

**CURSO DE NUTRIÇÃO**

Juliane de Souza e Silva

**CONHECIMENTO SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE  
FUNCIONÁRIOS DO HOSPITAL SANTA CRUZ**

Santa Cruz do Sul

2019

**CONHECIMENTO SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE  
FUNCIONÁRIOS DO HOSPITAL SANTA CRUZ**

*Knowledge about food and nutrition of Santa Cruz hospital employees*

**Juliane de Souza e Silva**

Acadêmica do curso de Nutrição - Departamento de Educação Física e Saúde - Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC - Rua Av. Independência, 2293 - Universitário, CEP 96815-900 - Santa Cruz do Sul - RS - Brasil - (51) 99886-1178 - E-mail: julianesouza2011@hotmail.com

**Isabel Pommerehn Vitiello**

Docente do curso de Nutrição - Departamento de Educação Física e Saúde - Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC - Rua Av. Independência, 2293 - Universitário - CEP 96815-900 - Santa Cruz do Sul - RS - Brasil - (51) 9996-2889 - E-mail: isabelv@unisc.br

**RESUMO**

**Objetivo:** Avaliar o conhecimento sobre alimentação e nutrição de funcionários do Hospital Santa Cruz. **Método:** Estudo transversal com delineamento observacional descritivo que envolveu funcionários do Hospital Santa Cruz, de ambos os sexos, na faixa etária entre 18 a 59 anos de idade, com vínculo empregatício na instituição, durante o mês de setembro de 2019. O questionário aplicado, abordou dados sobre idade, sexo, escolaridade, profissão, renda e considerações sobre alimentação e nutrição. Os dados foram tabulados no *Microsoft Excel* e *SPSS*, com análise descritiva dos resultados. **Resultados:** Entre 50 funcionários

entrevistados, 40 (80,00%) afirmam conhecer bastante sobre o tema nutrição e alimentação saudável, havendo grande associação com o sexo feminino. Porém, 80% conhecem pouco sobre nutrientes e quantidades a ser consumidas. Não foi verificada correlação entre conhecimento nutricional e escolaridade dos participantes. Verificou-se a baixa procura pelo profissional nutricionista uma vez que o nutricionista é acionado apenas quando a ingestão inadequada de alimentos começa a dar sinais. **Conclusão:** Apesar de terem um bom conhecimento, os funcionários demonstraram que não os seguem no dia a dia, mas sentem-se insatisfeitos com seu peso atual. Percebe-se que escolaridade não teve associação com o conhecimento, mas com o sexo feminino que demonstrou maior conhecimento e maior procura pelo nutricionista. Esta pesquisa expõe a natureza complexa dessa linha de investigação, ressaltando a importância que tem a dimensão educativa dos nutricionistas para a população em geral.

**Palavras-chave:** Alimentação; Conhecimento; Funcionários; Hospital; Nutrição.

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos conceitos e termos como qualidade de vida e alimentação saudável têm atraído à atenção de pessoas de diferentes idades, classes sociais e graus de instrução, despertando o interesse e mostrando a possibilidade de se desenvolver estilos de vida mais saudáveis, privilegiando a alimentação equilibrada e incentivando a educação nutricional<sup>(1)</sup>.

Nesse contexto, um dos aspectos importantes para a melhoria da qualidade de vida de uma população é o aumento da sua capacidade de compreender os fenômenos relacionados à sua saúde. O conhecimento sobre um determinado desfecho em saúde, pode ser útil para ajudar a evitar o surgimento de um agravo, podendo também influenciar na busca pelo tratamento, quando já se têm informações precisas sobre a doença estabelecida<sup>(2)</sup>.

No que diz respeito à alimentação, o conhecimento sobre o que se deve comer e a conscientização da importância de uma alimentação saudável é o primeiro passo para ocorrer mudanças no comportamento alimentar. Contudo, a relação entre o que as pessoas realmente sabem e o que elas fazem tem sido considerada como “altamente tênue”. O conhecimento não estimula a mudança, mas atua como uma ferramenta importante quando as pessoas anseiam mudar, haja vista que o conhecimento raramente prevê mudança de comportamento<sup>(2)</sup>.

