantes, empregadores, empregados, representantes de entidades de classe e demais sujeitos obedecerão ao que segue:

Art. 27 É direito do nutricionista denunciar, nas instâncias competentes, atos que caracterizem agressão, assédio, humilhação, discriminação, intimidação, perseguição ou exclusão por qualquer motivo, contra si ou qualquer pessoa.

Art. 28 É dever do nutricionista fazer uso do poder ou posição hierárquica de forma justa, respeitosa, evitando atitudes opressoras e conflitos nas relações, não se fazendo valer da posição em benefício próprio ou de terceiros.

Art. 29 É vedado ao nutricionista praticar atos que caracterizem agressão, assédio, humilhação, discriminação, intimidação ou perseguição por qualquer motivo contra qualquer pessoa.

Art. 30 É vedado ao nutricionista manifestar publicamente posições depreciativas ou difamatórias sobre a conduta ou atuação de nutricionistas ou de outros profissionais.



Exemplificando

Em relação ao Art. 30, é proibido um nutricionista difamar outro colega de trabalho, publicamente, em função de, por exemplo, uma conduta que este tenha tomado e que o difamador venha a discordar.



Refleta

Ao estudar os conteúdos desta seção, como você, caro aluno, entende que o que for vedado ao nutricionista possa ser controlado e fiscalizado?

Sem medo de errar

Mateus foi convidado para proferir uma palestra aos alunos do primeiro semestre do curso de nutrição da Faculdade Pitágoras, com o objetivo de esclarecer aos alunos quais são os deveres e os direitos do nutricionista frente a diversos aspectos profissionais, uma vez que todos estão começando a conhecer a profissão com mais detalhes pela primeira vez. Durante a palestra, surgem alguns questionamentos e o aluno Rafael está em dúvida sobre as suas futuras responsabilidades profissionais e quer conhecer mais sobre seus direitos como profissional nutricionista.

Frente aos questionamentos de Rafael, Mateus deve responder que:

1. Caso o nutricionista seja convidado para exercer sua profissão em uma instituição onde as condições de trabalho não sejam adequadas, ele não é obrigado a aceitar.

De acordo com o Art. 10º, Capítulo I – Responsabilidades Profissionais:

“É direito do nutricionista recusar-se a exercer sua profissão em qualquer instituição onde as condições de trabalho não sejam adequadas, dignas e justas ou possam prejudicar indivíduos, coletividades ou a si próprio, comunicando oficialmente sua decisão aos responsáveis pela instituição e ao Conselho Regional de Nutricionistas de sua jurisdição e respectiva representação sindical.

2. Quanto à prestação de serviços gratuitos, conforme destacado no Art. 13, Capítulo I, “é direito do nutricionista prestar serviços profissionais gratuitos com fins sociais e humanos”.

3. Por fim, Rafael questiona Mateus sobre a necessidade de manter-se atualizado quanto aos conhecimentos e práticas necessários ao trabalho. Mateus deverá responder que, de acordo com o Art. 18 – Capítulo I, “é dever do nutricionista manter-se atualizado quanto aos conhecimentos e práticas necessários ao bom andamento do processo de trabalho, bem como incentivar e facilitar que profissionais sob sua orientação e supervisão o façam”.

Avançando na prática

Responsabilidade profissional

Descrição da situação-problema

Cássia é nutricionista e deverá se apresentar em uma reunião para discutir a tendência das dietas no tratamento da obesidade. No momento de sua identificação, Cássia refere ser nutricionista responsável pela área clínica do Hospital Santa Casa de Misericórdia, com dois anos de experiência nesse local. O organizador do evento, Sr. Paulo, pede para Cassia uma breve apresentação de sua formação acadêmica e atuação profissional, para que possa divulgar no slide de apresentação no decorrer da palestra. Cássia passa as seguintes informações sobre sua identificação profissional:

Nome: Cássia de Souza Oliveira

Formação acadêmica: nutrição

Especialização: nutrição clínica

Paulo é da área de saúde e sabe que faltou uma informação. O que Cássia deixou de informar para o Sr. Paulo, que é dever do profissional nutricionista?

Resolução da situação-problema

Cássia deixou de informar para o Sr. Paulo, seu número de inscrição no Conselho Regional de sua jurisdição. De acordo com o Art. 21, “é dever do nutricionista identificar-se, informando sua profissão, nome, número de inscrição no Conselho Regional de Nutricionistas de sua respectiva jurisdição, quando no exercício profissional”.

Faça valer a pena

1. Leia o Juramento do Nutricionista (CFN, 2018):

“Prometo que, ao exercer a profissão de nutricionista, o farei com _____ e _____, valendo-me da _____, em benefício da _____ da pessoa, sem discriminação de qualquer natureza. Prometo, ainda, que serei fiel aos princípios da _____. Ao cumprir este juramento com dedicação, desejo ser merecedor dos louros que a profissão proporciona.”

Preencha as lacunas em branco e assinale a alternativa que corresponde à sequência correta.

- a) Responsabilidade, eficiência, ciência da saúde, nutrição, saúde.
- b) Dignidade, eficiência, ciência da nutrição, saúde, moral e da ética.
- c) Coerência, vontade, ciência da saúde, nutrição, moral e da ética.
- d) Responsabilidade, eficiência, ciência da saúde, nutrição, saúde.
- e) Afeição, eficiência, ciência da nutrição, saúde, moral e da ética.

2. Avalie as afirmações abaixo e classifique-as em verdadeiras (V) ou falsas (F).

- () É vedado ao nutricionista recusar-se a exercer sua profissão em qualquer instituição onde as condições de trabalho não sejam adequadas.
- () É direito do nutricionista recusar propostas que caracterizem desvio de função em seu contrato profissional.
- () É dever do nutricionista assumir responsabilidade por suas ações, ainda que estas tenham sido solicitadas por terceiros.
- () É vedado ao nutricionista instrumentalizar e ensinar técnicas relativas a atividades privativas da profissão a pessoas não habilitadas, com exceção a estudantes de graduação em nutrição.
- () É direito do nutricionista permitir, desde que autorizado por escrito, a utilização do seu título profissional por estabelecimento ou instituição em que não exerça atividades próprias da profissão.

Assinale a alternativa que corresponde à sequência correta:

- a) V, F, V, V, F.
- b) V V, F, F, V.
- c) F, F, F, V, V.
- d) F, F, V, F, V.
- e) F, V, V, V, F.

3. O Código de Ética e de Conduta do Nutricionista (CEC) é um documento oficial que deve ser seguido por todo nutricionista, independentemente de sua área de atuação.

