MINISTÉRIO DA SAÚDE

Recomendações para o aumento do consumo de FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
VENDA PROIBIDA

Brasília – DF
2022

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Promoção da Saúde

Recomendações para o aumento do consumo de FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRATUITA

Brasília – DF
2022

2022 Ministério da Saúde.

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: bvsms.saude.gov.br.

Tiragem: 1ª edição – 2022 – 500 exemplares

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

Organização:
Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição (Cgan)
Departamento de Promoção da Saúde (Depros)
Centro de Excelência contra a Fome do Programa Mundial de Alimentos (WFP) no Brasil

Supervisão-Geral:
Gisele Ane Bortolini
Juliana Rezende Melo da Silva
Raphael Câmara Medeiros Parente

Elaboração de texto:
Albaneide Maria Lima Peixinho
Ana Maria Cavalcante de Lima
Ana Maria Thomaz Maya Martins
Eliene Sousa
Gisele Ane Bortolini
Janaína Calu Costa

Projeto gráfico, diagramação, capa e arte-final:
Lúcia Helena Saldanha Gomes

Colaboração:
Gregory Rosa

Coordenação editorial:
Julio Cesar de Carvalho e Silva

Projeto gráfico e diagramação:
Caroline Rodrigues Melo

Ajustes de diagramação para pré-impressão:
Roosevelt Ribeiro Teixeira

Normalização:
Daniel Pereira Rosa – Editora MS/CGDI
Valéria Mota – Editora MS/CGDI

Revisão:
Khamila Silva – Editora MS/CGDI
Tatiane Souza – Editora MS/CGDI

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde.
Recomendações para o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022.
20 p. : il.

ISBN 978-65-5993-324-2

1. Recomendações Nutricionais. 2. Política de Saúde. 3. Gestão em Saúde. I. Título.

CDU 614

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2022/0449

Título para indexação:
Recommendations for increasing consumption of fruits and vegetables

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO 4

OS SISTEMAS ALIMENTARES E O CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS 6

CONTEXTO BRASILEIRO DA AQUISIÇÃO E CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS 8

OPORTUNIDADES PARA AÇÃO: INICIATIVAS SETORIAIS E INTERSETORIAIS VOLTADAS AO AUMENTO DO CONSUMO DE FLV 11

REFERÊNCIAS 16

APRESENTAÇÃO

Brasília, abril de 2022

Este documento apresenta as recomendações para o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) no Brasil e tem como objetivo orientar e mobilizar os **gestores do setor saúde** na mediação de ações integradas, abrangentes, efetivas e intersetoriais que promovam políticas públicas interconectadas de produção, processamento, distribuição e comercialização de FLV, e que prezem, sobretudo, a promoção da saúde e a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) da população.

As recomendações foram construídas a partir do cenário epidemiológico e dos exemplos do contexto brasileiro, além de documentos-base produzidos pelas agências da Organização das Nações Unidas, evidências científicas e produtos das atividades realizadas durante as comemorações do Ano Internacional das Frutas, Legumes e Verduras.

A expectativa do Ministério da Saúde e parceiros é contribuir para uma articulação local e mobilização setorial e intersetorial capazes de promover o aumento do consumo de FLV a partir de políticas estruturantes que promovam sistemas alimentares saudáveis, justos e sustentáveis.

FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS são consideradas as partes comestíveis de plantas, cultivadas ou colhidas selvagens, em seu estado bruto ou em uma forma minimamente processada. Não fazem parte deste grupo raízes e tubérculos, leguminosas de grãos secos, cereais, nozes, sementes e oleaginosas, plantas medicinais ou ervas e especiarias, estimulantes como chá, cacau e café; e produtos processados e ultraprocessados feitos de frutas e vegetais.

Constituem um grupo diversificado de alimentos de origem vegetal que variam em conteúdo de energia e nutrientes, fornecem fibras, vitaminas e minerais e são fontes de compostos que atuam como antioxidantes e agentes anti-inflamatórios, especialmente quando in natura e minimamente processados, contribuindo para a redução do risco de adoecimento por doenças crônicas não transmissíveis e redução da gravidade de algumas doenças infecciosas.

A referência do Brasil para o consumo de FLV é o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, o qual recomenda que alimentos in natura e minimamente processados – grupo no qual estão incluídas FLV – constituam a base da alimentação.[1] Esse grupo de alimentos, especialmente quando consumidos em grande variedade, forma a base para uma alimentação adequada e saudável, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.[1]

São exemplos de FLV mais consumidos pela população brasileira: alface, tomate, batata-inglesa, banana, maçã e laranja.[2]

