

Colher (de) dados: uma publicação impressa a partir do “Guia Alimentar para a População Brasileira”

“Colher (de) dados”: a printed publication based on the “Dietary Guidelines for the Brazilian Population”

Letícia Marques Santos, Gabriela Araujo F. Oliveira

design da informação, Guia Alimentar para a População Brasileira, publicação independente, visualização de dados

O Guia Alimentar Para a População Brasileira é um manual desenvolvido e distribuído pelo Ministério da Saúde de forma gratuita. Tendo como principal objetivo estabelecer diretrizes para a criação de dietas alimentares, ele é um dos pioneiros a adotar o sistema de classificação de alimentos baseado no nível de processamento, tornando-se uma referência na criação de dietas alimentares em todo o mundo. No entanto, aqui no Brasil ele é usado majoritariamente por profissionais de saúde e comunicação. Tendo isso em vista, o presente trabalho apresenta o processo de criação de uma publicação independente que tem como objetivo divulgar e ampliar os conceitos utilizados e defendidos pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, baseando-se nas metodologias do design da informação e da visualização de dados para dar mais visibilidade a esse conteúdo, ampliando a sua circulação. Ao final, foi gerado uma publicação contendo os principais pontos extraídos do Guia Alimentar e dados diversos sobre alimentação com o propósito de dar apoio contextual às informações coletadas na pesquisa.

information design, “Dietary Guidelines for the Brazilian Population”, independent publishing, data visualization

The “Dietary Guidelines for the Brazilian Population” is a manual developed and distributed by the Ministry of Health free of charge. Having as main objective to establish guidelines for the creation of diets, he is one of the pioneers to adopt the food classification system based on the level of processing, becoming a reference in the creation of food guidelines all over the world. However, in Brazil it is mostly used by health and communication professionals. With that in mind, this paper presents the creation process of an independent publication that aims to disseminate and expand the concepts used and defended by the “Dietary Guidelines for the Brazilian Population”, based on the methodologies of information design and visualization of data to give more visibility to this content, expanding its circulation. At the end of this project, a publication was generated containing the main points extracted from the Food Guide and various data on food with the purpose of providing contextual support to the information collected in the research.

1 Introdução

A prática culinária é uma atividade que permeia diversos aspectos da vida humana sendo peça fundamental para nossa existência como indivíduos e sociedade; e o comer, prática essencial para o existir. Para além da cozinha e das refeições, a culinária tem papel indispensável na

Anais do 11º CIDI e 11º CONGIC

Ricardo Cunha Lima, Guilherme Ranoya, Fátima Finizola, Rosangela Vieira de Souza (orgs.)

Sociedade Brasileira de Design da Informação – SBDI
Caruaru | Brasil | 2023

ISBN

Proceedings of the 11th CIDI and 11th CONGIC

Ricardo Cunha Lima, Guilherme Ranoya, Fátima Finizola, Rosangela Vieira de Souza (orgs.)