De acordo com o CEC, caracteriza infração:

- a) Exercer a profissão de forma crítica, sendo parcial quando julgar ser necessário, a fim de garantir sua manutenção de vínculo empregatício.
- b) Manter o sigilo e respeitar a confidencialidade de informações no exercício da profissão, salvo em caso de exigência legal.
- c) Apontar falhas existentes nos regulamentos, processos, recursos e estruturas dos locais em que atue profissionalmente.
- d) Negar-se a ensinar técnicas relativas a atividades privativas da profissão a pessoas não habilitadas, com exceção a estudantes de graduação em nutrição.
- e) Negar-se a alterar quaisquer informações de pessoas, setores, serviços, instituições ou dados de pesquisa em benefício próprio.

Ações do nutricionista relativas à mídia e sua formação profissional

Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta seção você estudará (I) as condutas e práticas profissionais; (II) meios de comunicação e informação; (III) associação a produtos, marcas de produtos, serviços, empresas ou indústrias e (IV) formação profissional, presentes no Código de Ética e Conduta do Nutricionista (CEC).

Para que você tenha uma experiência voltada ao mercado de trabalho do nutricionista, vamos retomar as atividades de Mateus, o nutricionista da área clínica que foi convidado para proferir uma palestra aos alunos do primeiro semestre do curso de nutrição da Faculdade Pitágoras. O objetivo do convite foi esclarecer aos alunos quais são os deveres e os direitos do nutricionista frente a diversos aspectos profissionais, uma vez que todos estão começando a conhecer a profissão com mais detalhes pela primeira vez. Durante a palestra, Mateus respondeu aos questionamentos de Rafael e, agora, Marcus está interessado em obter informações acerca das ações do nutricionista relativas à mídia e sua formação profissional. Marcus faz os seguintes questionamentos para Mateus:

1. Sabemos que, hoje em dia, muitas pessoas tentam fazer consultas com nutricionista pela internet. Se um indivíduo me passar todas as informações que preciso por esse meio, posso fazer a sua avaliação nutricional?

2. Um colega está abrindo uma empresa de alimentação e fez contato com um amigo, que é nutricionista, pedindo que o mesmo fornecesse sua imagem para uma propaganda sobre o uso dos produtos que ele pretende comercializar. O objetivo é correlacionar o consumo desse alimento à sua imagem corporal e sua profissão de nutricionista. O motivo é que esse profissional apresenta um corpo considerado ideal, em termos de massa magra e massa gorda; seu peso corporal é normal e ele apresenta excelente saúde. O nutricionista poderá aceitar esse trabalho?

3. Quando eu estiver em estágio, o nutricionista poderá me passar atribuições que são do nutricionista?

Como Mateus deverá responder para Marcus?

Caro aluno, é muito importante que você conheça todos os tópicos do CEC, pois na sua vida profissional, este será seu norteador.

Bons estudos!

Prezado aluno, vamos iniciar esta seção com a continuidade, na íntegra, do Código de Ética e Conduta do Nutricionista, focando aqui os Capítulos III, IV, V e VI.



Assimile

A ética profissional é um dos discernimentos mais estimados no mercado de trabalho e, com uma conduta exemplar, em quaisquer situações e ambientes, pode ser o visto para uma trilha de sucesso.

Quando se tem como objetivos respeitar e prezar pelo bem-estar do outro indivíduo, a conduta ética de um indivíduo, em seu meio social, tem associação direta a comportamentos associados à ética. Em um ambiente corporativo, a prática da ética profissional está diretamente relacionada a maior produtividade, credibilidade e respeito ao local de trabalho.

Capítulo III – Condutas e Práticas Profissionais

As atividades e ações desenvolvidas pelo nutricionista no exercício de suas atribuições obedecerão ao que segue:

Art. 31 É direito do nutricionista realizar suas atribuições profissionais sem interferências de pessoas não habilitadas para tais práticas.

Art. 32 É direito do nutricionista ter acesso a informações referentes a indivíduos e coletividades sob sua responsabilidade profissional que sejam essenciais para subsidiar sua conduta técnica.

Art. 33 É direito do nutricionista assistir indivíduos e coletividades sob sua responsabilidade profissional em instituição da qual não faça parte do quadro funcional, desde que respeite as normas técnico-administrativas da instituição e informe ao profissional responsável.

Art. 34 É direito do nutricionista alterar a conduta profissional determinada por outro nutricionista caso tal medida seja necessária para benefício de indivíduos, coletividades ou serviços, registrando as alterações e justificativas de acordo com as normas da instituição, e sempre que possível informar ao responsável pela conduta.

Art. 35 É dever do nutricionista, ao exercer suas atividades profissionais, cumprir as atribuições obrigatórias definidas por resoluções do CFN e legislações vigentes, em tempo compatível para a execução de tais atividades, de forma adequada, digna e justa.

Art. 36 É dever do nutricionista realizar em consulta presencial a avaliação e o diagnóstico nutricional de indivíduos sob sua responsabilidade profissional.

Parágrafo único. Orientação nutricional e acompanhamento podem ser realizados de forma não presencial.

Art. 37 É dever do nutricionista considerar as condições alimentares, nutricionais, de saúde e de vida dos indivíduos ou coletividades na tomada de decisões das condutas profissionais.

Art. 38 É dever do nutricionista adequar condutas e práticas profissionais às necessidades dos indivíduos, coletividades e serviços visando à promoção da saúde, não cedendo a apelos de modismos, a pressões mercadológicas ou midiáticas e a interesses financeiros para si ou terceiros.

Art. 39 É dever do nutricionista analisar criticamente questões técnico-científicas e metodológicas de práticas, pesquisas e protocolos divulgados na literatura ou adotados por instituições e serviços, bem como a própria conduta profissional.

Art. 40 É dever do nutricionista respeitar os limites do seu campo de atuação, sem exercer atividades privativas de outros profissionais.

Art. 41 É dever do nutricionista encaminhar a outros profissionais habilitados os indivíduos ou coletividades sob sua responsabilidade profissional quando identificar que as atividades demandadas desviam-se de suas competências.

Art. 42 É dever do nutricionista fornecer informações e disponibilizar ferramentas necessárias para a continuidade das ações pela equipe ou por outro nutricionista, em caso de afastamento de suas atividades profissionais.

Art. 43 É dever do nutricionista colaborar com as autoridades sanitárias e de fiscalização profissional, prestando as informações requeridas.