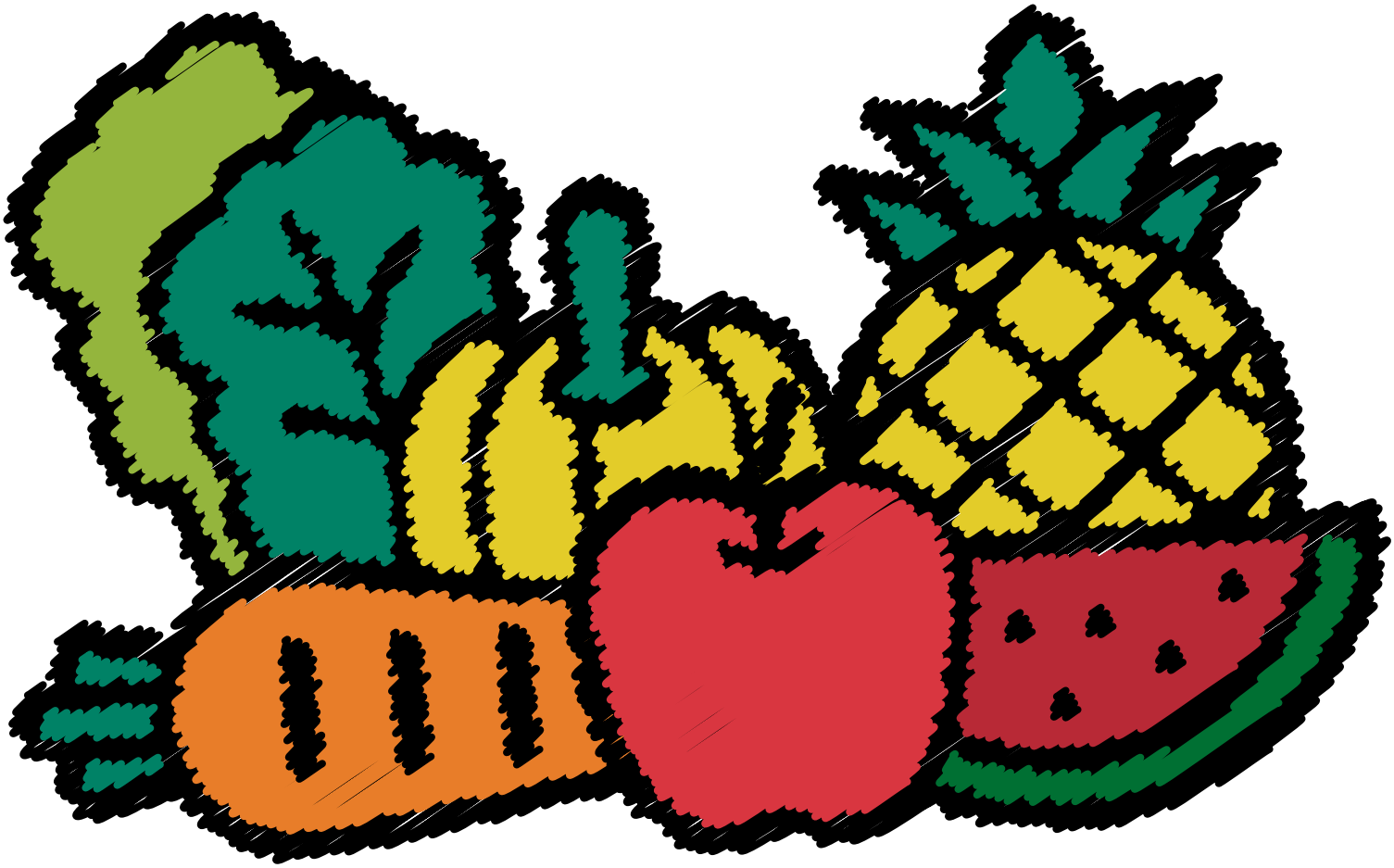
As atividades desenvolvidas como parte das comemorações do **Ano Internacional das Frutas, Legumes e Verduras** no Brasil serviram de base para a elaboração deste documento, considerando-se a abordagem de sistemas alimentares saudáveis, justos e sustentáveis, fundamentais para promoção da saúde e garantia da segurança alimentar e nutricional das populações, bem como para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente: ODS 2 – Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável; ODS 3 – Garantir saúde e bem-estar; ODS 5 – Promover igualdade de gênero e empoderar mulheres e meninas; ODS 12 – Garantir padrões de consumo e produção responsáveis; ODS 13 – Tomar medidas urgentes para combater as mudanças climáticas e seus impactos; e ODS 15 – Proteger, restaurar e promover o uso sustentável de ecossistemas terrestres, gerenciar florestas de forma sustentável, combater a desertificação e interromper e reverter a degradação da terra e interromper a perda de biodiversidade.

Desse modo, recomendações de ações voltadas para produção, processamento, distribuição e comercialização de FLV são apresentadas, com vistas à garantia da saúde humana, ambiental e planetária e da segurança alimentar e nutricional da população.

Em 2021, foi celebrado o **ANO INTERNACIONAL DAS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS**, data instituída pela Assembleia Geral das Nações Unidas com o objetivo de ampliar a conscientização sobre os benefícios nutricionais e de saúde do consumo de FLV como parte de uma alimentação e modo de vida saudáveis, por meio do aumento da produção sustentável e do consumo, bem como direcionar a atenção das políticas para reduzir a perda e o desperdício desses alimentos.[3]

O Ano Internacional enfatiza o importante papel de FLV na garantia da segurança alimentar e nutricional, incentivando o aumento da produção desses alimentos e a melhora de estratégias de abastecimento e comercialização, reduzindo perdas e desperdícios em diferentes etapas da cadeia de distribuição e incentivando estratégias para o aumento do consumo de FLV de acordo com as demandas e as oportunidades dos territórios.