Sociedade Brasileira de Design da Informação – SBDI
Caruaru | Brazil | 2023

ISBN

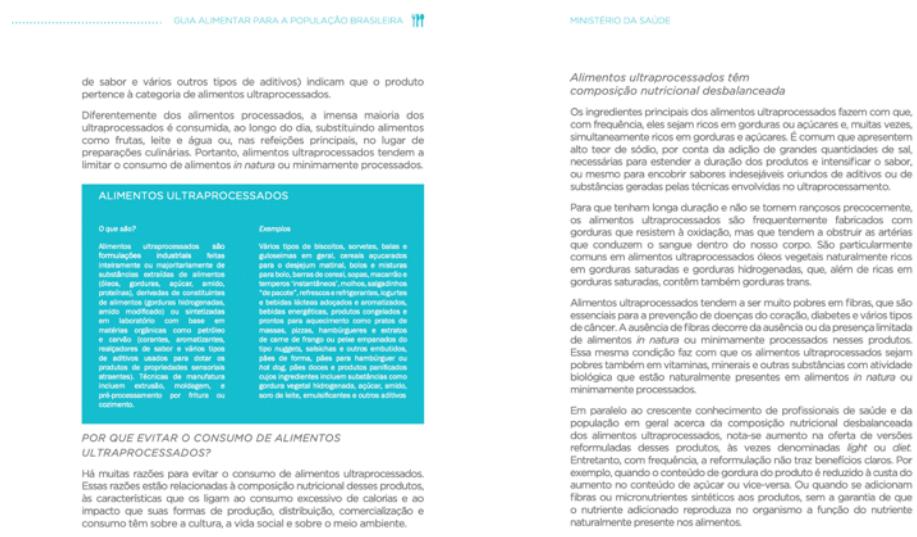
construção da nossa ideia de nação, materializando e articulando sistemas simbólicos que definem a nossa cultura, valores, modo de vida e dão unidade à nossa identidade nacional. Dória (2021) ressalta que:

As culinárias nacionais não se resumem a conjuntos de receitas partilhadas. Elas incluem dimensões que não são visíveis, como tabus alimentares, ideias sobre a nobreza de alguns ingredientes, idealizações sobre cardápios relacionados a vivências especiais (como festas ou culto religiosos), técnicas de tratamento das matérias-primas visando à sua purificação mais do que a construção de sabores. (Dória, 2021, p.35)

A fim de promover a educação nutricional e garantir que a população tenha acesso às informações básicas necessárias para ampliar suas escolhas alimentares, foi criado em 2006 e reeditado em 2014, o “Guia Alimentar para a População Brasileira” (GAPB) feito pelo Ministério da Saúde em conjunto com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (USP). O material é disponibilizado gratuitamente até hoje para toda a população e traz como principal diretriz: “Evite alimentos ultraprocessados; Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados” (Ministério da Saúde, 2014, p.9).

Apesar de ser um manual essencial para a educação nutricional dos brasileiros, disponibilizado de maneira gratuita e com linguagem acessível, atualmente o principal formato do “Guia Alimentar Para a População Brasileira” é um arquivo digital com mais de 100 páginas, que traz informações muito densas (Figura 1), tornando sua leitura extensa e, portanto, cansativa. Logo, seu uso é feito principalmente por profissionais da área de saúde e comunicação para fundamentar estudos e matérias.

Figura 1: Páginas 41 e 42 do Guia Alimentar Para a População Brasileira. Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014.



Dessa maneira, o presente projeto se propôs a elaborar o “Colher (de) Dados”: uma publicação impressa, com caráter acessível, explorando novas formas de comunicar os conceitos apresentados no GAPB, de maneira que mais pessoas possam conhecer esse material e assim desenvolver sua autonomia alimentar.

2 Fundamentação teórica

Guia Alimentar para a População Brasileira

Com o objetivo de prevenir a fome, doenças nutricionais, entre outros problemas de saúde, países do mundo todo foram convocados pela FAO¹, em 1992, a estabelecerem orientações estratégicas para a realização de práticas alimentares adequadas aos aspectos biológicos, socioculturais e ambientais. Assim surgiram os “Guias Alimentares Baseados em Alimentos”, que no Brasil ganhou sua própria edição com o nome de “Guia Alimentar para a População Brasileira” (GAPB).

O GAPB teve duas versões, uma em 2006 e outra em 2014. Na primeira versão foi adotado um modelo de classificação alimentar baseado em pirâmides alimentares e um segundo baseado em níveis de processamento industrial. O presente trabalho, no entanto, tem como foco analisar e trabalhar em profundidade apenas a versão mais atual do GAPB.

Ambas foram distribuídas gratuitamente em dois formatos: impressa, distribuída em postos de saúde; e digital, podendo ser acessada através do site do Ministério da Saúde. De acordo com a definição do próprio GAPB, o mesmo teria como objetivo:

[...] apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população. (Ministério da Saúde, 2014, p.9).