Art. 44 É vedado ao nutricionista atribuir a nutrientes, alimentos, produtos alimentícios, suplementos nutricionais e fitoterápicos propriedades ou benefícios à saúde que não possuam.

Art. 45 É vedado ao nutricionista aproveitar-se de situações decorrentes da sua relação com indivíduos ou coletividades sob sua assistência para obter qualquer tipo de vantagem ou benefício pessoal ou financeiro.

Art. 46 É vedado ao nutricionista induzir indivíduos ou coletividades assistidas por um profissional, serviço ou instituição a migrarem para outro local, da mesma natureza ou não, com o qual tenha qualquer tipo de vínculo,

com vistas a obter vantagens pessoal ou financeira.

Parágrafo único. O nutricionista pode informar aos indivíduos ou coletividades, em caso de saída ou mudança de um serviço ou instituição para outro local, da mesma natureza ou não.

Art. 47 É vedado ao nutricionista utilizar-se de instituição ou bem público para executar serviços provenientes de demandas de instituição ou de interesse privado, sem autorização, como forma de obter vantagens pessoais ou para terceiros.

Art. 48 É vedado ao nutricionista pleitear de forma desleal, para si ou para outrem, emprego, cargo ou função que esteja sendo exercida por nutricionista ou por profissional de outra formação.

Art. 49 É vedado ao nutricionista, no exercício das atribuições profissionais, receber comissão, remuneração, gratificação ou benefício que não corresponda a serviços prestados.

Art. 50 É vedado ao nutricionista cobrar ou receber honorários e benefícios de indivíduos e de coletividades assistidos em instituições que se destinam à prestação de serviços públicos, em qualquer área de atuação.

Art. 51 É vedado ao nutricionista cobrar ou receber honorários de indivíduos ou de coletividades por procedimentos com remuneração já prevista no contrato do plano de saúde pelo qual está sendo atendido.

Art. 52 É vedado ao nutricionista delegar suas funções e responsabilidades privativas a pessoas não habilitadas.

Capítulo IV – Meios de Comunicação e Informação

O uso de estratégias para comunicação e informação ao público e para divulgação das atividades profissionais do nutricionista, utilizando quaisquer meios, tais como televisão, rádio, jornais, revistas, panfletos virtuais ou impressos, embalagens, mídias e redes sociais, aplicativos, palestras, eventos, dentre outros para os mesmos fins, obedecerá ao que segue:

Art. 53 É direito do nutricionista utilizar os meios de comunicação e informação, pautado nos princípios fundamentais, nos valores essenciais e nos artigos previstos neste Código, assumindo integral responsabilidade pelas informações emitidas.

Art. 54 É direito do nutricionista divulgar sua qualificação profissional, técnicas, métodos, protocolos, diretrizes, benefícios de uma alimentação para indivíduos ou coletividades saudáveis ou em situações de agravos à saúde, bem como dados de pesquisa fruto do seu trabalho, desde que autorizado por

escrito pelos pesquisados, respeitando o pudor, a privacidade e a intimidade própria e de terceiros.

Art. 55 É dever do nutricionista, ao compartilhar informações sobre alimentação e nutrição nos diversos meios de comunicação e informação, ter como objetivo principal a promoção da saúde e a educação alimentar e nutricional, de forma crítica e contextualizada e com respaldo técnico-científico.

Parágrafo único. Ao divulgar orientações e procedimentos específicos para determinados indivíduos ou coletividades, o nutricionista deve informar que os resultados podem não ocorrer da mesma forma para todos.

Art. 56 É vedado ao nutricionista, na divulgação de informações ao público, utilizar estratégias que possam gerar concorrência desleal ou prejuízos à população, tais como promover suas atividades profissionais com mensagens enganosas ou sensacionalistas e alegar exclusividade ou garantia dos resultados de produtos, serviços ou métodos terapêuticos.

Art. 57 É vedado ao nutricionista utilizar o valor de seus honorários, promoções e sorteios de procedimentos ou serviços como forma de publicidade e propaganda para si ou para seu local de trabalho.

Art. 58 É vedado ao nutricionista, mesmo com autorização concedida por escrito, divulgar imagem corporal de si ou de terceiros, atribuindo resultados a produtos, equipamentos, técnicas, protocolos, pois podem não apresentar o mesmo resultado para todos e oferecer risco à saúde.

§ 1º. A divulgação em eventos científicos ou em publicações técnico-científicas é permitida, desde que autorizada previamente pelos indivíduos ou coletividades.

§ 2º. No caso de divulgação de pesquisa científica, o disposto no artigo 58 não se aplica.

Capítulo V – Associação a Produtos, Marcas de Produtos, Serviços, Empresas ou Indústrias

As ações realizadas pelo nutricionista relativas à associação, divulgação, indicação ou venda de produtos, de marcas de produtos, de serviços, de empresas ou de indústrias específicas obedecerão ao que segue:

Art. 59 É direito do nutricionista fazer uso de embalagens para fins de atividades de orientação, educação alimentar e nutricional e em atividades de formação profissional, desde que utilize mais de uma marca, empresa ou indústria do mesmo tipo de alimento, produto alimentício, suplemento nutricional e fitoterápico e que não configure conflito de interesses.

Art. 60 É vedado ao nutricionista prescrever, indicar, manifestar preferência ou associar sua imagem intencionalmente para divulgar marcas de produtos alimentícios, suplementos nutricionais, fitoterápicos, utensílios, equipamentos, serviços, laboratórios, farmácias, empresas ou indústrias ligadas às atividades de alimentação e nutrição de modo a não direcionar escolhas, visando preservar a autonomia dos indivíduos e coletividades e a idoneidade dos serviços.

I – Inclui-se como formas de divulgação a utilização de vestimentas, adereços, materiais e instrumentos de trabalho com a marca de produtos ou empresas ligadas à área de alimentação e nutrição. Excetuam-se profissionais contratados por empresa ou indústria durante o desempenho de atividade profissional para esta contratante.

II – Caso o nutricionista seja contratado pela empresa ou indústria para desempenhar a função de divulgação de serviços ou produtos de uma única marca, empresa ou indústria, esta deve ser voltada apenas a profissionais que prescrevam ou comercializem os produtos e vedada aos demais públicos.

III – Quando da prescrição dietética, orientação para consumo ou compra institucional, havendo necessidade de mencionar aos indivíduos e coletividades as marcas de produtos, empresas ou indústrias, o nutricionista deverá apresentar mais de uma opção, quando disponível. Não havendo outra opção que tenha a mesma composição ou que atenda à mesma finalidade, é permitido indicar o único existente.