Mesmo sendo uma das responsabilidades do nutricionista ou de outros profissionais da área da saúde capacitados a tarefa de fazer educação nutricional, nota-se que a população recebe muitas informações errôneas a respeito de nutrição e alimentação saudável das mais diversas fontes como: comerciais, programas de televisão, sites, livros e revistas populares que, muitas vezes sem embasamento científico ou critério, induzem a adoção de condutas alimentares equivocadas que podem repercutir sobre a saúde dos indivíduos<sup>(1)</sup>.

Dito isto, fica evidenciada cada vez mais a importância da avaliação dos hábitos alimentares na população e suas consequências para a saúde, pois quando realizadas análises dietéticas podemos verificar quais são as reais necessidades nutricionais dos indivíduos e a partir daí implementar programas de educação nutricionais objetivando melhores condições de saúde para toda a população<sup>(1)</sup>.

Diante disso, este estudo propôs avaliar o conhecimento sobre alimentação e nutrição de funcionários do Hospital Santa Cruz.

## **METODOLOGIA**

Pesquisa transversal com delineamento observacional descritivo com 50 funcionários do Hospital Santa Cruz, de ambos os sexos, na faixa etária entre 18 a 59 anos de idade, com vínculo empregatício na instituição, durante o mês de setembro de 2019.

Foram definidos como critérios de inclusão: assinatura do TCLE; funcionários com idade igual ou maior de 18 anos, ambos sexos e que se encontravam no local de trabalho nos dias em que foram disponibilizados os questionários.

A coleta de dados foi aplicada em uma sala reservada nas dependências do hospital utilizando um questionário elaborado pelas pesquisadoras, abordando dados sobre idade, sexo, escolaridade, profissão, renda, satisfação com peso atual e considerações sobre alimentação e nutrição.

O nível de conhecimento sobre alimentação e nutrição foi medido a partir do número de acertos, sendo classificado como baixo (menor de 60%), moderado (entre 61 e 80%) e alto (acima de 81%).

Os dados coletados dos questionários foram armazenados no software *Microsoft Office Excel* e posteriormente analisados pelo programa *IBM SPSS Statistics Base 22.0*. As variáveis qualitativas (categóricas) foram descritas através de números absolutos e porcentagens. Para avaliar diferenças de associações entre variáveis categóricas, utilizou-se o teste exato de Fischer para variáveis com duas categorias e o teste do qui-quadrado de Pearson para variáveis com mais de duas categorias e valores de  $p$  inferiores a 5% foram considerados estatisticamente significativos.

O projeto teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Santa Cruz do Sul, sob o parecer número 3.466.284.

## **RESULTADOS**

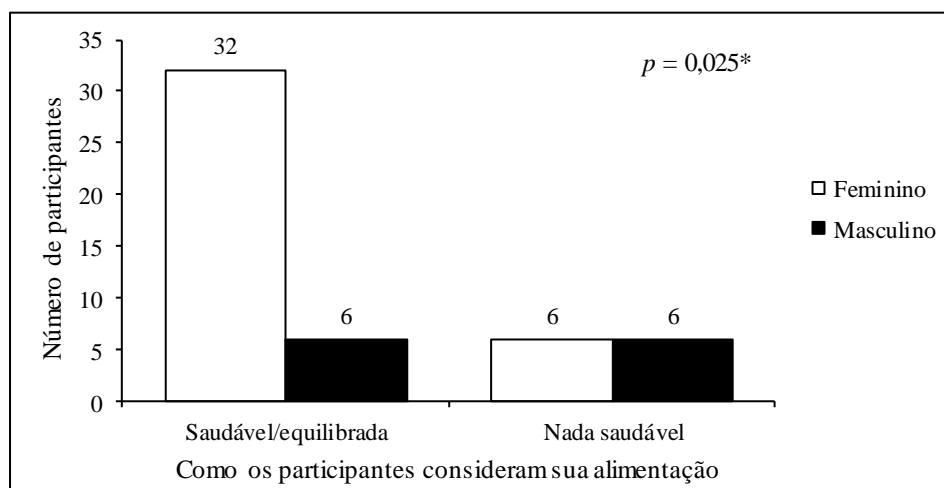
A amostra foi composta por 50 voluntários, 38 (76,00%) mulheres e 12 (24,00%) homens, demonstrado na Tabela 1.