Ademais, a versão mais recente do “Guia Alimentar Para a População Brasileira” foi elaborada levando em consideração cinco princípios. São eles:

- Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes;
- Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com o seu tempo;
- Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável;
- Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares;
- Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares.

Tendo isso em vista, o GAPB é um material essencial para a educação nutricional por promover uma alimentação justa, saudável, sustentável, em sintonia com os tempos atuais e o contexto em que a população está inserida. Buscando, por meio de uma linguagem clara e simples,

¹ Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura

comunicar-se com a sociedade para assim defender a culinária nacional e a autonomia dos brasileiros em suas escolhas alimentares.

Além disso, o Guia também propôs um novo modelo de classificação de alimentos: o foco passa a ser não mais a contagem energética – como era feito nos modelos baseados em pirâmides alimentares – e passa a ter como base o nível, tipo e propósito de processamento industrial dos alimentos antes da sua aquisição, preparo e consumo. Nessa classificação, os alimentos são categorizados em quatro grupos:

- Alimentos in natura ou minimamente processados;
- Ingredientes culinários processados;
- Alimentos processados;
- Alimentos ultraprocessados.

Tendo isso em vista, o Guia Alimentar para a População Brasileira traz além dos cinco princípios essenciais para a alimentação saudável, um considerado a regra de ouro: “Evite alimentos ultraprocessados; Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados” (Ministério da Saúde, 2014, p.9).

Essa regra leva em consideração os estudos científicos que relacionam como o consumo de alimentos ultraprocessados está diretamente relacionado ao aumento de doenças como diabetes, hipertensão, colesterol alto, entre outras. Portanto, com a nova classificação foi possível atender aos diferentes contextos socioculturais em que os brasileiros estão inseridos, e assim tornar a alimentação saudável mais simples e acessível.

O GAPB tem um forte caráter político, não se abstendo de abordar outras temas que envolvem a indústria de alimentos ultraprocessados como: o uso de transgênicos; agrotóxicos; modo de cultivo extrativista e latifundiário; uso de aditivos químicos, corantes e conservantes; manipulações psicológicas, entre outros.

Design da informação

De acordo com a definição de Waller (2016), o Design da Informação consiste na aplicação de um processo de design à tarefa de informar as pessoas sobre algo. Tendo em vista a necessidade de comunicar ou explicar algo a alguém, essa comunicação se dá através de um comunicador e um público, atendendo a um propósito ou objetivo que a informação pretende alcançar.

O processo de design que o autor menciona consiste em: estabelecer objetivos; definir um público alvo; estruturar a comunicação entendendo como ela é consumida (em que contextos e cenários); escrever o texto; usar elementos gráficos (diagramas, imagens, gráficos, ícones e ilustrações); diagramar as informações e testar o resultado.

Tendo em vista o caráter social do projeto, é indispensável apontar que, ao estabelecer os objetivos da comunicação, o designer – que participa da construção de significações dessas informações – coloca também suas crenças e posicionamento no projeto, seja na escolha do

tema, na seleção de informações, parâmetros, entre outros. Ou seja, "a própria seleção, interpretação e escolha de conteúdo e a maneira de transmiti-lo já fazem com que o designer esteja presente" (Souza et al, 2016, p.115). Logo, é possível dizer que o design da informação não possui caráter neutro, estando sempre orientado pela visão das pessoas envolvidas no processo de produção.

Para além do conteúdo, o designer da informação precisa estar atento também ao formato em que a informação é apresentada, aspecto esse, ressaltado por Carliner (2003). De acordo com o autor, diferentes mídias impõem restrições diferentes à quantidade de informações que se pode exibir, podendo apresentar desafios significativos tanto para projetar um bom conteúdo quanto para divulgá-lo. Nesse sentido, Souza et al (2018) complementa: "o ato de configurar não é só um facilitador de conteúdo, é um conteúdo por si próprio" (p. 169), compreendendo que "a forma é um componente fundamental para a significação dos artefatos informacionais" (ibid.).