Aumentar o consumo de FLV, não se trata apenas de estabelecer uma meta quantitativa para que as recomendações sejam atingidas, mas de estabelecer objetivos claros que sejam capazes de impactar na organização dos sistemas alimentares, na qualidade da alimentação e nas condições de vida das populações. Para que os objetivos sejam alcançados é preciso que todo o sistema alimentar esteja em sintonia, o que tem o potencial de beneficiar outros setores, como meio ambiente, educação, assistência social, agricultura, economia e toda a sociedade.

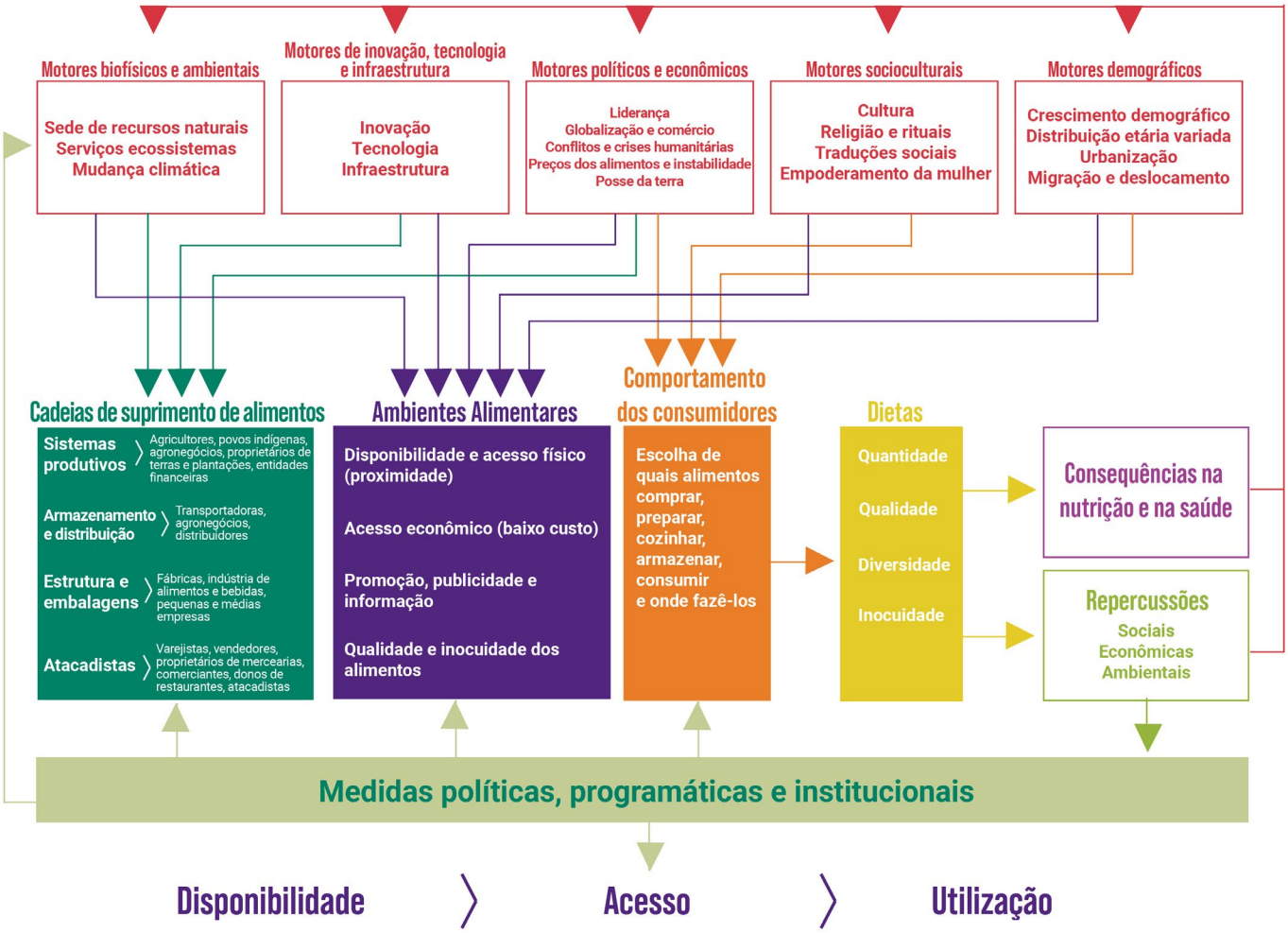


OS SISTEMAS ALIMENTARES E O CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

Os sistemas alimentares contemplam uma grande diversidade de atores e suas atividades de produção, processamento, distribuição, preparo, consumo e descarte de produtos alimentares, assim como todos os processos e estrutura envolvidos.[4] Esses processos e atores estão conectados entre si e a outros sistemas, como governança, saúde, água e energia, transporte, economia, meio ambiente, educação, assistência social, dentre outros. As diferentes interações entre esses elementos e processos determinarão a disponibilidade e acessibilidade de alimentos, influenciarão os padrões de consumo e os impactos decorrentes desses processos sobre a saúde humana, ambiental e planetária. Dessa forma, é essencial que os sistemas alimentares deem base à construção de políticas públicas intersetoriais para promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional.