Tabela I. Descrição da amostra de acordo o sexo.

Variáveis	Sexo				Sexo		p
	Total		feminino		masculino		
	n	%	n	%	n	%	
<b>Idade</b>							
18 a 30 anos	15	30,00	10	20,00	5	10,00	0,570 <sup>†</sup>
31 a 40 anos	21	42,00	18	36,00	3	6,00	
41 a 50 anos	11	22,00	8	16,00	3	6,00	
51 a 59 anos	3	6,00	2	4,00	1	2,00	
<b>Escolaridade</b>							
Médio incompleto	3	6,00	2	4,00	1	2,00	0,938 <sup>†</sup>
Médio completo	15	30,00	11	22,00	4	8,00	
Superior incompleto	13	26,00	11	22,00	2	4,00	
Superior completo	11	22,00	8	16,00	3	6,00	
Pós-graduado	ou		6		2		
Graduando	8	16,00		12,00		4,00	
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,00</b>	<b>38</b>	<b>76,00</b>	<b>12</b>	<b>24,00</b>	

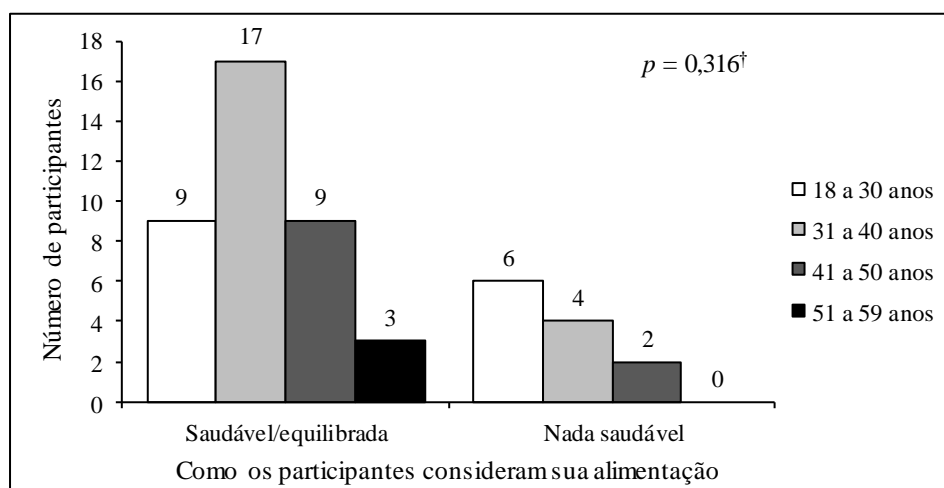
<sup>†</sup> Teste do qui-quadrado de *Pearson*.

Todos os indivíduos consultados (100,00%) afirmaram considerar importante uma alimentação saudável ou equilibrada. Entretanto, 12 (24,00%) consideram sua alimentação como nada saudável. As Figuras 1 a 3 mostram como os participantes percebem a sua alimentação, de acordo com o sexo, com a idade e com o grau de escolaridade, respectivamente. Houve diferença estatisticamente significativa apenas quanto ao sexo.



