

MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

FASCÍCULO 5
PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA
PESSOA NA ADOLESCÊNCIA



Brasília - DF
2022

MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

FASCÍCULO 5
PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA
PESSOA NA ADOLESCÊNCIA



Brasília – DF
2022

2022 Ministério da Saúde. Universidade de São Paulo.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <http://bvsmis.saude.gov.br>.

Tiragem: 1ª edição – 2022 – versão eletrônica

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Promoção da Saúde
Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição
Esplanada dos Ministérios, Bloco G,
Edifício Anexo, Ala B, 4º Andar
CEP: 70058-900 – Brasília/DF
Site: <http://aps.saude.gov.br>

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Faculdade de Saúde Pública
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde Av. Dr. Arnaldo, 715
CEP: 01246-904 – São Paulo/SP
Site: <https://www.fsp.usp.br/nupens/>

Organização:

Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e
Saúde da Universidade de São Paulo
Secretaria de Atenção Primária à Saúde

Revisão técnica:

Jaqueline Silva Misael
Juliana Michelotti Fleck

Supervisão-Geral:

Juliana Rezende Melo da Silva
Raphael Câmara Medeiros Parente

Colaboração:

Ana Maria Cavalcante de Lima
Ana Maria Spaniol
Ariene Silva do Carmo
Eduardo Augusto Fernandes Nilson
Gisele Ane Bortolini
Glaucciene Analha Leister
Rafaella da Costa Santin de Andrade
Sara Araújo da Silva
Thais Fonseca Veloso de Oliveira

Elaboração técnica geral:

Patrícia Constante Jaime

Coordenação editorial:

Júlio César de Carvalho e Silva

Elaboração:

Cláudia Raulino Tramontt
Fernanda Rauber
Jacqueline Resende Berriel Hochberg
Vanessa Del Castillo Silva Couto
Maria Laura Louzada
Patrícia Constante Jaime
Thanise Sabrina Souza Santos

Projeto gráfico e diagramação:

PZB Comunicação

Revisão técnica geral:

Gisele Ane Bortolini

Normalização:

Delano de Aquino Silva – Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde.

Fascículo 5 : protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da pessoa na adolescência [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022.

26 p.: il.

Modo de acesso: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo5.pdf
ISBN 978-65-5993-177-4

1. Protocolos. 2. Guias alimentares. 3. Atenção Primária à saúde. 4. Atenção à saúde. I. Título. II. Universidade de São Paulo.

CDU 612.3

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2022/0069

Título para indexação:

Protocols for the Dietary Guidelines for Brazilian Population use in nutrition advising for adolescents

Sumário

PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA PESSOA NA ADOLESCÊNCIA	5
COMO UTILIZAR O PROTOCOLO?	6
RECOMENDAÇÃO 1: ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE FEIJÃO	8
RECOMENDAÇÃO 2: ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ADOÇADAS	10
RECOMENDAÇÃO 3: ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS	12
RECOMENDAÇÃO 4: ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS	15
RECOMENDAÇÃO 5: ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS	18
RECOMENDAÇÃO 6: ESTIMULE QUE SE ALIMENTE COM ATENÇÃO E EM AMBIENTES APROPRIADOS.	20
RECOMENDAÇÃO 7: ESTIMULE QUE REALIZE O CAFÉ DA MANHÃ	21
ORIENTAÇÕES ADICIONAIS	24
VALORIZAÇÃO DA PRÁTICA ALIMENTAR	25
REFERÊNCIAS	25



Imagens: Banco de Imagens Digitais da Fundação Oswaldo Cruz (Galeria "Comer Pra Quê?") e acervo Ministério da Saúde



PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA PESSOA NA ADOLESCÊNCIA

Este quinto fascículo da série Protocolos de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira tem como objetivo apresentar o protocolo direcionado à pessoa na adolescência (10 a 19 anos), como um instrumento de apoio à prática clínica no cuidado individual na Atenção Primária à Saúde (APS).

A adolescência é caracterizada por uma série de transformações fisiológicas, como crescimento rápido, mudança na composição corporal e maturação sexual, bem como transformações psicológicas, comportamentais, ambientais e socioculturais. Essas características acabam interferindo na maneira como as pessoas na adolescência se sentem, pensam, tomam decisões e interagem com o meio ao seu redor. Portanto, este protocolo propõe um diálogo sobre alimentação adequada e saudável que leve em conta as complexidades e aspectos mais sensíveis dessa fase da vida.

Pesquisas nacionais sobre consumo alimentar na adolescência indicam um menor consumo de frutas, verduras e legumes e maior consumo de alimentos ultraprocessados (como macarrão instantâneo, biscoitos doces e salgados, bebidas açucaradas e salgados assados e fritos) entre adolescentes em comparação com pessoas adultas e idosas. Outro comportamento comum nessa fase da vida é a omissão do café da manhã. É relevante destacar que a adolescência se torna uma janela oportuna para intervenções, uma vez que durante essa fase alguns padrões de comportamento relacionados à dieta e aos hábitos de vida podem ser estabelecidos, permanecendo na idade adulta e afetando diretamente a saúde dessas pessoas.

É importante ainda que o profissional esteja atento aos aspectos relacionados à vulnerabilidade social e de renda da família, ao ambiente escolar e sociabilidade e à rede de cuidado na fase da adolescência, bem como aos hábitos de vida que podem influenciar a saúde de forma geral, como sono, atividade física, práticas sexuais e o uso de álcool e outras drogas.

Em caso de necessidades específicas, lembre-se de envolver uma equipe multiprofissional.

COMO UTILIZAR O PROTOCOLO?