Os determinantes e condicionantes da situação alimentar e nutricional da população na perspectiva do sistema alimentar formam uma complexa rede, demonstrando como as interações entre os fatores externos às comunidades e aos indivíduos, tais como as forças sociais, econômicas e políticas, impactam nas características de abastecimento e disponibilidade de alimentos, influenciando as escolhas e as possibilidades de consumo pelos indivíduos, conforme ilustrado na figura a seguir.

Figura 1 – Estrutura do sistema alimentar



Fonte: traduzido e adaptado do HLPE (2017).

Apesar da existência de recomendações expressas na Política Nacional de Promoção da Saúde e na Política Nacional de Alimentação e Nutrição que contemplam FLV dentro da perspectiva de sistemas alimentares saudáveis, justos e sustentáveis e de uma alimentação adequada e saudável, as barreiras para que a população efetivamente acesse e consuma esses alimentos ainda precisam ser superadas.

Alguns fatores que afetam negativamente a disponibilidade, o acesso e o consumo de FLV incluem baixa produção voltada para o mercado interno; perda de agrobiodiversidade; tecnologia, logística e infraestrutura de abastecimento inadequadas; elevado preço para o consumidor; ausência de locais de fácil acesso que comercializem esses alimentos; atributos sensoriais e físicos dos alimentos; fatores sociodemográficos; influência de pais, pares e mídias sociais; conhecimento, expectativa e conhecimento. Assim, propor medidas que atuem sobre os determinantes do consumo alimentar de FLV requer uma ação coordenada de iniciativas setoriais e intersetoriais locais.

CONTEXTO BRASILEIRO DA AQUISIÇÃO E CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

Em 2017, aproximadamente 11 milhões de mortes prematuras em todo o mundo foram atribuídas à alimentação inadequada, o que inclui o consumo insuficiente de FLV.[5]

Em 2020, em nenhuma das capitais das unidades da Federação do País teve mais de 50% da população adulta consumindo FLV de forma regular em **cinco ou mais dias da semana,** ou atingindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde de **cinco ou mais porções** de FLV por dia.[6] A média nacional das capitais reflete um consumo regular de FLV relatado por 32,8% da população entrevistada, enquanto o consumo recomendado médio foi relatado por 21,8% dos indivíduos.

De acordo com dados de aquisição domiciliar de alimentos e de consumo alimentar individual coletados da Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2017-2018, para o total da população brasileira com 10 ou mais anos de idade, pouco mais da metade (53,4%) das calorias consumidas foi proveniente de alimentos in natura ou minimamente processados, 15,6% de ingredientes culinários processados, 11,3% de alimentos processados e 19,7% de alimentos ultraprocessados.[2]

FRUTAS

- Apenas 37,4% dos adultos relataram consumo regular de frutas.
- Banana, maçã, laranja e mamão foram as frutas mais consumidas no Brasil no período estudado.
- As frutas corresponderam a 3,1% das calorias totais ingeridas.
- As frutas inteiras foram preferidas nos horários de almoço e nos lanches da manhã e da tarde.[7]

LEGUMES E VERDURAS

- Os legumes e as verduras mais consumidos foram: alface, tomate, couve, repolho, cenoura, abóbora e pepino.
- Apenas 23,5% dos adultos relataram consumo regular de salada crua.
- Verduras e legumes corresponderam a 1,9% das calorias totais ingeridas.
- A quantidade de legumes e verduras consumida entre 11h e 14h foi o dobro da quantidade consumida entre 19h e 22h.[6]

O consumo insuficiente de FLV é um problema globalmente reconhecido, o que leva a baixa ingestão de fibras alimentares, micronutrientes e compostos bioativos benéficos para a saúde. As consequências do baixo consumo estão associadas a mortalidade prematura, cânceres, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2.[8] Além disso, ocorre uma sobrecarga do sistema de saúde por conta de doenças e agravos decorrentes da má alimentação e dos custos atribuídos ao cuidado desses agravos.[8]

ESTADO NUTRICIONAL

- 12% das crianças menores de 5 anos apresentam baixa estatura para idade e 8,5% apresentam elevado peso para idade.[9]
- A proporção de adultos brasileiros com obesidade foi estimada em 31,6% em 2020.[9]
- A prevalência de sobrepeso no Brasil aumentou em 12,5% entre 2006 e 2016, a quarta maior taxa de crescimento no mundo, atrás apenas da Costa Rica, Japão e Coreia.[10]

CUSTOS DA OBESIDADE, DIABETES E HIPERTENSÃO ARTERIAL PARA O SUS [11]

- Os custos atribuíveis à hipertensão arterial, diabetes e obesidade relativos a hospitalização, procedimentos ambulatoriais e medicamentos distribuídos pelos SUS em 2018 foram estimados em mais de R$ 3,45 bilhões.
- Desse total, 11% foram referentes ao tratamento da obesidade.
- Ao considerar a obesidade separadamente como fator de risco para as outras duas doenças, esta correspondeu a 41% dos custos totais, equivalente a R$ 1,42 bilhão.