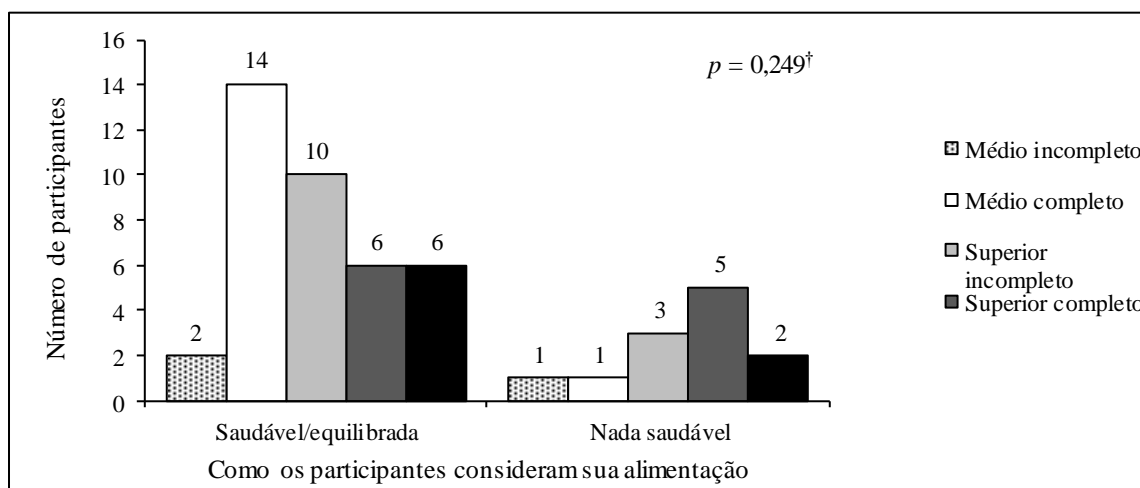
**Figura 1.** Como os participantes consideram sua alimentação de acordo com o sexo.

\* Teste exato de Fischer



**Figura 2.** Como os participantes consideram sua alimentação de acordo com a idade.

† Teste do qui-quadrado de *Pearson*



**Figura 3.** Como os participantes consideram sua alimentação de acordo com o grau de escolaridade.

† Teste do qui-quadrado de *Pearson*

Em relação ao tema nutrição e alimentação saudável, o sexo feminino apresentou maior conhecimento sobre o assunto, quando 33 (66,00%) eram mulheres e 7 (14,00%) eram homens. Houve diferença estatisticamente significativa entre conhecer bastante sobre o assunto e o sexo dos entrevistados ( $p = 0,046$ ; teste exato de Fischer). A idade e o grau de escolaridade, todavia, não se associaram significativamente com o fato de conhecer bastante sobre o tema ( $p = 0,466$  e  $p = 0,232$ , respectivamente; teste do qui-quadrado de *Pearson*).

Hábitos alimentares familiares foi o fator que mais influencia o consumo alimentar dos entrevistados ( $n = 23$ ; 46,00%), seguido pelos amigos e colegas de estudo e/ou de trabalho ( $n = 11$ ; 22,00%), pelas informações dos profissionais da saúde ( $n = 10$ ; 20,00%) e pela mídia ( $n = 6$ ; 12,00%). Houve diferença estatística entre a idade dos entrevistados e o fator que mais influencia no consumo alimentar ( $p = 0,036$ ; teste do qui-quadrado de *Pearson*). Entretanto, não houve diferença estatística quanto ao sexo ( $p = 0,295$ ; teste do qui-quadrado de *Pearson*) e quanto a escolaridade ( $p = 0,125$ ).



As principais barreiras apontadas para uma alimentação saudável no dia-a-dia foi a falta de tempo para o preparo dos alimentos, reportado por 33 (66,00%) participantes, e o preço dos produtos, referido por 14 (28,00%) voluntários. Apenas 5 (10,00%) participantes afirmaram que o que mais dificulta manter uma alimentação saudável é não ter acesso a profissionais da saúde para orientar. Não houve diferença estatística quanto ao sexo ( $p = 0,357$ ), quanto à idade ( $p = 0,796$ ) e quanto a escolaridade ( $p = 0,311$ ).

Manter hábitos alimentares saudáveis todos os dias é o fator que os participantes consideraram como sendo o mais relevante para tornar a alimentação mais saudável ( $n = 28$ ; 56,00%). Adquirir produtos frescos e saudáveis ( $n = 11$ ; 22,00%) e procurar um nutricionista para orientar ( $n = 11$ ; 22,00%) foram outras soluções apontadas pelos voluntários. Não houve diferença estatística quanto ao sexo ( $p = 0,169$ ), quanto à idade ( $p = 0,416$ ) e quanto a escolaridade ( $p = 0,558$ ).