Assim, compreendemos que a materialidade da informação interfere em aspectos como: tempo de leitura – informações impressas normalmente são lidas por mais tempo e em cenários diferentes das informações exibidas na tela de um celular, por exemplo; dinamismo ou estaticidade dos dados – informações digitais podem trazer uma quantidade maior de dados sem causar poluição visual, já que existe a possibilidade do usuário navegar pela tela e ir vendo esses dados aos poucos; entre outros.

Buscando entender mais sobre a complexidade e as áreas de atuação do Design da Informação, Carliner (2003) propôs um modelo adaptado do trabalho de Dick & Carey (1990), em sua classificação o Design da Informação pode ser constituído por três níveis, são eles: **físico**, referente a localização da informação e como ela se apresenta; **cognitivo ou intelectual**, no que diz respeito a como a informação é entendida; e por fim, **afetivo**, referente ao aspecto emocional de como a informação é absorvida a nível emocional.

Além desses aspectos da comunicação e do Design da Informação, é importante também ressaltar seu caráter acessível, ponto muito abordado no trabalho de Meirelles (2013), especialmente tendo em vista que parte da população possui dificuldades de leitura, no Brasil 29% da população é considerada analfabeta funcional, tendo grande dificuldade de interpretar e aplicar textos – habilidades necessárias para a compreensão dessas informações.

Com isso em vista, cabe ao designer da informação articular o uso de imagens, símbolos, gráficos, visualizações e outros elementos gráficos juntos com elementos textuais e outros dados mais complexos para que esses consigam se apoiar em um único projeto de comunicação. Tornando, assim, as informações mais acessíveis e fáceis de serem compreendidas.

3 Metodologia

Pensando em facilitar sua produção, o projeto foi estruturado por fases, sendo elas: exploração, desenvolvimento e produção; expressos no diagrama “double diamond” (Figura 2), que demonstra processos de divergência e convergência. Além disso, o projeto também contou com as etapas da metodologia de Kirky (2019) como: (1) Formulação de briefing, planejar, definir e iniciar o projeto; (2) Trabalhar com dados: reunir, manipular e preparar os dados; (3) Estabelecer o projeto editorial: definir o que vai ser mostrado a audiência; (4) Desenvolver a solução de design.

Apesar de voltada para a área de visualização de dados, a metodologia de Kirky (2019), foi usada para tratar a informação como um todo, além de ter sido adaptada e acrescida de outras etapas, de maneira que processos de design da informação como: análise gráfica do material, diagramação e testes pudessem ser incluídos e trabalhados de forma mais detalhada na execução do projeto.

Iniciando com a fase de **exploração**, foi feito uma análise do Guia Alimentar para a População Brasileira buscando entender quais são seus pontos de melhoria e de que forma eles poderiam ser reconfigurados a partir do design da informação. Após a análise, foram extraídos os principais pontos que o GAPB busca comunicar.