- 1 Preencha o formulário Marcadores de Consumo Alimentar para Uso na Atenção Primária (SISVAN e/ou e-SUS). **ATENÇÃO!** É importante que as perguntas propostas sejam feitas de forma acolhedora, utilizando linguagem simples e sem expressar julgamento (verbal ou corporal). Atente-se também em direcionar a conversa para a pessoa na adolescência, mesmo quando ela estiver acompanhada de mãe, pai ou responsáveis.
- 2 Com a identificação dos marcadores de alimentação saudável (consumo de frutas, legumes, verduras e feijão) e não saudável (consumo de ultraprocessados), e o marcador sobre o número de refeições no dia, siga para o fluxograma.
- 3 Faça as orientações alimentares sugeridas no fluxograma seguindo as etapas. **ATENÇÃO!** Não há uma determinação de quantas orientações alimentares devem ser feitas por consulta. Essa decisão deve ser feita com base na sua experiência, na sua escuta no momento do encontro, dentro do acordado com a pessoa na adolescência e no tempo disponível para a consulta, sem sobrecarga de informações. Além disso, é importante destacar que pode ser necessário adaptar a linguagem na abordagem da pessoa na adolescência, adotando termos coloquiais e de melhor compreensão.
- 4 Quando a pessoa na adolescência apresentar uma prática alimentar adequada, valorize e estimule a continuidade desses hábitos baseando-se nas justificativas presentes na orientação correspondente.
- 5 Ao longo das consultas, vá avançando nas etapas da orientação alimentar.
- 6 Independentemente das respostas do formulário, não esqueça de fazer as orientações adicionais contidas no final do protocolo para todas as pessoas na adolescência.

Figura 1 – Formulário avaliação do consumo alimentar

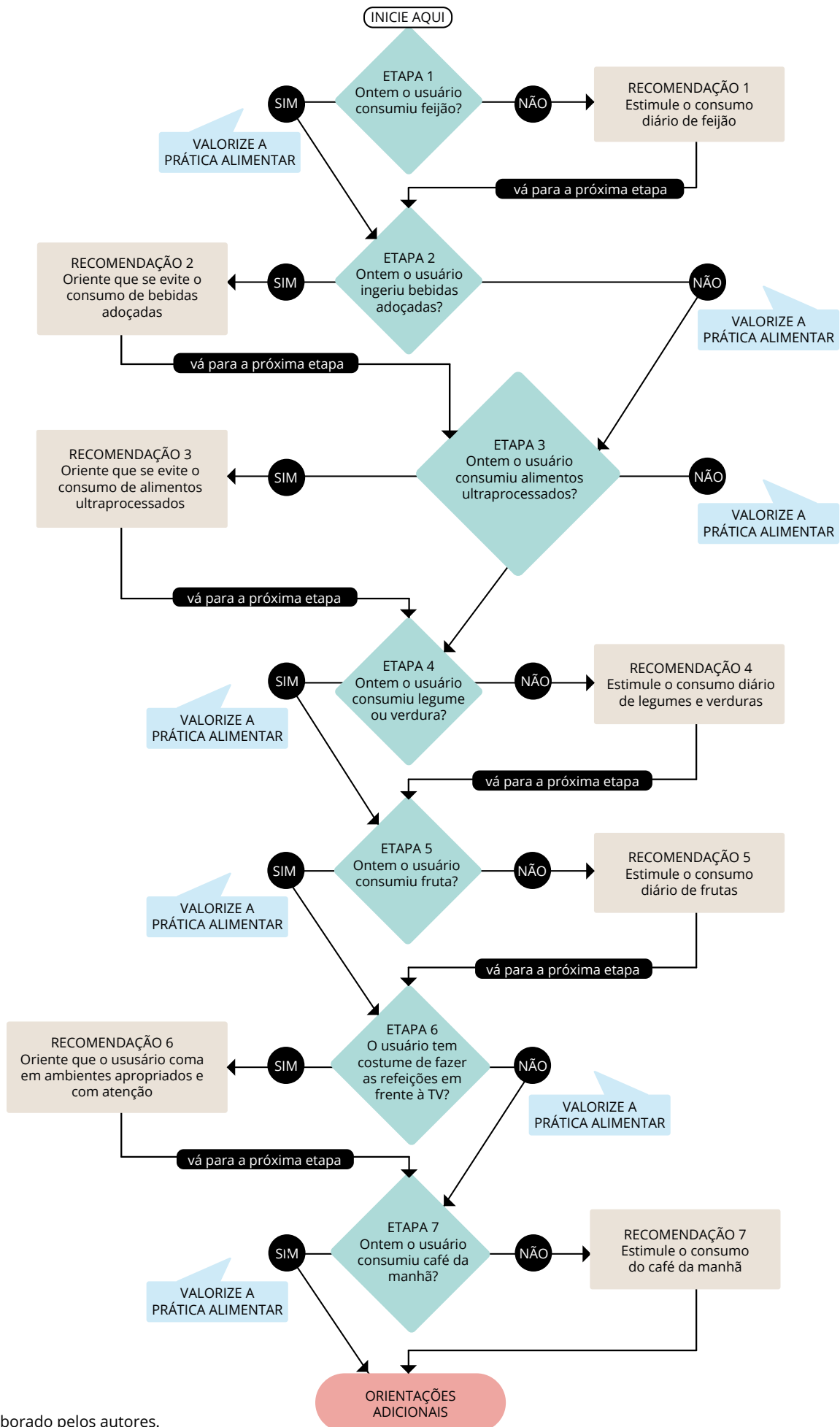
AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR

(preencha o formulário para seguir com as etapas de orientação alimentar)

CRIANÇAS COM 2 ANOS OU MAIS, ADOLESCENTES, ADULTOS, GESTANTES E IDOSOS	Você tem costume de realizar refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe	
	Quais refeições você faz ao longo do dia? <input type="checkbox"/> Café da manhã <input type="checkbox"/> Lanche da manhã <input type="checkbox"/> Almoço <input type="checkbox"/> Lanche da tarde <input type="checkbox"/> Jantar <input type="checkbox"/> Ceia		
	Ontem, você consumiu:		
	Feijão	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe	
	Frutas frescas (não considerar suco de frutas)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe	
	Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe	
	Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe	
	Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de côco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe	
	Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe	
Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe		

Fonte: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/esus/ficha_marcadores_alimentar_v3_2.pdf.