CUSTOS DO CÂNCER ASSOCIADO AO CONSUMO ALIMENTAR [12]

- Dos R$ 3,5 bilhões gastos pelo SUS em 2018 com o tratamento oncológico, R$ 1,4 bilhão (ou 41,1%) foram em terapêuticas contra cânceres associados ao excesso de peso.
- R$ 545 milhões foram gastos com tratamento do câncer colorretal e, destes, 11% foram atribuídos ao baixo consumo de fibras alimentares, provenientes principalmente de cereais integrais e FLV, o que corresponde a aproximadamente R$ 59 milhões gastos em 2018.
- O aumento de uma porção de FLV por semana levaria a uma economia de R$ 17 milhões para o Sistema Único de Saúde entre 2030 e 2040.

Atualmente, o Brasil enfrenta um cenário epidemiológico caracterizado pela múltipla carga da má nutrição, ou seja, a coexistência de alimentação insuficiente e inadequada, incluindo baixo consumo de FLV e alto consumo de alimentos ultraprocessados, deficiências de micronutrientes, desnutrição, sobrepeso, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis associadas à má alimentação, o que demanda uma transformação dos sistemas alimentares para que sejam indutores de práticas mais saudáveis e que, efetivamente, contribuam para prevenção desses desfechos de saúde.

POR QUE AUMENTAR O CONSUMO DE FLV?

RESULTADOS PARA OS SISTEMAS ALIMENTARES

O aumento no consumo de FLV potencializa a demanda do mercado interno e, dessa forma, contribui para aumentar a biodiversidade, gerar sustentabilidade ambiental e melhorar a vida dos agricultores e demais trabalhadores que atuam ao longo dos processos de produção e abastecimento, gerando renda e contribuindo para segurança alimentar e nutricional.[14] A produção sustentável também é importante para redução de perdas e desperdícios, aumentando a disponibilidade desses alimentos e reduzindo iniquidades.

RESULTADOS PARA A SAÚDE DA POPULAÇÃO

FLV são componentes de uma alimentação adequada e saudável. Evidências sugerem diversos benefícios para a saúde associados ao consumo de FLV, como aumento da saciedade associada à perda e à manutenção do peso corporal; redução dos níveis de colesterol, especialmente das lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e triglicerídeos, da pressão arterial sistólica e da glicemia de jejum, podendo ajudar a diminuir os fatores de risco para DCNT, como obesidade.[8] Contribuem ainda para o crescimento e o desenvolvimento infantil, para a saúde mental, saúde intestinal e redução do risco de cânceres. Diversos efeitos benéficos são observados quando FLV são consumidos in natura ou minimante processados, e isso não ocorre em ocasião do consumo de nutrientes isolados.[8]

OPORTUNIDADES PARA AÇÃO: INICIATIVAS SETORIAIS E INTERSETORIAIS VOLTADAS AO AUMENTO DO CONSUMO DE FLV

Os gestores de saúde têm papel fundamental no processo de mediação e fomento às iniciativas intersetoriais nos territórios que possam promover, direta ou indiretamente, o consumo de FLV pela população.

Para que os objetivos sejam alcançados, é imprescindível que os espaços de formulação e pactuação intersetorial sejam articulados e fortalecidos, incluindo fóruns, conselhos e espaços de controle social para planejamento e implantação de ações e políticas que caminhem de forma coordenada e abrangente e que incluam iniciativas de produção, processamento, distribuição e comercialização de FLV e que influenciem a disponibilidade, o acesso e o consumo destes alimentos.

IMPORTANTE! As recomendações apresentadas podem e devem ser adaptadas às realidades locais dentro das possibilidades de organização e execução dos estados e municípios, a partir dos seus arranjos institucionais próprios, de forma a potencializar ou impulsionar a agenda, superando ações setoriais isoladas, para que sejam colocadas em prática de maneira integrada e coordenada.

Fortalecer espaços de governança e planejamento intersetoriais e participação social por meio da articulação de políticas, planos, programas e fóruns nas três esferas de gestão, que possam fomentar a criação de ambientes saudáveis e ações de promoção da alimentação adequada e saudável nos territórios.

- Fortalecer a agenda de promoção da alimentação adequada e saudável em políticas e planos de ação envolvendo as três esferas de governo e incentivando o planejamento, a governança intersetorial e participativa.
- Fomentar a criação e o fortalecimento dos espaços de controle social, como conselhos locais e conferências municipais e estaduais de saúde, segurança alimentar e nutricional e demais setores conexos, com o objetivo de pautar de maneira contínua a promoção da alimentação adequada e saudável na agenda de discussões.
- Induzir o estabelecimento de uma agenda permanente das ações de promoção da alimentação adequada e saudável nos espaços colegiados e promover planejamento, implantação e monitoramento conjunto de estratégias intersetoriais.
- Realizar articulação entre setores diversos para identificação de demandas e potencialidades dos territórios, assim como para o planejamento de ações coordenadas que possam incentivar o consumo alimentar adequado e saudável.
- Realizar ações conjuntas com a população para diagnóstico do território e mapeamento de demandas, com o objetivo de identificar situações e contextos que favoreçam ou prejudiquem a construção de ambientes alimentares saudáveis, identificando atores estratégicos e parceiros que possam incentivar a participação das comunidades nesses processos e estabelecer estratégias de prestação de contas para a sociedade.
- Desenvolver estratégias para envolvimento da comunidade, mobilização e formação de lideranças comunitárias para participação nos processos coletivos e de gestão compartilhada.
- Propor medidas fiscais e regulatórias que promovam e incentivem a adoção de ambientes saudáveis no território e protejam a comunidade de ações nocivas.