Art. 61 É vedado ao nutricionista exercer ou associar atividades de consulta nutricional e prescrição dietética em locais cuja atividade-fim seja a comercialização de alimentos, produtos alimentícios, suplementos nutricionais, fitoterápicos, utensílios ou equipamentos ligados à área de alimentação e nutrição.

Parágrafo único. O nutricionista pode exercer atividade de consulta nutricional e prescrição dietética em locais cuja atividade-fim seja a comercialização de alimentos ou produto alimentício de fabricação e marca próprias de nutricionista, desde que respeitado o inciso III do Art. 60.

Art. 62 É vedado ao nutricionista condicionar, subordinar ou sujeitar sua atividade profissional à venda casada de produtos alimentícios, suplementos nutricionais, fitoterápicos, utensílios ou equipamentos ligados à área de alimentação e nutrição.

Art. 63 É vedado ao nutricionista fazer publicidade ou propaganda em meios de comunicação com fins comerciais, de marcas de produtos alimentícios, suplementos nutricionais, fitoterápicos, utensílios, equipamentos,

serviços ou nomes de empresas ou indústrias ligadas às atividades de alimentação e nutrição.

Art. 64 É vedado ao nutricionista receber patrocínio ou vantagens financeiras de empresas ou indústrias ligadas à área de alimentação e nutrição quando configurar conflito de interesses.

Parágrafo único. Excetua-se o caso de o nutricionista ser contratado pela empresa ou indústria que concedeu tal patrocínio ou vantagem financeira.

Art. 65 É vedado ao nutricionista promover, organizar ou realizar eventos técnicos ou científicos com patrocínio, apoio ou remuneração de indústrias ou empresas ligadas à área de alimentação e nutrição que não atendam aos critérios vigentes estabelecidos por entidade técnico-científica da categoria e quando configurar conflito de interesses.

Parágrafo único. Excetua-se o caso de o nutricionista participar em comissão científica ou organizadora de eventos multiprofissionais.



Refleta

Considerando o artigo 61, na sua opinião, por que é vedado ao nutricionista exercer ou associar atividades de consulta nutricional e prescrição dietética em locais cuja atividade-fim seja a comercialização de alimentos, produtos alimentícios, suplementos nutricionais, fitoterápicos, utensílios ou equipamentos ligados à área de alimentação e nutrição? Essa condição não seria comum em determinados locais de trabalho?

Capítulo VI – Formação Profissional

As condutas, práticas e situações associadas à formação profissional do nutricionista, em todos os níveis, obedecerão ao que segue:

Art. 66 É direito do nutricionista exercer a função de supervisor/preceptor de estágios em seu local de trabalho.

Art. 67 É direito do nutricionista delegar atribuições privativas do nutricionista a estagiário de nutrição, desde que sob a supervisão direta e responsabilidade do profissional, de acordo com o termo de compromisso do estágio.

Art. 68 É dever do nutricionista, no desempenho de atividade de supervisão e preceptoria de estágio, cumprir a legislação de estágio vigente.

Art. 69 É dever do nutricionista, no desempenho da atividade docente de supervisão ou preceptoria de estágio, abordar a ética enquanto conteúdo

e atitude, de forma transversal e permanente nos diferentes processos de formação, em todas as áreas de atuação.

Art. 70 É dever do nutricionista, no desempenho da atividade docente, estar comprometido com a formação técnica, científica, ética, humanista e social do discente, em todos os níveis de formação profissional.

Art. 71 É dever do nutricionista, no desempenho da atividade docente, buscar espaços e condições adequadas às atividades desenvolvidas para os estágios e demais locais de formação, a fim de que cumpram os objetivos do processo de ensino-aprendizagem.

Art. 72 É dever do nutricionista, quando na função de docente orientador de estágios, garantir ao estagiário supervisão de forma ética e tecnicamente compatível com a área do estágio, comunicando as inadequações aos responsáveis e, no caso de inércia destes, aos órgãos competentes e ao Conselho Regional de Nutricionistas da respectiva jurisdição.

Art. 73 É dever do nutricionista, no desempenho da atividade de supervisão ou preceptoria, estar comprometido com a formação do discente, em todos os níveis de formação profissional, ensejando a realização das atribuições do nutricionista desenvolvidas no local, sob sua responsabilidade.

Art. 74 É dever do nutricionista, em atividade de docente orientador, supervisor ou preceptor, informar ao paciente, cliente ou usuário a participação de discentes de graduação nas atividades do serviço e respeitar a possibilidade de recusa, assumindo o atendimento ou acompanhamento.

Parágrafo único. No caso de o nutricionista atuar em instituição que tenha procedimento prévio de informação e anuência do paciente, cliente ou usuário quanto à presença de discente, o nutricionista fica desobrigado da informação a ele.



Exemplificando

Quando um aluno vai realizar uma avaliação antropométrica em um paciente hospitalizado, por exemplo, o supervisor de estágio tem a obrigação de apresentá-lo ao paciente e dizer que se trata de um aluno em estágio. No mesmo momento, o supervisor de estágio deve pedir sua permissão para a realização dessa tarefa. Somente com seu consentimento é que as atividades devem ser prosseguidas.

Art. 75 É vedado ao nutricionista supervisor, preceptor ou docente orientador permitir ou se responsabilizar por realização de estágio em instituições e empresas, públicas ou privadas, que não disponham de nutricionista no local.

Art. 76 É vedado ao nutricionista, no desempenho da atividade docente, difamar, diminuir ou desvalorizar a profissão, áreas de atuação ou campos de conhecimentos diferentes dos que atua.

Art. 77 É vedado ao nutricionista, na função de coordenador ou docente, induzir discentes assistidos por outra instituição de ensino a migrarem para a instituição com a qual tenha qualquer tipo de vínculo com vistas à sua captação.



Saiba mais

Para saber mais sobre ética, assista ao vídeo de uma entrevista com o Prof. Dr. Mário Sergio Cortella:

CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS DA OITAVA REGIÃO. Código de Ética e de Conduta do Nutricionista – Entrevista Professor Dr. Mário Sérgio Cortella.

Sem medo de errar

Durante a palestra que Mateus foi convidado a proferir, sobre o Código de Ética e Conduta do Nutricionista, ele respondeu aos questionamentos de Rafael e, agora, Marcus está interessado em obter informações acerca das ações do nutricionista relativas à mídia e sua formação profissional. Mateus deverá responder a Marcus, sobre seus questionamentos, o seguinte:

1. Quanto à avaliação nutricional pela internet, não será possível Marcus realizá-la, com base nas informações obtidas por esse meio. Isso porque, de acordo com o Art. 36:

“É dever do nutricionista realizar em consulta presencial a avaliação e o diagnóstico nutricional de indivíduos sob sua responsabilidade profissional.