Figura 2 – Fluxograma direcional de conduta para orientação alimentar da pessoa na adolescência



Fonte: Elaborado pelos autores.

RECOMENDAÇÃO 1: ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE FEIJÃO



ORIENTAÇÃO:

Estimule o consumo diário de feijão ou outras leguminosas, preferencialmente no almoço e no jantar.

VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Converse com a pessoa na adolescência sobre as variedades de feijão (preto, carioca, branco, de corda, fradinho, verde etc.) e outras leguminosas, como lentilha, grão-de-bico ou ervilha.
- Reflitam em conjunto sobre outras preparações com feijão. Para além da combinação com o arroz, o feijão pode ser consumido com farinha de milho ou mandioca/macaxeira/aipim (como no caso do angu, tutu, feijão tropeiro), no baião de dois, no acarajé, em pastas, sopas, tortas e saladas.

JUSTIFICATIVA:

A combinação feijão e arroz é um prato típico da população brasileira. Porém, nos últimos anos, as pessoas na adolescência estão reduzindo o seu consumo. O feijão é uma importante fonte de proteína, ferro e fibras, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento adequados e a prevenção de obesidade e outras doenças crônicas, ao contrário do que o senso comum acredita. Além disso, incentivar o seu consumo é resgatar a cultura alimentar nacional.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

A pessoa na adolescência pode não ter hábito de consumir feijão por **falta de habilidade no preparo ou por não ter costume de comer em casa**. Apresente algumas orientações culinárias básicas para a pessoa na adolescência compartilhar em casa:

- Para reduzir o tempo de cozimento ou um possível desconforto (por exemplo, inchaço e flatulência), oriente que deixem os grãos de molho antes do cozimento (de 6 a 12 horas), trocando a água pelo menos uma vez nesse período, sem utilizar a água de remolho na cocção.
- Se for possível, indique a utilização da panela de pressão para reduzir o tempo

de cozimento. Oriente que haja apoio de responsável, quando pertinente, para uso seguro.

- Oriente o congelamento do feijão em porções para ser consumido ao longo dos dias da semana de forma prática.
- Escute a pessoa na adolescência sobre a participação na escolha e no preparo de opções de substituição. Converse sobre as possibilidades de preparo simples. Opções como a lentilha e a ervilha, por exemplo, não necessitam ficar de molho ou do uso de panela de pressão, diminuindo o tempo e facilitando o preparo.

Em casos de recusa ao feijão, estimule a pessoa na adolescência a experimentar diferentes preparações e outros tipos de leguminosas, como ervilha, lentilha e grão de bico, sempre que possível. Incentive a pessoa na adolescência a buscar por cadernos de receitas da família. O resgate das preparações pode renovar a alimentação, acionar a memória afetiva e estimular o consumo. Escute a pessoa na adolescência sobre opções na internet onde também podem encontrar receitas com feijão e outras leguminosas.

Atenção para o consumo de feijão com **quantidade excessiva de sal ou com temperos industrializados**, carnes salgadas e embutidos (como linguiça, carne de sol e toucinho). Estimule a pessoa na adolescência a participar da escolha dos diferentes temperos (como cheiro-verde, alho, cebola, manjericão, pimenta do reino, cominho, louro, hortelã, jambu, orégano, coentro, alecrim, pimentão, tomate, entre outros) para dar mais sabor às preparações e reduzir o uso de sal.

Em casos de troca de refeições por lanches, estimule a pessoa na adolescência a apoiar a preservação da cultura alimentar brasileira, incluindo feijão nas refeições principais (almoço e jantar). Valorize o consumo entre aqueles que têm a **falta de tempo** como um obstáculo. Identifique junto com a pessoa na adolescência as estratégias possíveis para a organização da rotina de forma a favorecer o consumo de refeições incluindo o feijão. Valorize a **autoestima** e o autocuidado da pessoa na adolescência estimulando uma alimentação adequada e saudável.

Estimule o consumo de arroz e feijão na escola, quando disponível. **Fora de casa e da escola**, converse com a pessoa na adolescência para evitar redes de fast food e priorizar estabelecimentos que ofereçam comida caseira, incluindo feijão e arroz. Além da oferta de preparações feitas na hora com ingredientes mais frescos e nutritivos, também são opções para socialização com amigos e familiares.

RECOMENDAÇÃO 2:

ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ADOÇADAS



ORIENTAÇÃO:

Oriente que se evite o consumo de bebidas adoçadas (também chamadas de bebidas ultraprocessadas)

SUGESTÕES DE ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS:

- Incentive a pessoa na adolescência a consumir prioritariamente água ao longo do dia. Se achar pertinente, sugira a opção da água saborizada com rodela de limão, laranja, hortelã, gengibre ou outros da preferência. Explique que sucos de caixinha ou em pó, guaraná pronto ou em pó, bebidas gaseificadas saborizadas e isotônicos não são alternativas saudáveis ao consumo de refrigerantes e não devem ser usados como forma de hidratação.
- Sucos naturais feitos a partir da fruta e água de coco natural podem ser consumidos, mas não devem ser prioridade ou utilizados para substituir a água, pois não fornecem os mesmos benefícios e nutrientes da água ou da fruta inteira. No caso de sucos de frutas naturais, consumi-os preferencialmente sem ou com pouco açúcar adicionado e sem adição de adoçantes.
- Pergunte à pessoa na adolescência sobre o consumo de leite com achocolatado e, se ela consumir com frequência, sugira que substitua por leite puro, leite com café ou leite batido com frutas, preferencialmente sem ou com pouco açúcar adicionado e sem adição de adoçantes, ou até mesmo por leite com cacau em pó e sem ou com pouco açúcar adicionado.