Atuar sobre determinantes da disponibilidade e da acessibilidade física e financeira a FLV, priorizando produtos da biodiversidade local, que valorizem a alimentação tradicional local, de produção sustentável, seguros e livres de agrotóxicos e distribuídos por meio de circuitos curtos de comercialização.

- Incorporar a abordagem dos sistemas alimentares saudáveis, justos e sustentáveis nas estratégias desenvolvidas nas diversas etapas que compõem a cadeia de abastecimento de FLV.
- Fortalecer políticas de incentivo à produção orgânica e de base agroecológica pela agricultura familiar, promovendo o mercado interno e a valorização da biodiversidade regional e de dinâmicas locais e sustentáveis.
- Fortalecer as comissões de produção orgânica para que as ações de desenvolvimento implementadas tenham sempre a colaboração e a participação de toda a rede de produção orgânica e da sociedade civil organizada.
- Estabelecer mecanismos de financiamento, em especial para a agricultura familiar e para os pequenos produtores, garantindo juros mais baixos, tecnologias, transporte, logística adequada para esses produtores, com estratégias de escoamento de produção e venda dos produtos.
- Garantir assistência técnica para emissão de certificação e documentação necessária para povos e comunidades tradicionais para participação em compras públicas.
- Incentivar e apoiar o estabelecimento de associações e cooperativas agrícolas para fortalecer o acesso de pequenos agricultores ao circuito de comercialização.
- Promover melhorias na estrutura de transporte, armazenamento, cadeia de frio e infraestrutura logística para a distribuição eficiente de FLV aos mercados urbanos e rurais com redução de perdas e incentivo aos circuitos curtos de comercialização.
- Definir ferramentas e sistemas para diagnóstico, quantificação, prevenção e monitoramento de perdas e desperdício de alimentos ao longo da cadeia de produção, armazenamento e distribuição, combinados com a capacitação e assistência técnica.
- Estabelecer políticas de garantia de acesso a insumos relacionados ao preparo das FLV para consumo, como gás de cozinha e energia elétrica.
- Implantar políticas públicas que favorecem o acesso físico e financeiro a alimentos in natura e minimamente processados.
- Adotar política de compras públicas de alimentos que priorize pequenos produtores, produtores locais, agricultores familiares e povos e comunidades tradicionais.
- Mapear experiências exitosas dos territórios e apoiá-las por meio de apoio técnico, recursos financeiros e recursos humanos para apoio a sua continuidade e ampliação, quando pertinente.
- Regulamentar a oferta e a exposição de bebidas e alimentos ultraprocessados, em instituições e órgãos públicos e na rede de ensino público e privado, rede hospitalar, entre outras que comercializem ou ofertem alimentos.
- Incentivar e promover o uso de estratégias de comercialização via plataformas digitais, quando possível e pertinente.
- Criar estratégias de valorização do trabalho cotidiano de mulheres, devido à carga de trabalho e responsabilidade nas ações de segurança alimentar e nutricional das famílias e comunidades e por se encontrarem mais frequentemente em condições de desvantagem social, bem como apoiar políticas direcionadas às organizações de mulheres que contribuam para a promoção de empoderamento e autonomia.

Promover políticas públicas que incentivem o desenvolvimento de ambientes alimentares saudáveis.

- Mapear territórios, buscando identificar a localização de desertos e pântanos alimentares, e a existência de equipamentos públicos de segurança alimentar e nutricional, além de ações públicas que estejam sendo implementadas.
- Garantir a existência de estabelecimentos de comercialização de FLV para comunidades de baixa renda e aquelas localizadas distantes dos centros urbanos de redes de circuito curto e/ou comercialização direta entre consumidores e produtores locais de FLV.
- Promover e apoiar a agricultura urbana em ambientes institucionais (como escolas, serviços de assistência social e de saúde, entidades prisionais etc.), quintais produtivos e similares desenvolvidos em espaços comunitários e coletivos no território.
- Promover ações de educação alimentar e nutricional que valorizem a cultura alimentar, os saberes populares e a realidade dos territórios, incluindo estratégias de agricultura urbana comunitária e a produção para o autoconsumo.
- Disponibilizar equipamentos de distribuição e comercialização de alimentos que priorizem o acesso a alimentos in natura e minimamente processados, com destaque para FLV.
- Garantir o fornecimento de FLV e de refeições adequadas e saudáveis a preços acessíveis em programas assistenciais, restaurantes públicos ou contratados pelo poder público, em ações emergenciais de provimento alimentar direto e em programas de subsídio direto de alimentos.
- Estabelecer estratégias de regulação e monitoramento de marketing, de restrição de publicidade e de promoções do consumo de alimentos ultraprocessados, principalmente direcionados para crianças, em estabelecimentos de comercialização de alimentos, de qualquer porte e em ambientes institucionais.
- Fornecer alimentos adequados e saudáveis em espaços institucionais (escola, hospitais, asilos, abrigos etc.) e incluir alimentos in natura e minimamente processados, abrangendo FLV, com prioridade em refeições distribuídas em ações emergenciais que visam a amenizar a situação de insegurança alimentar, especialmente para populações em situação de maior vulnerabilidade social.
- Estimular a educação alimentar e nutricional, promovendo o consumo de FLV em ambientes institucionais (escolas, ambientes de trabalho, entre outros).