Parágrafo único. Orientação nutricional e acompanhamento podem ser realizados de forma não presencial.

2. O nutricionista não poderá aceitar esse trabalho, pois, de acordo com o Art. 58:

“É vedado ao nutricionista, mesmo com autorização concedida por escrito, divulgar imagem corporal de si ou de terceiros, atribuindo resultados a produtos, equipamentos, técnicas,

protocolos, pois podem não apresentar o mesmo resultado para todos e oferecer risco à saúde.

§ 1º. A divulgação em eventos científicos ou em publicações técnico-científicas é permitida, desde que autorizada previamente pelos indivíduos ou coletividades.

§ 2º. No caso de divulgação de pesquisa científica, o disposto no artigo 58 não se aplica.

3. Quando você, Marcus, estiver em estágio, o nutricionista poderá, sim, atribuir-lhe tarefas que competem ao nutricionista, desde que sob supervisão direta, pois, segundo o Art. 67, “é direito do nutricionista delegar atribuições privativas do nutricionista a estagiário de nutrição, desde que sob a supervisão direta e responsabilidade do profissional, de acordo com o termo de compromisso do estágio”.

Avançando na prática

Início dos estágios

Descrição da situação-problema

Marlene é aluna do 7º semestre do curso de nutrição da Faculdade Pitágoras e deverá iniciar os estágios nesse semestre. Ela procura a coordenadora do curso de nutrição, dra. Mirela, para esclarecer algumas dúvidas sobre o período de estágio e suas localidades. Uma das dúvidas apresentadas pela aluna é se ela deverá firmar contratos de estágios nas três áreas: clínica, UAN e saúde pública. Como a coordenadora Mirela deverá responder essa questão para Marlene?

Resolução da situação-problema

A coordenadora Mirela deverá responder que, segundo o Art. 71 do Código de Ética e Conduta do Nutricionista, “é dever do nutricionista, no desempenho da atividade docente, buscar espaços e condições adequadas às atividades desenvolvidas para os estágios e demais locais de formação, a fim de que cumpram os objetivos do processo de ensino-aprendizagem”. Dessa forma, não será necessário Marlene procurar locais de estágio, pois esta será uma função que caberá à faculdade.

1. De acordo com o Capítulo III do Código de Ética e Conduta do Nutricionista – Condutas e Práticas Profissionais, as atividades e ações desenvolvidas pelo nutricionista no exercício de suas atribuições deverão obedecer a alguns artigos.

Leia os artigos abaixo e marque com V as afirmativas verdadeiras e com F as afirmativas falsas:

Art. 31 É direito do nutricionista realizar suas atribuições profissionais sem interferências de pessoas não habilitadas para tais práticas. ()

Art. 32 É direito do nutricionista ter acesso a informações referentes a indivíduos e coletividades sob sua responsabilidade profissional que sejam essenciais para subsidiar sua conduta técnica. ()

Art. 33 É direito do nutricionista assistir indivíduos e coletividades sob sua responsabilidade profissional em instituição da qual não faça parte do quadro funcional, desde que respeite as normas técnico-administrativas da instituição e informe ao profissional responsável. ()

Art. 34 É dever do nutricionista não alterar a conduta profissional determinada por outro nutricionista mesmo quando tal medida seja necessária para benefício de indivíduos, coletividades ou serviços, ainda que sejam registradas as alterações e justificativas de acordo com as normas da instituição. ()

Art. 35 É dever do nutricionista, ao exercer suas atividades profissionais, cumprir as atribuições obrigatórias definidas por resoluções do CFN e legislações vigentes, em tempo que julgar necessário, independente de quaisquer normas, para a execução de tais atividades, de forma adequada, digna e justa. ()

Assinale a alternativa que corresponde à sequência correta:

- a) V, F, V, F, V.
- b) F, V, V, F, V.
- c) F, F, V, V, F.
- d) V, V, V, F, F.
- e) F, V, V, V, F.

2. As ações realizadas pelo nutricionista relativas à associação, divulgação, indicação ou venda de produtos, de marcas de produtos, de serviços, de empresas ou de indústrias específicas devem obedecer a algumas normas.

É correto afirmar que:

- a) É vedado ao nutricionista fazer uso de embalagens para fins de atividades de orientação, educação alimentar e nutricional e em atividades de formação profissional, mesmo que utilize mais de uma marca, empresa ou indústria do mesmo tipo de alimento, produto alimentício, suplemento nutricional e fitoterápico e que não configure conflito de interesses.

- b) É direito do nutricionista prescrever, indicar, manifestar preferência ou associar sua imagem intencionalmente para divulgar marcas de produtos alimentícios, suplementos nutricionais, fitoterápicos, utensílios, equipamentos, serviços, laboratórios, farmácias, empresas ou indústrias ligadas às atividades de alimentação e nutrição de modo a direcionar escolhas.
- c) É vedado ao nutricionista exercer ou associar atividades de consulta nutricional e prescrição dietética em locais cuja atividade-fim seja a comercialização de alimentos, produtos alimentícios, suplementos nutricionais, fitoterápicos, utensílios ou equipamentos ligados à área de alimentação e nutrição.
- d) É direito do nutricionista condicionar, subordinar ou sujeitar sua atividade profissional à venda casada de produtos alimentícios, suplementos nutricionais, fitoterápicos, utensílios ou equipamentos ligados à área de alimentação e nutrição.
- e) É direito do nutricionista fazer publicidade ou propaganda em meios de comunicação com fins comerciais, de marcas de produtos alimentícios, suplementos nutricionais, fitoterápicos, utensílios, equipamentos, serviços ou nomes de empresas ou indústrias ligadas às atividades de alimentação e nutrição.

3. O uso de estratégias para comunicação e informação ao público e para divulgação das atividades profissionais do nutricionista, utilizando quaisquer meios, tais como televisão, rádio, jornais, revistas, panfletos virtuais ou impressos, embalagens, mídias e redes sociais, aplicativos, palestras, eventos, dentre outros para os mesmos fins, deve obedecer às normas descritas no Código de Ética e Conduta do Nutricionista.

I. É _____ nutricionista utilizar os meios de comunicação e informação, pautado nos princípios fundamentais, nos valores essenciais e nos artigos previstos neste Código, assumindo integral responsabilidade pelas informações emitidas.