JUSTIFICATIVA:

Informe à pessoa na adolescência que, muitas vezes, o sabor acentuado e a alegação de praticidade dessas bebidas podem nos induzir a consumi-las em excesso e sem atenção. Em geral, as bebidas adoçadas contêm grandes quantidades de açúcar, além de aromatizantes, corantes e outros aditivos, características que as tornam não saudáveis e podem interferir na ingestão de água, meio correto e seguro de hidratação. Explique também que as bebidas apresentadas como “diet” ou “light”, ao contrário do que o senso comum aponta, não são alternativas saudáveis. Elas têm potencial de trazer prejuízos metabólicos e cardiovasculares, além de estimularem a preferência pelo sabor doce. Além disso, a publicidade dessas bebidas passa mensagens de “mais sabor” e “mais saúde”, mas não diz a verdade sobre a composição desses produtos. Lembre que a pessoa na adolescência deve ser crítica em relação às mensagens publicitárias que divulgam esse tipo de produto e ao consumo de tais produtos em sua rotina alimentar.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Alerte sobre a influência da publicidade de alimentos. Pergunte à pessoa na adolescência o que ela acha sobre esse tema e estimule que seja crítica quanto às mensagens das propagandas desses produtos. Por vezes, para além das alegações nutricionais como “rico em vitaminas e minerais”, a publicidade busca vender um estilo de vida e identidade para aumentar o consumo e não dizem a verdade sobre os malefícios dessas bebidas.

Para pessoas na adolescência que **consomem bebidas adoçadas com frequência**, alerte que esses alimentos não fazem parte da cultura alimentar brasileira. Além disso, são prejudiciais para o meio ambiente, pois essas bebidas produzem toneladas de embalagens plásticas e somente uma pequena parcela de tais embalagens é reciclada.

Uma estratégia para a redução é **não ter esses produtos em casa**. Estimule que a pessoa na adolescência converse com sua família e pessoas de sua casa para que apoiem essa mudança de hábito e evitem comprar bebidas ultraprocessadas. Além disso, se coloque à disposição da pessoa na adolescência para conversar com familiares e apoiar essa mudança de hábito, caso seja necessário e pactuado no atendimento.

Para adolescentes que consomem bebidas adoçadas e não têm hábito de beber água, oriente que tenham sempre uma garrafa de água na bolsa/mochila quando saírem de casa, garantindo acesso a água potável e evitando a compra de bebidas adoçadas vendidas nas cantinas ou nas proximidades das escolas. Essa mudança de hábito também pode gerar economia. Em casa, na escola ou no trabalho sugira manter a garrafa de água sempre visível. Se for a realidade da pessoa na adolescência, comente sobre os diversos aplicativos que lembram para consumir água ao longo do dia. Muitas vezes são necessários tempo e paciência para que um novo hábito seja incorporado e naturalizado, encoraje a pessoa na adolescência nesse sentido.



RECOMENDAÇÃO 3:

ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

ORIENTAÇÃO:

Oriente que hambúrguer e/ou embutidos (linguiças, salsicha, presunto, mortadela, salames), macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos/bolachas salgados ou recheados, doces ou guloseimas são alimentos ultraprocessados e devem ser evitados.

SUGESTÕES DE ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS:

- Valorize as três principais refeições do dia - **café da manhã, almoço e jantar**. Essas refeições não devem ser substituídas por alimentos ultraprocessados.
- Para o café da manhã e pequenos lanches, pergunte para a pessoa na adolescência quais alimentos ela poderia comer no lugar de salgadinhos e biscoitos ou bolachas. Apresente a ela a variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações que podem ser consumidos como pamonha ou até mesmo pão francês, tapioca ou cuscuz com manteiga, leite com café ou batido com frutas, frutas frescas, iogurte natural (aqueles sem adição de açúcar ou sabor artificial) acompanhado de frutas frescas ou secas, bolos e pães caseiros, pipoca feita na panela, pamonha.
- No almoço e no jantar, estimule o consumo de comida caseira, a comida que faz parte da cultura alimentar regional, como arroz e feijão, mandioca/macaxeira/aipim, carnes, ovos, legumes e verduras, macarrão, panquecas e tortas caseiras.
- Estimule que se priorizem frutas frescas inteiras como sobremesa ao invés de doces ou guloseimas.
- Como alternativa ao hambúrguer ultraprocessado, estimule que se experimente fazer hambúrguer com carne moída em casa. É possível deixar congelado para facilitar na hora de preparar para comer.
- No caso do macarrão instantâneo, lembre que o tempo de preparo do macarrão comum é de apenas 5 minutos a mais do tempo gasto para preparar o macarrão ultraprocessado. Com o macarrão comum é possível compor uma refeição prática, ao refogar com alho e óleo, misturar com legumes ou adicionar molho de tomate caseiro.