Promover o consumo de FLV por meio de programas de alimentação escolar, alinhado a estratégias de educação alimentar e nutricional, como a implantação de hortas escolares, inclusão da temática nas atividades curriculares e envolvimento da comunidade escolar e do entorno das escolas.

- Promover o consumo de FLV nas escolas, por meio da educação alimentar e nutricional e integração da temática nos currículos.
- Desenvolver ações de educação alimentar e nutricional que envolvam o desenvolvimento de habilidades culinárias e de manejo de hortas.
- Realizar ações de educação alimentar e nutricional que envolvam toda a comunidade escolar, incluindo professores, funcionários, famílias e comunidades.
- Promover ações focadas no ambiente alimentar dentro e no entorno das escolas, incluindo a restrição e fiscalização do comércio e propaganda de alimentos ultraprocessados em escolas públicas e privadas.
- Promover o consumo de FLV nas cantinas escolares, com preparações adequadas, saudáveis e criativas.

Investir na vigilância alimentar e nutricional, para subsidiar a construção, o monitoramento e a avaliação de políticas, programas e ações que contribuam para a alimentação adequada e saudável.

- Utilizar sistemas de informação em saúde e inquéritos populacionais para monitoramento do consumo alimentar da população, em especial o consumo regular de FLV.
- Identificar as pessoas em situação de insegurança alimentar e nutricional e organizar a atenção, fortalecendo a articulação entre o SUS e outros setores que se relacionam com a garantia da SAN.
- Investir em financiamento para pesquisas que consolidem evidências, identifiquem ações efetivas de promoção da alimentação adequada e saudável e realizem a avaliação de impacto e efetividade de programas.
- Estabelecer parcerias com universidades e fomento a linhas de pesquisas sobre práticas alimentares com vistas à promoção da produção sustentável, ampliação da disponibilidade, do acesso e do consumo de alimentos adequados e saudáveis, valorizando e respeitando a biodiversidade dos territórios e saberes tradicionais associados.
- Desenvolver e participar de projetos de extensão que levem a população a acessar os espaços da universidade para que que ocorra intercâmbio e compartilhamento de saberes e de experiências.
- Induzir o compartilhamento de experiências locais bem-sucedidas para que possam ser fortalecidas e replicadas.

Fortalecer ações de promoção da alimentação adequada e saudável.

- Desenvolver estratégias de qualificação e educação permanente para profissionais da saúde, para aprimoramento da abordagem de promoção da alimentação adequada e saudável e educação alimentar e nutricional, incluindo a criação de oportunidades para troca de experiências e saberes entre usuários e profissionais, trabalhando a cultura alimentar do território e utilização de espaços comunitários para diálogo entre serviços de saúde, escolas, associações de bairro e outros equipamentos dos territórios.
- Investir na vigilância alimentar e nutricional, garantindo o monitoramento do consumo alimentar e do estado nutricional da população e melhor planejamento de intervenções e ações direcionadas a partir de indicadores relevantes para o território.
- Combinar a vigilância e o monitoramento de indicadores com outros setores, a fim de identificar demandas diversas da população que podem estar relacionadas ao consumo alimentar, às condições de saúde e ao exercício do Direito Humano à Alimentação Adequada.
- Realizar campanhas de divulgação das mensagens dos Guias Alimentares e demais documentos estratégicos, incluindo o uso de instrutivos para a promoção da alimentação adequada e saudável.
- Promover ações de desenvolvimento de habilidades culinárias como instrumento de autonomia sobre a alimentação e de investimento no conhecimento coletivo sobre técnicas culinárias que favoreçam a ampliação do consumo de produtos da biodiversidade nacional, priorizando a produção local.
- Utilizar estratégias que usem tecnologias, tais como telessaúde, e-Health, entre outras, que tenham por finalidade contribuir para a adoção de práticas e comportamentos alimentares mais saudáveis.
- Fomentar a elaboração de políticas estaduais e municipais de alimentação e nutrição
- Fomentar a criação ou o fortalecimento de comissões intersetoriais de alimentação e nutrição no âmbito dos conselhos de saúde.
- Fomentar ações de promoção da alimentação adequada e saudável também para os profissionais de saúde.
- Promover orientações aos usuários dos serviços de saúde em relação às possibilidades de aquisição de alimentos a partir do mapeamento de iniciativas e programas existentes no território.
- Realizar levantamento demográfico do território para identificar e mapear populações mais vulneráveis e aquelas com especificidades culturais, sociais e de saúde.