Com relação aos fatores levados em consideração na hora de montar o prato, 19 (38,00%) procuraram não exagerar na quantidade, ao passo que 15 (30,00%) priorizam alimentos de diversas cores e 12 (24,00%) escolhem colocar no seu prato alimentos menos calóricos e gordurosos. Houve diferença estatística quanto ao sexo feminino ( $p = 0,010$ ), o que não foi observado quanto a idade ( $p = 0,090$ ) e quanto a escolaridade ( $p = 0,248$ ). Contudo 40 (80,00%) entrevistados afirmaram conhecer pouco sobre a quantidade que deve ser consumida de cada grupo alimentar, tampouco sobre os nutrientes presentes nos alimentos. Nestes dois dados não houve diferença estatística quanto ao sexo, quanto à idade e quanto a escolaridade.

Quando questionados sobre sua satisfação com seu peso atual, 30 (60,00%) participantes estão insatisfeitos. Não houve diferença estatística quanto ao sexo ( $p = 0,575$ ; teste exato de Fischer), quanto à idade ( $p = 0,125$ ; teste do qui-quadrado de Pearson) e quanto a escolaridade ( $p = 0,061$ ; teste do qui-quadrado de Pearson).

Vinte e quatro (48,00%) participantes afirmaram que vão ou já foram em nutricionista, demonstrado na Tabela 2.

Tabela II. Perfil dos participantes quanto a procurar nutricionista.

Variáveis	Total		Vão ou já foram em nutricionista		Nunca foram em nutricionista		<i>p</i>
	n	%	n	%	n	%	
<b>Sexo</b>							
Feminino	38	76,00	22	44,00	16	32,00	0,019*
Masculino	12	24,00	2	4,00	10	20,00	
<b>Idade</b>							
18 a 30 anos	15	30,00	7	14,00	8	16,00	0,840 <sup>†</sup>
31 a 40 anos	21	42,00	9	18,00	12	24,00	
41 a 50 anos	11	22,00	6	16,00	5	10,00	
51 a 59 anos	3	6,00	2	4,00	1	2,00	
<b>Escolaridade</b>							
Médio incompleto	3	6,00	0	0,00	3	6,00	0,134 <sup>†</sup>
Médio completo	15	30,00	9	18,00	6	12,00	
Superior incompleto	13	26,00	5	10,00	8	16,00	
Superior completo	11	22,00	4	8,00	7	14,00	
Pós-graduado ou graduando	8	16,00	6	12,00	2	4,00	
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,00</b>	<b>24</b>	<b>48,00</b>	<b>26</b>	<b>52,00</b>	

\* Teste exato de Fischer

---

† Teste do qui-quadrado de *Pearson*

Quando questionados sobre a primeira palavra que vinha à cabeça quando pensavam em nutricionista, 19 (38,00%) voluntários citam “dieta”, 18 (36,00%), “saúde”, 7 (14,00%), “profissional” e 6 (12,00%) “alimentação”. Não houve diferença estatística quanto ao sexo ( $p = 0,222$ ; teste do qui-quadrado de *Pearson*), quanto à idade ( $p = 0,799$ ) e quanto a escolaridade ( $p = 0,626$ ). Também não houve associação estatisticamente significativa com o fato de ir ou já ter ido ao nutricionista ( $p = 0,659$ ).

Por outro lado, quando indagados sobre a primeira palavra que vinha à cabeça quando pensavam em nutrição, 28 (56,00%) citam “alimentação saudável”, 18 (36,00%) “saúde”, 4 (8,00%) “dieta” e nenhum (0,00%) afirma “comida”. Houve diferença estatística quanto ao sexo feminino ( $p = 0,026$ ; teste do qui-quadrado de *Pearson*), o que não foi observado quanto à idade ( $p = 0,516$ ) e quanto a escolaridade ( $p = 0,509$ ). Igualmente, não houve associação estatisticamente significativa com o fato de ir ou já ter ido ao nutricionista ( $p = 0,525$ ).

## DISCUSSÃO

Os resultados obtidos no presente estudo demonstraram que todos participantes consideram ter uma alimentação saudável, conhecem bastante sobre o assunto, porém 56% avalia que come de forma equilibrada. Para entender melhor essa dicotomia, é preciso levar em conta fatores cognitivos associados à alimentação. Moraes<sup>(3)</sup> afirma que comportamento alimentar de um indivíduo ou da sociedade é determinado por aspectos não apenas de ordem nutricional, mas também demográfica, econômica, social, cultural, ambiental e psicológico.