JUSTIFICATIVA:

Os alimentos ultraprocessados, como hambúrguer, embutidos, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, biscoitos/bolachas doces/salgados/recheados, entre outros, são nutricionalmente desbalanceados - ricos em gorduras, açúcares e sódio, muito pobres em fibras, vitaminas e minerais. Esses alimentos prejudicam o controle da fome e da saciedade e estimulam o comer sem atenção, induzindo ao consumo excessivo. Favorecem a ocorrência de obesidade, doenças do coração, diabetes e câncer, além de contribuir para o aumento do risco de deficiências nutricionais. Além disso, diversas etapas de sua produção não são sustentáveis e a preservação do meio ambiente também é necessária para se ter uma vida saudável.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Para adolescentes que consomem muitos alimentos ultraprocessados, alerte que esses **produtos são planejados para estimular o consumo em grandes quantidades**, pois o objetivo principal é que sejam vendidos e isso ocorre por meio da publicidade e da adição dos realçadores de sabor, que estimulam o desejo de consumi-los. Mostre que os alimentos ultraprocessados contribuem para a **desvalorização da cultura alimentar** do país e são prejudiciais para a **saúde do planeta**, pois sua produção causa desequilíbrio no meio ambiente e há grande geração de lixo por causa das embalagens plásticas.

Ajude a pessoa na adolescência a identificar um alimento ultraprocessado.

Oriente a leitura da lista de ingredientes nos rótulos dos alimentos. Esclareça que a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em casa indicam que o produto é ultraprocessado e que, portanto, deve ser evitado. Relembre que produtos com destaques nutricionais (por ex.: “ricos em vitaminas”), como barras de cereal, bolachas/biscoitos, pães empacotados, achocolatados e sucos de caixinha, são majoritariamente alimentos ultraprocessados e devem ser evitados, pois essas alegações são utilizadas para propaganda e incentivo à compra e não são saudáveis.. Estimule que a pessoa na adolescência seja crítica às informações associadas aos ultraprocessados.

Uma estratégia para redução do consumo é **evitar ter esses produtos em casa**. Pergunte à **pessoa na adolescência se ela participa dos processos de compra e preparo dos alimentos em sua casa**. Estimule que ela participe, caso não o faça, pois cozinhar pode ser uma prática coletiva muito prazerosa e proporcionar momentos de descobertas de novas habilidades, novos gostos e preferências ao experimentar novos sabores e texturas de alimentos e preparações culinárias. Enfatize que essas atividades podem ser realizadas individualmente e/ou compartilhadas com familiares ou outras pessoas.

Estimule que a pessoa na adolescência planeje o tempo designado para a alimentação sozinha ou com familiares, como a compra, a organização, o preparo e o consumo dos alimentos. É importante reforçar que essas tarefas devem ser responsabilidade de todas as pessoas que vivem na casa, sem divisão por gênero.

- Reflita com a pessoa na adolescência que o ato de comer tem conexão com a identidade, cultura e prazer. Compartilhar esse momento pode ser uma forma de conexão e vínculo com as pessoas.
- Sugira que a pessoa na adolescência participe da elaboração da lista de compras de sua casa, pensando em potenciais refeições que serão preparadas ao longo da semana. O planejamento reduz o custo e o deslocamento para comprar alimentos e evita o consumo de lanches como bolachas/biscoitos, bebidas lácteas e do tipo *fast food* em substituição à refeição. Esteja à disposição para dialogar com familiares da pessoa na adolescência sobre esse tema, caso seja pactuado no atendimento.
- Sugira que a pessoa na adolescência proponha para a família que tenham sempre disponível em casa alimentos que possam ser utilizados para preparar rapidamente uma refeição, tais como macarrão comum, ovos, legumes, verduras e frutas já higienizados.
- Informe sobre a utilidade de manter preparações caseiras congeladas, como carne moída, feijão, frango desfiado, lasanha caseira, hambúrguer caseiro e sopas.
- Estimule que a pessoa na adolescência frequente ou acompanhe familiares em feiras de rua (caso ainda não o faça) para conhecer novos alimentos que poderão ser utilizados em diferentes preparações culinárias. As feiras são ótimos espaços para comprar alimentos variados com melhor preço.

Fora de casa, o consumo de alimentos ultraprocessados vendidos nas cantinas ou nas proximidades das escolas e do trabalho deve ser desestimulado. Oriente que a pessoa na adolescência tenha sempre na bolsa ou mochila alimentos práticos para consumo, como frutas, amendoim ou castanhas, para pequenos lanches. Oriente também a preferir restaurantes que ofereçam comida feita na hora ou lanches, como pão francês com manteiga, queijo, ovo, tapioca, bolos caseiros, pipoca, tortas doces ou salgadas caseiras.

Estimule e valorize que a pessoa na adolescência consuma a comida oferecida na alimentação escolar. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) oferece uma alimentação saudável que protege contra diversas doenças como obesidade e outras doenças crônicas. Além disso, o momento da refeição pode ser compartilhado com colegas da escola.

RECOMENDAÇÃO 4: ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS

ORIENTAÇÃO:

Estimule o consumo diário de legumes e verduras no almoço e no jantar, combinando com arroz, feijão e variações de preparação.

VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Converse com a pessoa na adolescência sobre as diferentes possibilidades de consumo de legumes e verduras: preparações frias (como saladas cruas) ou quentes (como legumes cozidos, ou no vapor, refogados, assados, gratinados, empanados, ou ainda em sopas, recheados ou na forma de purês).
- Escute a pessoa na adolescência sobre outras preparações culinárias que conhece, apresentando sugestões como omelete com legumes, arroz ou carne com legumes, bolinho de espinafre, suflês, quiches e tortas salgadas, ou ainda cozidos junto com o feijão.

JUSTIFICATIVA:

Legumes e verduras estão presentes em diversas preparações do almoço e jantar da população brasileira, trazendo mais cores, sabores e texturas para a alimentação da pessoa na adolescência, além de serem fontes de vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras. O consumo diário de verduras e legumes favorece o crescimento e o desenvolvimento, contribui para o funcionamento saudável do intestino e previne o ganho de peso excessivo e o desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças do coração. A inclusão de verduras e legumes na alimentação diária também contribui para um sistema alimentar mais sustentável e justo.



POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Incentive a pessoa na adolescência a **cozinhar com familiares** se envolvendo na escolha da receita, na compra dos ingredientes, no preparo e na refeição. Além de ser atividade para todos os gêneros, cozinhar pode ser uma boa maneira de aumentar o interesse pelos legumes e verduras, bem como estimular a curiosidade e a autonomia para preparar uma nova receita ou resgatar uma receita de família. Atenção para **a falta de tempo para cozinhar!** Dialogue com a pessoa na adolescência que fazer uma preparação culinária, como saladas cruas, legumes cozidos ou omelete com legumes, pode não demandar tanto tempo quanto se acredita. Este pode ser um momento oportuno para a divisão das tarefas em casa, evitando sobrecargas.

Em casos de não saber cozinhar, apresente receitas práticas de preparações culinárias com legumes e verduras. Estimule a pessoa na adolescência a buscar cadernos de receitas da família para resgate de preparações que lembram pessoas e momentos especiais. Converse sobre opções na internet onde se encontram receitas de preparações com legumes e verduras. Mostre que cozinhar com mais frequência promove as habilidades culinárias, estimula a criatividade, o compartilhamento da preparação culinária com outras pessoas e a autonomia nas escolhas alimentares.

Atenção para a **quantidade de sal** utilizada nas preparações com legumes e verduras. Estimule a pessoa na adolescência a ajudar na escolha dos temperos naturais usados nas preparações de legumes e verduras em casa, como cebola, alho e ervas frescas. Motive suas **habilidades culinárias**, apresentando opções de molhos caseiros de fácil preparo, como molho de azeite com vinagre, molho de queijo, molho de limão, molho de iogurte com manjeriço, entre outros.

Em casos de dificuldade de acesso físico e financeiro, oriente a pessoa na adolescência a preferir legumes e verduras da época e da região. Estimule a compra em feiras e sacolões ou varejões, ou ainda, diretamente de produtores, onde podem encontrar legumes e verduras com menor custo e maior qualidade. Identifique junto com a pessoa na adolescência a localização de feiras e produtores locais no território. Apresente as possibilidades de conversar diretamente com produtores, **saber de onde vêm os alimentos** e conhecer novas variedades de legumes e verduras, sendo uma excelente oportunidade para a pessoa na adolescência fazer a sua parte para um sistema alimentar mais justo. Dialogue sobre o engajamento na valorização de estratégias de incentivo à cultura alimentar local.

Estimule o **cultivo de uma horta em quintais ou vasos com temperos, verduras e legumes em casa**. Além de promover a confiança para experimentar novos sabores e combinações, estimula o consumo e o compartilhamento dos alimentos que foram cultivados. Escute a pessoa na adolescência sobre o envolvimento com hortas escolares.

Estimule a pessoa na adolescência a **comer na companhia de familiares**, sempre que possível. Este é um momento para desfrutar desta companhia, com partilha de bons hábitos alimentares e estímulo para o consumo de legumes e verduras.

Para o consumo **fora de casa com familiares ou amigos**, estimule que prefira restaurantes que sirvam refeições preparadas na hora, como “quilos”, “buffets” ou “pratos feitos”. Durante o período das aulas, motive a pessoa na adolescência a preferir a refeição oferecida na escola, sendo uma ótima oportunidade para consumir legumes e verduras, além de oportunizar comer em companhia dos amigos.

RECOMENDAÇÃO 5:

ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS



ORIENTAÇÃO:

Estimule o consumo diário de frutas pela pessoa na adolescência.

VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Fale sobre a variedade de frutas que temos no país. Valorize as frutas da sua região.
- Explique que as frutas podem ser consumidas de diversas maneiras - frescas, cozidas, em sucos, vitaminas, secas (desidratadas) e em vários momentos do dia - no café da manhã, no almoço e no jantar, ou nas pequenas refeições - como salada de frutas, com aveia, com iogurte natural ou leite, como acompanhamento de saladas ou como sobremesa, por exemplo. Em algumas regiões do Brasil, são consumidas com peixe e farinha de mandioca/macaxeira/aipim (açai) ou com moqueca e farofas (banana).
- O congelamento de frutas maduras para serem usadas posteriormente em preparações como cremes de frutas, vitaminas e outros preparos, pode ser uma alternativa para aumentar o consumo e o aproveitamento.
- Estimule ao máximo a diversidade na escolha das frutas. Particularmente frutas amarelas e vermelhas, como laranja, mamão, acerola, caju, cajá, seriguela, pêsego, manga, jabuticaba, ameixa, são alimentos fontes de nutrientes-chave para a pessoa na adolescência. Quanto maior a variedade de frutas, mais diversificado será o consumo de nutrientes.

JUSTIFICATIVA:

Frutas são excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes que contribuem para o crescimento e desenvolvimento adequados na adolescência, atuam na prevenção de carências nutricionais, como hipovitaminose A, e de doenças crônicas como obesidade, hipertensão, diabetes e até alguns tipos de câncer na fase adulta. As fibras e nutrientes presentes nesses alimentos auxiliam no crescimento físico, maturação sexual, funcionamento saudável do intestino e na prevenção de acne, além de conferir sabor às refeições, ampliar o repertório alimentar e dar saciedade, atuando ainda na prevenção de ganho de peso excessivo. É nessa fase que os hábitos alimentares se consolidam para a vida adulta.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Oriente a pessoa na adolescência a **explorar a variedade de frutas disponíveis e as várias formas possíveis de consumi-las**, buscando as que mais lhe apetece e inserindo-as em sua rotina. Oriente também a troca, sempre que possível, do tipo de fruta. Isso permite maior variação dos nutrientes consumidos e permite variar sabores e texturas.