Planejar e implementar intervenções de promoção de alimentação adequada e saudável em todas as fases do ciclo vital.

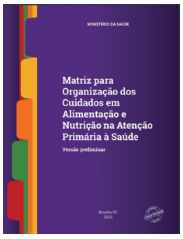
Promover sistemas alimentares saudáveis, justos e sustentáveis, fortalecendo estratégias de mitigação das mudanças climáticas.

- Fomentar práticas de produção com baixo impacto ambiental, incluindo diversificação na produção, incentivo à agroecologia, medidas de controle e redução do uso de agrotóxicos e incentivar aquelas que priorizem a produção de alimentos aliada à conservação ambiental e mitigação das mudanças climáticas.
- Estabelecer estratégias de valorização das espécies da biodiversidade local, facilitar o uso sustentável dos recursos nacionais e a preservação dos biomas por meio de alternativas como a promoção e a proteção de bancos de sementes, buscando facilitar o processo de conservação das espécies e apoiar seus guardiões.
- Criar mecanismos de redução de impostos, facilidade de acesso a crédito, logística e concorrências públicas às organizações e comunidades que promovem a biodiversidade, a conservação ambiental e a produção sustentável.
- Buscar a incorporação de tecnologias para uso sustentável da terra e da água, bem como de práticas de extrativismo sustentável e abastecimento local com FLV da biodiversidade do território.

O desenvolvimento de ações para a promoção da alimentação adequada e saudável nos territórios é estratégico para viabilizar a articulação de conhecimentos interdisciplinares no cuidado individual e coletivo, para mobilização comunitária e a reorganização dos sistemas locais de saúde. Com o objetivo de incentivar e fortalecer tais ações, o Ministério da Saúde do Brasil desenvolveu uma série de recomendações para a promoção da saúde e para a organização dos cuidados em alimentação e nutrição na Atenção Primária à Saúde (APS) e que podem ser encontradas nas seguintes publicações:

Recomendações para a Operacionalização da Política Nacional de Promoção da Saúde na Atenção Primária à Saúde

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/recomendacoes_politica_promocao_atencao_saude.pdf



Matriz para Organização dos Cuidados em Alimentação e Nutrição na Atenção Primária à Saúde

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/matriz_organizacao_cuidados_nutricao_aps.pdf

REFERÊNCIAS

1 BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF: MS, 2014.

2 IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

3 NAÇÕES UNIDAS. General Assembly. **Resolution A/RES/74/244**. International Year of Fruits and Vegetables, 2021. New York: UN, 2019.

4 HIGH LEVEL PANEL OF EXPERTS ON FOOD SECURITY AND NUTRITION. Nutrition and food systems. **A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security**. Rome: CFS, 2017.

5 GLOBAL BURDEN OF DISEASE. **The Lancet**: Latest global disease estimates reveal perfect storm of rising chronic diseases and public health failures fuelling COVID-19 pandemic. ***[S. l.]***: IHME, c2022. Disponível em: https://www.healthdata.org/gbd/2019. Acesso em: 06 set. 2022.

6 BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2020**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2020. Brasília, DF: MS, 2021.

7 LOPES, A. C. S.; MENEZES, M. C. D.; ARAÚJO, M. L. D. O ambiente alimentar e o acesso a frutas e hortaliças: Uma metrópole em perspectiva. **Saúde e Sociedade**, v. 26, n. 3, p. 764-733, 2017.

8 COSTA, J. C. *et al.* Consumption of fruits and the association with ultraprocessed food intake in Brazil in 2008-2009. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1233-1244, 2021.

9 CANELLA, D. S. *et al.* Consumption of vegetables and their relation with ultra-processed foods in Brazil. **Revista de Saúde Pública**, v. 52, 2018.

10 GOMES, F. S.; REYNOLDS, A. N. **Effects of fruits and vegetables intakes on direct and indirect health outcomes**: Background paper for the FAO/WHO International Workshop on fruits and vegetables 2020. Rome: FAO: PAHO, 2021.

11 BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). **Relatórios de acesso público**. Brasília, DF: MS, c2022. Data de extração: 15/03/2022. Disponível em: http://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index. Acesso em: 6 set. 2022.

12 ORGANISATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT. **Estudos da OCDE sobre os Sistemas de Saúde**: Brasil 2021. Paris: OECD Publishing, 2021.

13 NILSON, E. A. F. *et al.* Costs attributable to obesity, hypertension, and diabetes in the Unifi ed Health System, Brazil, 2018. Costos atribuibles a la obesidad, la hipertension y la diabetes en el Sistema Unico de Salud de Brasil, 2018. **Pan American Journal of Public Health**, v.44, p. e32, 2020.

14 CORREA, F. S. R. ***et al.*** Costs of cancer attributable to excess body weight in the Brazilian public health system in 2018. **PLoS One**, v. 16, n. 3, p. e0247983, 2021.

15 FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION. **Fruit and vegetables**: your dietary essentials. The International Year of Fruits and Vegetables, 2021. Rome: FAO, 2020. Background paper.

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

WFP Programa Mundial de Alimentos
Centro de Excelência contra a Fome

SUS

MINISTÉRIO DA SAÚDE