



## PRÁTICAS ALIMENTARES SEGUNDO O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA REGIÃO NOROESTE DO RIO GRANDE DO SUL

SANTOS, Karoline de Oliveira dos (ET)<sup>1</sup>; BAZZAN, Luma Stella Teichmann<sup>2</sup> (C); AGUIRRE, Taane de Oliveira (C)<sup>1</sup>; BLÜMKE, Adriane Cervi(CO)<sup>3</sup>; LEAL, Greisse Viero da Silva (O)<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Nutricionista, Universidade Federal de Santa Maria.

<sup>2</sup>Programa de Pós-Graduação em Gerontologia, Universidade Federal de Santa Maria;

<sup>3</sup>Departamento de Alimentos e Nutrição, Universidade Federal de Santa Maria campus Palmeira das Missões.

**Introdução:** O Guia Alimentar para a população brasileira é um documento muito rico, onde contém informações e recomendações sobre alimentação de forma não quantitativa, com linguagem acessível à população para que seja mais fácil a compreensão e adesão. Além das escolhas alimentares, este documento também aborda aspectos de planejamento, organização doméstica e modos de comer, com a intenção dos indivíduos melhorarem suas práticas alimentares. **Objetivo:** Avaliar as práticas alimentares de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira em adultos em um município na região noroeste do Rio Grande do Sul. **Metodologia:** Estudo transversal, com uma amostra da população de três territórios adstritos às Estratégias de Saúde da Família (ESF). A amostra foi composta através de um sorteio, onde foi realizado um mapeamento da área, que sempre se dava de costas para a porta da ESF contando-se 4 casas à esquerda, assim identificando o primeiro domicílio, após admitiu-se o pulo de 9 casas. O retorno sempre se dava pela direita da ESF para concluir o mapeamento. O instrumento utilizado para avaliar as práticas alimentares foi o Guia de Bolso do Guia Alimentar, composto por 24 questões. A pontuação da questão 1 ao 13 é: nunca=0, raramente=1, muitas vezes=2 e sempre=3. A pontuação da questão 14 ao 24 é: nunca=3, raramente=2, muitas vezes=1 e sempre=0. A soma das pontuações resultaram em três classificações: até 31 pontos indica a necessidade de mudanças alimentares, entre 31 e 41 pontos indica práticas intermediárias, e acima de 41 pontos a excelência. **Resultados:** O estudo foi realizado com uma amostra de 139 adultos, com idade média de 42,53±12,2 anos, sendo 79,9% do sexo feminino. Quanto às práticas alimentares, a maioria dos indivíduos (57,5%, n=80), apresentaram pontuação superior à 41 pontos, caracterizando excelência nas práticas alimentares, 30,2% (n=42) apresentaram classificação intermediária, entre 31 e 41 pontos, indicando que estão no caminho para uma alimentação saudável, porém há alguns aspectos a serem melhorados, e por último, 12,2% (n=17) dos participantes tiveram pontuação inferior a 31 pontos, significando a necessidade de mudanças nas práticas alimentares para poder ter uma alimentação saudável e prazerosa. **Conclusão:** A maioria dos participantes estudados apresentava práticas alimentares excelentes a intermediárias de acordo com o Guia Alimentar Brasileiro. No entanto, ainda são necessárias ações de promoção de mudanças alimentares para que todos possam atender às recomendações do Guia.

Instituições Financiadoras: *CNPq*.