Oriente sobre a **praticidade das frutas**. A maioria está sempre pronta para o consumo, basta lavar e/ou descascar. É importante tê-las sempre disponíveis em casa ou criar o hábito de levá-las como opção para lanches fora de casa. Para tornar seu consumo ainda mais prático, sugira manter as frutas descascadas na geladeira prontas para o consumo. É uma excelente opção de lanche e de fácil transporte quando bem acondicionada. Assim elas serão uma opção saudável para os momentos de fome.

Estimule a pessoa na adolescência ao **consumo mais consciente**: visitar feiras e priorizar a compra diretamente de produtores familiares é uma forma de fazer a sua parte para um sistema alimentar mais justo e acessível.

Estimule que a pessoa na adolescência valorize e **consuma a alimentação oferecida pela escola** no âmbito do PNAE. Frutas são oferecidas na alimentação escolar, sendo uma ótima oportunidade para consumi-las.

Em casos de dificuldade de acesso físico e/ou financeiro, oriente para que prefiram adquirir frutas em feiras e sacolões ou varejões do território, optando sempre por aquelas da época e da região, o que resulta em **mais variedade, qualidade, sabor e menor custo**.

RECOMENDAÇÃO 6:

ESTIMULE QUE SE ALIMENTE COM ATENÇÃO
E EM AMBIENTES APROPRIADOS



ORIENTAÇÃO:

Estimule que a pessoa na adolescência, sempre que possível, se alimente em um ambiente tranquilo, silencioso, sem distrações, como telas, evitando pular ou substituir refeições. Oriente também que faça as refeições sempre que possível em companhia da família ou de amigos.

SUGESTÕES PARA MUDANÇA DE HÁBITOS DA PESSOA NA ADOLESCÊNCIA:

Busque refletir com a pessoa na adolescência qual espaço a alimentação tem na rotina dela e **lembre da importância de dedicar tempo para cada refeição**. Identifique junto à pessoa na adolescência quais são as atividades que competem com o momento da refeição (como checar redes sociais, responder mensagens, ler notícias, estudar etc.) e questione sobre as inversões de prioridades do dia-dia, na qual a refeição passou a se adaptar a uma agenda concorrida de afazeres, perdendo o prazer e o convívio que este momento proporciona.

Oriente que é possível colocar no mesmo prato convivência e conveniência. As possibilidades de preparo de refeições que podem levar de 1 a 30 minutos são várias e incluem desde colocar uma fruta na mochila a fazer uma tapioca, preparar uma salada no pote, grelhar legumes, fazer uma omelete ou cozinhar macarrão. Incentive **ideias práticas e saudáveis** para compartilhar o momento de estar juntos.

Oriente que **não realize refeições em frente à televisão, computador ou fazendo outra atividade, e não utilize tablets e celulares nesses momentos**, realizando as refeições preferencialmente sentado à mesa, quando disponível. A atenção no ato de comer é importante para visualizar o alimento e não comer uma quantidade excessiva sem perceber, sentir e desfrutar.

Oriente que **evite locais que ofereçam amplo estímulo ao consumo de *fast foods* e guloseimas**. Esses lugares se tornam inapropriados para comer, pois além de oferecerem pouca ou nenhuma opção de alimentos *in natura* ou minimamente processados, são em geral muito barulhentos e pouco confortáveis, o que leva a comer muito rapidamente e, comumente, em quantidade excessiva. Locais limpos, tranquilos e confortáveis ajudam a concentração no ato de comer e convidam a que se coma devagar.

Estimule que estabeleça horários para as refeições e evite **“beliscar” nos intervalos** para evitar o consumo excessivo de alimentos. Dialoguem sobre os alimentos consumidos nesses momentos que, geralmente, são ultraprocessados e devem ser evitados.

Estimule que faça as refeições sempre que possível com companhia. Reforce que o momento da refeição é uma oportunidade excelente de convívio e escuta. Destaque a importância de **comer devagar, com atenção e mastigar mais vezes os alimentos**. Essas práticas possibilitam que a pessoa na adolescência desfrute do momento da alimentação e experimente diferentes sabores e preparações culinárias.

JUSTIFICATIVA:

O ambiente onde comemos pode influenciar a quantidade de alimentos ingeridos e o prazer que podemos desfrutar da alimentação. O uso de telas e o envolvimento em outras atividades no momento da refeição impactam negativamente a quantidade e a qualidade do que se come. Além disso, o ambiente alimentar familiar, escolar e social exercem forte influência no desenvolvimento e perpetuação dos hábitos alimentares. As pessoas na adolescência são um público suscetível a influências do grupo e aos apelos da publicidade de alimentos não saudáveis, que buscam atrair com alegações sobre “comer, prazer, força, performance, vitaminado” e lucrar com a venda de seus produtos. Locais limpos, tranquilos, agradáveis e sem distrações ajudam na concentração no ato de comer e convidam para que se coma devagar e se apreciem as preparações culinárias.

RECOMENDAÇÃO 7:

ESTIMULE QUE REALIZE O CAFÉ DA MANHÃ

ORIENTAÇÃO:

Estimule que a pessoa na adolescência realize o café da manhã antes de iniciar as atividades do dia.



VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Sugira para o café da manhã opções à base de alimentos in natura ou minimamente processados, como leite puro, com café ou batido com frutas (preferencialmente sem ou com pouco açúcar adicionado e sem adição de adoçantes), tapioca ou cuscuz acompanhados de manteiga. O pão francês com manteiga também pode ser uma sugestão por ser um alimento comumente consumido no café da manhã de pessoas na adolescência.
- Incluir essa refeição na rotina pode ser uma boa oportunidade para inserir na alimentação frutas frescas que podem ser consumidas inteiras, em vitaminas (batidas com leite) ou em sucos, preferencialmente sem ou com pouco açúcar adicionado e sem adição de adoçantes. Essas opções podem ser ideais para quem prefere consumir líquidos pela manhã ou tem menos apetite, característica comum entre adolescentes.