Levantamento feito pela área de Inteligência e Pesquisa de Mercado da Editora Abril<sup>(4)</sup>, para mapear o entendimento dos brasileiros sobre nutrição e seu papel na saúde, corroboram

os achados deste estudo, mostrando que apesar do interesse crescente das pessoas a respeito de alimentação saudável, ainda há um certo desconhecimento sobre como montar refeições equilibradas.

Castro et al.<sup>(5)</sup>, observaram em seus estudos uma correlação positiva entre o nível de conhecimento nutricional com o grau de escolaridade, deixando clara a importância da educação escolar como um fator básico para obtenção de conhecimentos relacionados à nutrição. Porém, esta pesquisa revelou diferentes resultados considerando que embora o nível de escolaridade não seja um contribuinte direto para aumento do conhecimento específico sobre alimentação e nutrição, a escolaridade pode ser determinante no aprimoramento do grau de discernimento do indivíduo.

No que diz respeito às associações entre as variáveis estudadas, foi encontrada uma relação entre o conhecimento e o sexo feminino. Esse achado se dá pelo fato de que, a maioria das participantes eram mulheres e, vai de encontro com Barbosa et al.<sup>(2)</sup>, ao afirmar que este público possui uma constante preocupação com aspectos estéticos e que a responsabilidade de cuidar da alimentação da família, seja comprando, escolhendo ou preparando os alimentos, na maioria dos casos, é feminina, resultando desta forma em uma busca relativamente maior por informações relacionadas à alimentação.

Em relação aos fatores que mais influenciam no consumo alimentar, hábitos alimentares familiares foi o mais apontado pelos participantes. Para Melo<sup>(6)</sup> a família tem papel determinante durante o processo de aprendizagem da alimentação das crianças, de forma que os hábitos de vida dos pais, os estilos parentais e a sua interação com os filhos são significativos para a formação dos hábitos alimentares adultos.

A falta de tempo e o preço dos produtos aparecem na sondagem como as duas principais barreiras para manter um cardápio adequado no dia a dia. De modo geral, a maioria da população adulta dispõe de 40 horas semanais em suas atividades laborais<sup>(7)</sup>, levando ao

consumo de preparações mais práticas e palatáveis. Já no quesito preço, um pouco dessa percepção pode estar atrelado a um certo desconhecimento a respeito de alimentos de safra. Uma estratégia, portanto, é buscar ofertas mais acessíveis de acordo com a estação do ano<sup>(4)</sup>.

Liotti et al.<sup>(8)</sup> aponta que, além de ser difícil manter a rotina da alimentação, as pessoas associam alimentação saudável com produtos light/diet, sendo esses mais caros e nem sempre mais saudáveis.

Quanto aos nutrientes e grupos alimentares observa-se um baixo entendimento, resultados também encontrados por Liotti et al.<sup>(8)</sup> em seus estudos, que mesmo identificada a preocupação com a saúde, cada vez mais usa-se produtos processados na alimentação cotidiana, prática que se contrapõe às orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira<sup>(9)</sup>, recomendando alimentos in natura ou minimamente processados.

Percebe-se a singela procura ao nutricionista pelos pesquisados, não diferindo do Brasil, onde não há costume de procurar recursos de saúde preventivamente. Em geral, o nutricionista é acionado apenas quando a ingestão inadequada de alimentos começa a dar sinais<sup>(4)</sup>. Fato que talvez justifique a relação da palavra nutricionista com dieta, ou seja, algo chato. Assim<sup>(10)</sup>, ressaltam o papel do profissional da saúde, em especial o nutricionista, em ser um educador em saúde e promover a educação nutricional, ainda mais considerando o pouco entendimento sobre nutrientes dos participantes nesta pesquisa.

A insatisfação com o peso corporal observada pelos participantes não foge das demais pesquisas ao demonstrar que é necessário lidar com os ideais atuais determinados pela sociedade que valorizam um paradigma de beleza, em que as mulheres devem ser magras e os homens musculosos, e disseminam a busca, a todo custo, por esta aparência física considerada ideal<sup>(2)</sup>.