II. É _____ nutricionista divulgar sua qualificação profissional, técnicas, métodos, protocolos, diretrizes, benefícios de uma alimentação para indivíduos ou coletividades saudáveis ou em situações de agravos à saúde, bem como dados de pesquisa fruto do seu trabalho, desde que autorizado por escrito pelos pesquisados, respeitando o pudor, a privacidade e a intimidade própria e de terceiros.

III. É _____ nutricionista, na divulgação de informações ao público, utilizar estratégias que possam gerar concorrência desleal ou prejuízos à população, tais como promover suas atividades profissionais com mensagens enganosas ou sensacionalistas e alegar exclusividade ou garantia dos resultados de produtos, serviços ou métodos terapêuticos.

IV. É _____ nutricionista utilizar o valor de seus honorários, promoções e sorteios de procedimentos ou serviços como forma de publicidade e propaganda para si ou para seu local de trabalho.

V. É _____ nutricionista, mesmo com autorização concedida por escrito, divulgar imagem corporal de si ou de terceiros, atribuindo resultados a produtos, equipamentos, técnicas, protocolos, pois podem não apresentar o mesmo resultado para todos e oferecer risco à saúde.

§ 1º. A divulgação em eventos científicos ou em publicações técnico-científicas é permitida, desde que autorizada previamente pelos indivíduos ou coletividades.

§ 2º. No caso de divulgação de pesquisa científica, o disposto no artigo 58 não se aplica.

Complete as lacunas em branco, com a palavra **vedado ao** ou **direito do**, conforme preconiza o Código de Ética e Conduta do Nutricionista. Em seguida, assinale a sequência que representa a resposta correta.

- a) direito do; direito do; vedado ao; vedado ao; vedado ao.
- b) direito do; direito do; vedado ao; vedado ao; direito do.
- c) vedado ao; direito do; vedado ao; vedado ao; direito do.
- d) vedado ao; vedado ao; direito do; vedado ao; vedado ao.
- e) direito do; direito do; direito do; direito do; vedado ao.

Atividades relacionadas à pesquisa, relações com entidades da categoria e infração ético-disciplinar

Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta última seção da unidade, você irá conhecer os seguintes tópicos do Código de Ética e Conduta do Nutricionista: pesquisa; relações com as entidades da categoria; infrações e penalidades e, por fim, as disposições gerais.

Para que você conheça algumas das necessidades acerca desses assuntos, vamos retomar à palestra do professor Mateus, que deverá responder às perguntas do aluno Dirceu.

Mateus, que foi convidado para proferir uma palestra aos alunos do primeiro semestre do curso de nutrição da Faculdade Pitágoras, cujo objetivo era esclarecer aos alunos os deveres e os direitos do nutricionista, já respondeu a alguns questionamentos dos alunos Rafael e Marcus; agora, Dirceu questiona quais as atividades relacionadas à pesquisa, no que tange às pesquisas financiadas e apoiadas por indústrias alimentícias.

O que o nutricionista Mateus deverá responder para Dirceu?

Não pode faltar

Prezado aluno, nesta última seção do livro, serão apresentados a você, os capítulos VII a X do Código de Ética e Conduta do Nutricionista (CEC), na íntegra.

Capítulo VII – Pesquisa

As atividades relacionadas a estudos e pesquisas teóricas, práticas ou científicas realizadas pelo nutricionista obedecerão ao que segue:

Art. 78 É direito do nutricionista realizar estudo ou pesquisa, dentro ou fora do seu local de trabalho, com vistas ao benefício à saúde de indivíduos ou coletividades, à qualificação de processos de trabalho e à produção de novos conhecimentos para o campo de alimentação e nutrição.

Parágrafo único. A pesquisa ou estudo deve ser autorizado pela instituição e, quando cabível, pelo Comitê de Ética e Pesquisa.

Art. 79 É dever do nutricionista, na realização de pesquisa, respeitar o meio ambiente, os seres humanos e os animais envolvidos, de acordo com as normas da legislação vigente.

Art. 80 É dever do nutricionista, quando utilizar informações não divulgadas publicamente, obter autorização do responsável e a ele fazer referência.

Art. 81 É dever do nutricionista, ao publicar ou divulgar resultados de estudos financiados ou apoiados por indústrias ou empresas ligadas à área de alimentação e nutrição, assegurar a imparcialidade no desenho metodológico e no tratamento dos dados, garantir a divulgação da fonte de financiamento ou apoio e declarar o conflito de interesses.

Art. 82 É vedado ao nutricionista omitir citação de terceiros que tiveram participação na elaboração de produções técnico-científicas.

Art. 83 É vedado ao nutricionista declarar autoria à produção científica, método de trabalho ou produto do qual não tenha participado efetivamente da produção ou construção.

Capítulo VIII – Relações com as Entidades da Categoria

A relação dos nutricionistas com as entidades da categoria obedecerá ao que segue:

Art. 84 É direito do nutricionista associar-se, exercer cargos e participar das atividades de entidades da categoria que tenham por finalidade o aprimoramento técnico-científico, a melhoria das condições de trabalho, a fiscalização do exercício profissional e a garantia dos direitos profissionais e trabalhistas.

Art. 85 É direito do nutricionista requerer desagravo público ao Conselho Regional de Nutricionistas quando ofendido no exercício da profissão ou em razão dela.

Art. 86 É direito do nutricionista formalizar junto ao Conselho Regional de Nutricionistas de sua jurisdição a ocorrência de afastamento, exoneração, demissão de cargo, função ou emprego em decorrência da prática de atos que executou em respeito aos princípios éticos previstos neste Código.

Art. 87 É dever do nutricionista, ao exercer a profissão, estar regularmente inscrito no Conselho Regional de Nutricionistas da sua jurisdição e em outra jurisdição, caso tenha inscrição secundária.

Parágrafo único. O nutricionista deve manter seus dados atualizados no Conselho Regional de Nutricionistas, a fim de viabilizar a comunicação.

Art. 88 É dever do nutricionista cumprir as normas definidas pelos

Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas e atender, nos prazos e condições indicadas, às convocações, intimações ou notificações.

Art. 89 É dever do nutricionista fortalecer e incentivar as entidades da categoria, objetivando a proteção e valorização da profissão e respeitando o direito à liberdade de opinião.

Art. 90 É vedado ao nutricionista valer-se de posição ocupada em entidades da categoria para obter vantagens pessoais ou financeiras, diretamente ou por intermédio de terceiros, bem como para expressar superioridade ou exercer poder que exceda sua atribuição.