JUSTIFICATIVA:

Realizar o café da manhã deixa o padrão alimentar como um todo mais saudável, uma vez que pular essa refeição está associado a pior qualidade da alimentação, com maior presença de alimentos ultraprocessados em **substituição** aos alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias. Tomar o café da manhã é importante para a quebra do jejum e tem efeito positivo no desempenho escolar. Além disso, pular o café da manhã também foi associado ao excesso de peso corporal, obesidade central, a fatores de risco cardiometabólicos e aumento da chance de apresentar Diabetes Mellitus tipo 2. Entre adolescentes do sexo feminino, a insatisfação com peso (baixo peso e excesso de peso) aumentou a chance de pular o café da manhã.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Para a pessoa na adolescência que refere **não ter o hábito** de tomar café da manhã, oriente que inicie a mudança aos poucos, sugerindo inicialmente opções mais simples, como uma vitamina, café com leite, um suco de fruta natural (preferencialmente sem ou com pouco açúcar adicionado e sem adição de adoçantes), ou frutas com cereais *in natura*, como a aveia. Preparar o café da manhã pode ser uma ótima oportunidade para começar a desenvolver habilidades culinárias, já que é uma refeição com preparo mais simples, se comparada com almoço ou jantar.

Para aqueles que referem **não ter tempo**, sugira deixar algo **preparado no dia anterior**, como um pão com manteiga ou ovo cozido, mingau de aveia, cuscuz, batata-doce, macaxeira/mandioca/aipim cozidos, ou uma fruta picada com aveia e/ou outros cereais *in natura*.

Para aqueles que referem **não ter fome**, avalie a rotina alimentar e verifique se não há consumo de grande volume de alimentos no período noturno, o que pode acarretar em ausência de fome no período da manhã. Nesses casos, pense em conjunto com a pessoa na adolescência estratégias para uma melhor distribuição dos horários das refeições ao longo do dia, iniciando pelo café da manhã.

Para aqueles que apresentam **dificuldade de acesso** a esses alimentos, restaurantes populares ou refeitórios institucionais, na escola ou no trabalho, podem ser uma opção para realização dessa refeição.

ORIENTAÇÕES ADICIONAIS

- Nos casos em que a pessoa na adolescência demonstra **seguir dietas da moda e crenças em mitos sobre alimentação**, procure ouvir e acolher essas falas, e, na medida do possível desmistificar essas crenças seguindo as orientações deste protocolo. Em casos de **preocupação/insatisfação com imagem corporal e comportamentos de risco ligados a transtornos alimentares**, o acolhimento e o encaminhamento para um atendimento multiprofissional são essenciais.
- Lembre sobre os hábitos de **higiene bucal**. Escovar os dentes após as refeições é importante em todas as fases da vida.
- Lembre sobre a importância do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados de origem vegetal e animal fontes de cálcio, como leite e verduras verde escuras, considerando o pico de formação da massa óssea característico dessa fase da vida.
- Para pessoas na adolescência que apresentem **dificuldade de acesso financeiro para aquisição de alimentos e estejam em insegurança alimentar e nutricional**, procure auxílio com profissionais do Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) ou em outros pontos de apoio no território que possam fornecer cestas ou alimentos mais baratos. Busque informações sobre programas e equipamentos sociais no território que desenvolvam ações para apoio nesses casos.
- **Locais próximos às escolas** como minimercados e ambulantes costumam oferecer uma variedade de alimentos ultraprocessados, atrativos para pessoas na adolescência. Oriente-as a ter o hábito de ter na mochila opções saudáveis de lanches para quando estiverem com fome.
- **Valorize a alimentação escolar. É um direito de toda pessoa na adolescência!** Explique que o cardápio das escolas deve ser elaborado por nutricionistas dentro dos princípios do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e atender da melhor forma as necessidades nutricionais dos adolescentes. Estimule que a pessoa na adolescência conheça o cardápio oferecido na escola e busque orientação ou participe do conselho de alimentação escolar (CAE) do município para exigir melhorias e garantia desse direito. Além disso, a alimentação ofertada na escola é uma maneira de garantir que a pessoa na adolescência tenha acesso a uma alimentação saudável.
- Oriente ainda sobre **evitar o consumo de alimentos nas cantinas escolares**. Normalmente esses espaços oferecem alimentos ultraprocessados, como salgados prontos, refrigerantes, salgadinhos de pacote, biscoitos e outras guloseimas. Alternativas a esses locais são a alimentação escolar e lanches levados de casa.
- Para mais informações sobre como ajudar a pessoa na adolescência no preparo dos alimentos é possível consultar receitas na internet, ou ainda publicações online como o livro “Na cozinha com as frutas, legumes e verduras”, e “Alimentos Regionais Brasileiros”.

VALORIZAÇÃO DA PRÁTICA ALIMENTAR

Valorize os pontos positivos identificados na alimentação da pessoa na adolescência. Isso contribui para o fortalecimento, estimula a continuidade da prática alimentar adequada e pode fornecer outras informações importantes sobre alimentação saudável, desconhecidas da pessoa. Para fazer a Valorização da Prática em cada etapa, tenha como base as informações contidas no item “**justificativa**” de cada recomendação.

Para mais informações sobre o Guia Alimentar para População Brasileira (2014), acesse o site do Ministério da Saúde.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: MS, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 5 jan. 2021.

IBGE. Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018**: primeiros resultados. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. 69 p.



Conte-nos o que pensa sobre esta publicação.
Clique aqui e responda a pesquisa.



DISQUE SAÚDE **136**

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
bvsms.saude.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

**Governo
Federal**