## CONCLUSÃO

Os resultados mostraram que funcionários de uma instituição de saúde possuem boas percepções em relação a nutrição e alimentação saudável, mas não os seguem no seu dia a dia e que a escolaridade não possui correlação com o conhecimento e sim, com o sexo e que a população feminina é quem mais procura o nutricionista.

Portanto, percebe-se a necessidade de conhecimento, interpretação e abordagens acerca do comportamento humano, procurando aplicar em sua realidade atual com foco na alimentação e aprendizagem.

Esta discussão expõe a natureza complexa dessa linha de investigação, ressaltando a importância que tem a dimensão educativa dos nutricionistas para a população em geral.

## REFERÊNCIAS

1. Soares JM. A influência da educação nutricional no conhecimento e comportamento alimentar de clientes de uma empresa submetidos a um programa de educação nutricional. Canoas. Monografia [Licenciatura em Nutrição] Centro Universitário La Salle - Unilasalle; 2007 [acesso em 2019 Abr 05]. Disponível em: [https://biblioteca.unilasalle.edu.br/docs\\_online/tcc/graduacao/nutricao/2007/jmsoares.pdf](https://biblioteca.unilasalle.edu.br/docs_online/tcc/graduacao/nutricao/2007/jmsoares.pdf)
2. Barbosa LB, Vasconcelos SML, Correia LOS, Ferreira RC. Estudos de avaliação do conhecimento nutricional de adultos: uma revisão sistemática. Ciênc Saúde Coletiva [Internet]. 2016;21(2):449-462 [acesso em 2019 Abr 15]. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232016000200449&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016000200449&lang=pt)
3. Moraes RW. Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão narrativa da literatura [dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2014 [acesso em 2019 Abr 30]. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/108992/000949581.pdf;sequence=1>

4. Bio Nutrição E Saúde. Nestlé Nutri Saúde. O que os brasileiros sabem (e não sabem) sobre nutrição. Editora Abril. 2018 [acesso em 2019 Abr 03]. Disponível em: [https://www.nestle-nutrisaude.com.br/docs/default-source/pdf-revistas/BIO\\_23.pdf](https://www.nestle-nutrisaude.com.br/docs/default-source/pdf-revistas/BIO_23.pdf)
5. Castro NMG, Dáttilo M, Lopes LC. Avaliação do conhecimento nutricional de mulheres fisicamente ativas e sua associação com o estado nutricional. Rev. Bras. Cienc. Esporte. 2010;32(1):161-172 [acesso em 2019 Abr 13]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v32n1/v32n1a11.pdf>
6. Melo, DS. Determinantes do comportamento alimentar: hábitos alimentares, um enfoque no ambiente educacional [monografia]. Medianeira: Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014 [acesso em 2019 Abr 30]. Disponível em: [http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/4767/1/MD\\_ENSCIE\\_IV\\_2014-17.pdf](http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/4767/1/MD_ENSCIE_IV_2014-17.pdf)
7. Tonini E, Broll AM, Corrêa EM. Avaliação do estado nutricional e hábito alimentar de funcionários de uma instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina. O Mundo da Saúde, São Paulo. 2013;37(3):268-279 [acesso em 2019 Abr 03]. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo\\_saude/avaliacao\\_estado\\_nutricional\\_habito\\_alimentar.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/avaliacao_estado_nutricional_habito_alimentar.pdf)
8. Liotti GL, Silva AFM, Oliveira BCM, Brito DR, Martins JCM, Sales JK et al. Preocupação dos consumidores com a alimentação saudável. Revista Idea. 2015;6(2) [acesso em 2019 Abr 13]. Disponível em: <http://esamcuberlandia.com.br/revistaidea/index.php/idea/article/viewFile/127/99>
9. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2 ed. Brasília; Ministério da Saúde; 2014 [acesso em 2019 Abr 03]. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)
10. Brandão VL, Nascimento Filho ID, Ogawa, WN. Emagrecer: dietas da moda versus reeducação alimentar. Rev. Cereusi, 2013;5(3) [acesso em 2019 Abr 13]. Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/551/277>.