Capítulo IX – Infrações e Penalidades

Art. 91 Constitui infração ético-disciplinar a ação ou omissão, ainda que sob a forma de participação ou convivência, que implique desobediência ou inobservância de qualquer modo às disposições deste Código.

Art. 92 A caracterização das infrações ético-disciplinares e a aplicação das respectivas penalidades regem-se por este Código e pelas demais normas legais e regulamentares específicas aplicáveis.

I – A instância ético-disciplinar é autônoma e independente em relação às instâncias administrativas e judiciais competentes.

II – Pareceres de outras instâncias oficiais devem ser considerados na análise e conclusão do processo.

Art. 93 Responde pela infração quem a cometer, participar ou for conivente.

Art. 94 A ocorrência da infração, à sua autoria e responsabilidade e as circunstâncias a ela relacionadas serão apuradas em processo instaurado e conduzido em conformidade com as normas legais e regulamentares próprias e com aquelas editadas pelos Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas nos limites de suas respectivas competências.

Art. 95 Àqueles que infringirem as disposições e preceitos deste Código serão aplicadas sanções, em conformidade com as disposições da Lei nº 6.583, de 20 de outubro de 1978, e do Decreto nº 84.444, de 30 de janeiro de 1980.

§ 1º. Salvo os casos de gravidade manifesta ou reincidência, a imposição de penalidades obedecerá à gradação fixada na lei, observadas as normas editadas pelo Conselho Federal de Nutricionistas.

§ 2º. Na fixação de penalidades, serão considerados os antecedentes do profissional infrator, o seu grau de culpa, as circunstâncias atenuantes e

agravantes e as consequências da infração.

§ 3º. As penas de advertência, repreensão e multa serão comunicadas pelo Conselho Regional em ofício reservado, não se fazendo constar dos assentamentos do profissional punido, senão em caso de reincidência.



Refleta

Como você, profissional nutricionista, agiria frente a um caso de infração de um colega nutricionista? Quais decisões você tomaria em defesa do Código de Ética e Conduta do Nutricionista?

Capítulo X – Disposições Gerais

Art. 96 As dúvidas na observância deste Código e os casos nele omissos serão resolvidos pelo Conselho Federal de Nutricionistas.

Art. 97 Caberá ao Conselho Federal de Nutricionistas firmar jurisprudência quanto aos casos omissos.

Art. 98 Este Código poderá ser alterado pelo Conselho Federal de Nutricionistas:

I – por iniciativa própria;

II – mediante proposta de quaisquer dos Conselhos Regionais de Nutricionistas, validada por pelo menos 2/3 (dois terços) dos Conselhos Regionais;

III – mediante proposta formal de 20% dos nutricionistas com inscrição ativa.

Parágrafo único. As alterações que venham a ser propostas para este Código que impliquem mudanças nas normas e nos preceitos nele estabelecidos deverão ser precedidas de ampla discussão com a categoria e seguir os ritos formais de alteração e aprovação de resoluções, validando a proposta de alterações em consulta pública.

Art. 99 O disposto neste Código visa a orientar as reflexões, condutas e práticas do nutricionista, bem como subsidiar ações orientadoras do exercício profissional e seus desdobramentos disciplinares.



Exemplificando

“O CRN-3 recebe e analisa denúncias contra Nutricio-

nistas, conforme Resolução CFN nº 321/2003. Ao comunicar a denúncia, é fundamental o envio de informações sobre o local e o endereço onde o fato ocorreu. Também deverão ser enviadas provas (documentos, imagens ou vídeos) que comprovem a ocorrência da situação irregular. Quanto mais informações forem enviadas, melhor será a apuração dos fatos: provas frágeis e inconsistentes poderão inviabilizar a investigação, orientação e apuração dos fatos. (CFN, 2018, [s.p.]

Art. 100 Este Código entrará em vigor sessenta dias após sua publicação, revogando-se as disposições em contrário, em especial as **Resoluções CFN no 334/2004 e no 541/2014**.



Pesquise mais

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (Brasil). Código de Ética e de Conduta do Nutricionista. 2018.

Sem medo de errar

Mateus, que foi convidado para proferir uma palestra aos alunos do primeiro semestre do curso de nutrição da Faculdade Pitágoras, cujo objetivo era esclarecer aos alunos os deveres e os direitos do nutricionista, já respondeu a alguns questionamentos dos alunos Rafael e Marcus; agora, Dirceu questiona quais as atividades relacionadas à pesquisa, no que tange às pesquisas financiadas e apoiadas por indústrias alimentícias.

Nesse caso, o nutricionista Mateus deverá responder para Dirceu que, de uma forma geral, tudo o que se relaciona a pesquisa – atividades relacionadas a estudos e pesquisas teóricas, práticas ou científicas realizadas pelo nutricionista, obedecerão ao que segue, entretanto, deverá focar mais o Art. 81:

Art. 78 É direito do nutricionista realizar estudo ou pesquisa, dentro ou fora do seu local de trabalho, com vistas ao benefício à saúde de indivíduos ou coletividades, à qualificação de processos de trabalho e à produção de novos conhecimentos para o campo de alimentação e nutrição.

Parágrafo único. A pesquisa ou o estudo deve ser autorizado pela instituição e, quando cabível, pelo Comitê de Ética e Pesquisa.

Art. 79 É dever do nutricionista, na realização de pesquisa, respeitar o meio ambiente, os seres humanos e os animais envolvidos, de acordo com as normas da legislação vigente.

Art. 80 É dever do nutricionista, quando utilizar informações não divulgadas publicamente, obter autorização do responsável e a ele fazer referência.

Art. 81 É dever do nutricionista, ao publicar ou divulgar resultados de estudos financiados ou apoiados por indústrias ou empresas ligadas à área de alimentação e nutrição, assegurar a imparcialidade no desenho metodológico e no tratamento dos dados, garantir a divulgação da fonte de financiamento ou apoio e declarar o conflito de interesses.

Art. 82 É vedado ao nutricionista omitir citação de terceiros que tiveram participação na elaboração de produções técnico-científicas.

Art. 83 É vedado ao nutricionista declarar autoria à produção científica, método de trabalho ou produto do qual não tenha participado efetivamente da produção ou construção.

Avançando na prática

Infração ao Código de Ética e Conduta do Nutricionista (CEC)

Descrição da situação-problema

Marcela, aluna do curso de nutrição ficou curiosa em relação às infrações e penalidades as quais o profissional nutricionista está sujeito. Ela pergunta à sua coordenadora de curso o que constitui infração ético-disciplinar e o que o Código de Ética e Conduta abrange a esse respeito. O que a coordenadora de curso deve responder à Marcela?

Resolução da situação-problema

A coordenadora de curso deverá apresentar à Marcela, os seguintes artigos do CEC:

“**Art. 91** Constitui infração ético-disciplinar a ação ou omissão, ainda que sob a forma de participação ou convivência, que implique desobediência ou inobservância de qualquer modo às disposições deste Código.

Art. 92 A caracterização das infrações ético-disciplinares e a aplicação das respectivas penalidades regem-se por este Código e pelas demais normas legais e regulamentares específicas aplicáveis.

I – A instância ético-disciplinar é autônoma e independente em relação às instâncias administrativas e judiciais competentes.

II – Pareceres de outras instâncias oficiais devem ser considerados na análise e conclusão do processo.

Art. 93 Responde pela infração quem a cometer, participar ou for conivente.

Art. 94 A ocorrência da infração, à sua autoria e responsabilidade e as circunstâncias a ela relacionadas serão apuradas em processo instaurado e conduzido em conformidade com as normas legais e regulamentares próprias e com aquelas editadas pelos Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas nos limites de suas respectivas competências.

Art. 95 Àqueles que infringirem as disposições e preceitos deste Código serão aplicadas sanções, em conformidade com as disposições da Lei nº 6.583, de 20 de outubro de 1978, e do Decreto nº 84.444, de 30 de janeiro de 1980.

§ 1º. Salvo os casos de gravidade manifesta ou reincidência, a imposição de penalidades obedecerá à gradação fixada na lei, observadas as normas editadas pelo Conselho Federal de Nutricionistas.

§ 2º. Na fixação de penalidades, serão considerados os antecedentes do profissional infrator, o seu grau de culpa, as circunstâncias atenuantes e agravantes e as consequências da infração.

§ 3º. As penas de advertência, repreensão e multa serão comunicadas pelo Conselho Regional em ofício reservado, não se fazendo constar dos assentamentos do profissional punido, senão em caso de reincidência.

Faça valer a pena

1. O Capítulo VIII do Código de Ética e Conduta do Nutricionista aborda as relações com as entidades da categoria.

Analise cada afirmação e classifique-as em V (para as afirmações verdadeiras) ou F (para as afirmações falsas).

A relação dos nutricionistas com as entidades da categoria deve obedecer às seguintes normas:

() É direito do nutricionista associar-se, exercer cargos e participar das atividades de entidades da categoria que tenham por finalidade o aprimoramento técnico-científico, a melhoria das condições de trabalho, a fiscalização do exercício profissional e a garantia dos direitos profissionais e trabalhistas.

() É vetado ao nutricionista requerer desagravo público ao Conselho Regional de Nutricionistas quando ofendido no exercício da profissão ou em razão dela.

() É direito do nutricionista formalizar junto ao Conselho Regional de Nutricionistas de sua jurisdição a ocorrência de afastamento, exoneração, demissão de cargo, função ou emprego em decorrência da prática de atos que executou em respeito aos princípios éticos previstos neste Código.

() É dever do nutricionista, ao exercer a profissão, estar regularmente inscrito no Conselho Regional de Nutricionistas da sua jurisdição e em outra jurisdição, caso tenha inscrição secundária.

Assinale a sequência correta:

- a) F, V, F, F.
- b) V, F, V, V.
- c) F, V, V, F.
- d) F, F, V, V.
- e) V, V, F, V.

2. É essencial que o profissional nutricionista saiba o significado dos termos utilizados rotineiramente no exercício da profissão. São exemplos:

I. Conflito de interesses: é o conjunto de condições nas quais o julgamento de um profissional a respeito de um interesse secundário tende a ser influenciado indevidamente por um interesse primário. Caracteriza-se quando um interesse primário e/ou os propósitos de organizações ou de indivíduos influenciam o alcance dos interesses secundários.

II. Desagravo: que causa ofensa ou dano moral por meio de retratação.

III. Negligência: o profissional de saúde não atua da forma exigida pela situação. Age com descuido, indiferença ou desatenção, não tomando as devidas precauções.

IV. Imprudência: o profissional atua sem cautela ou de forma precipitada, tomando atitude diferente da recomendada para aquela situação ou usando técnica proibida.

V. Imperícia: o profissional age com aptidão porque tem qualificação técnica e/ou conhecimentos básicos da profissão.

Estão corretas somente as afirmações:

- a) I, II e V.
- b) II e III.
- c) I, III e V.
- d) III e IV.
- e) I, II, III e IV.

3. O Código de Ética e Conduta do Nutricionista é elaborado por uma comissão que avalia cuidadosamente, qualitativa e quantitativamente, todas as contribuições recebidas.

O Código poderá ser alterado pelo:

- a) Conselho Federal de Nutricionistas.
- b) Conselho Regional de Nutricionistas.
- c) Ministério da Educação.
- d) Ministério da Saúde.
- e) Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.

Referências

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (Brasil). Resolução n. 599, de 25 de fevereiro de 2018. **Código de Ética e de Conduta do Nutricionista**, fev. 2018. p. 1-19. Disponível em: http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_599_2018.htm. Acesso em: 14 jan. 2019.

CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS DA OITAVA REGIÃO. Código de Ética e de Conduta do Nutricionista – Entrevista Professor Dr. Mário Sérgio Cortella. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=QLvmzAMU13s>. Acesso em: 8 abr. 2019.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (Brasil). **Código de Ética e de Conduta do Nutricionista**. 2018. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/04/codigo-de-etica.pdf>. Acesso em 14 jan. 2019.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (Brasil). Código de Ética e de Conduta do Nutricionista. 2018. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/04/codigo-de-etica.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2019.

BURLANDY et al., 2016. Políticas de promoção da saúde e potenciais conflitos de interesses que envolvem o setor privado comercial. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 6, p.1809-1818, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v21n6/1413-8123-csc-21-06-1809.pdf>. Acesso em: 28 fev. 2019.

BRASIL. Agência Senado – Senado Federal. Especial Cidadania. [s.d.]. **Médico, hospital e convênio podem ser responsáveis por erro**. Disponível em: <https://goo.gl/7MQwwQ>. Acesso em: 28 fev. 2019.

DESAGRAVO. In: MICHAELIS. São Paulo: Melhoramentos, 2019. Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/busca?id=4EXB>. Acesso em: 21 mar. 2019.

GOLDIM, R. J. **Conflito de Interesses na Área da Saúde**. 2002. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/bioetica/conflit.htm>. Acesso em: 28 fev. 2019.

ISBN 978-85-522-1423-6



9 788552 214236 >