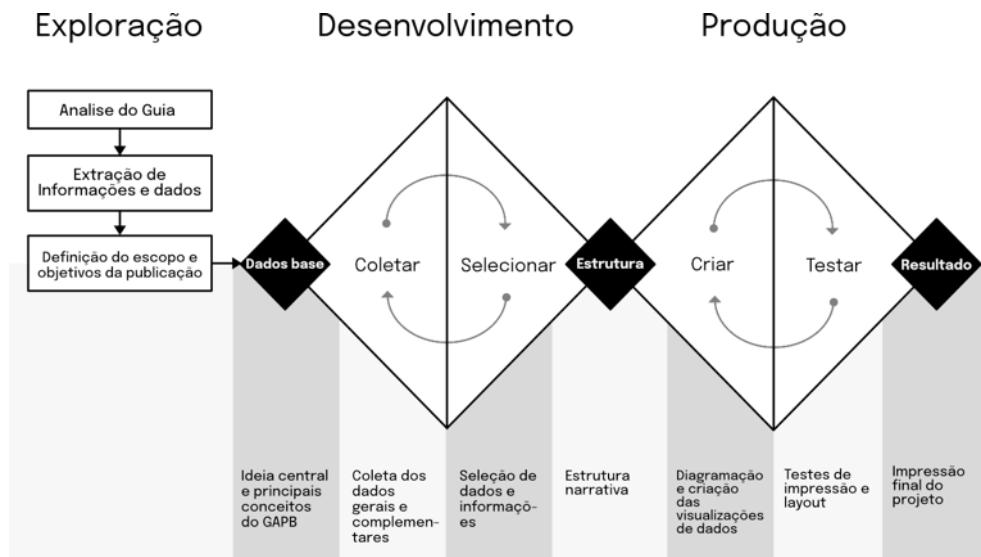
Por fim, foram estabelecidos os objetivos da publicação e o escopo do projeto usando as perguntas guias da metodologias de visualização de dados proposta por Berinato (2018), são elas: (1) Quem é o público alvo; (2) O que ele quer e precisa; (3) Que ideias a publicação quer transmitir; (4) O que pode ser mostrado; (5) O que precisa ser mostrado; (6) Como vai ser mostrado.

Baseado nisso, a fase de **desenvolvimento** seguiu para a coleta e seleção de dados complementares, qualitativos e quantitativos, buscando explorar que tipo de informações podem ser relacionadas com o conteúdo do GAPB a fim de alcançar os objetivos estabelecidos.

Seguindo a estruturação da narrativa, o projeto parte então para sua etapa de **produção**, nela foram geradas alternativas para diagramação da publicação e para as visualizações de dados, tendo em vista que o mesmo grupo de informações pode ser exibido de diferentes maneiras. Durante a geração de alternativas foram realizados testes de impressão, com o objetivo de garantir a legibilidade e hierarquia das informações.

Com a publicação diagramada foi realizada então a impressão do projeto final, bem como a sua montagem, tendo em vista que o formato será um livreto em A5 contendo páginas com dobras especiais.

Figura 2: Diagrama da metodologia usada no projeto. Fonte: Elaborado pelas autoras.



4 Desenvolvimento e resultados

Para o desenvolvimento da publicação, observamos que seria importante coletar e selecionar dados complementares a fim de trabalhar melhor com a visualização da informação. Assim, com o escopo e os objetivos definidos, fizemos uma extensa coleta de dados complementares sobre alimentação que servissem de suporte aos dados extraídos do GAPB. Nesse primeiro momento eles foram colocados em um planilha (Figura 3) e organizados de acordo com as seguintes áreas: saúde, meio ambiente e contexto, sendo o último, todos os dados sobre alimentação suplementares às informações extraídas do GAPB.

Figura 3: Planilha utilizada para a coleta de dados. Fonte: Elaborado pelas autoras

A	B	C	D	E	F
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
Impacto ambiental da dieta nutricional Brasileira	emissão de carbono e uso de recursos hídricos comparativos em dietas com alto consumo de proteína animal e dietas com consumo de ultraprocessados	2008-2009	https://www.jeses.usp.br/teses/disponiveis/616140/1de-13022019-082545.pdf	Tese de formando, usou a base do INPE para colar de dados, muito útil para a parte de análise ambiental do fascíolo. A partir da página 400 tem os dados	Ambiental
Poluição gerada pelas empresas de ultraprocessados	Coca-Cola, Pepsi e Nestlé named top plastic polluters for third year in a row	2020	https://www.theguardian.com/environment/2020/dec/07/coca-cola-pepsi-and-nestle-named-top-plastic-polluters-for-third-year-in-a-row	Tem imagens bem chocantes da poluição plástica em Jamestown Ghana causada por empresas como a pepsi co. e a nestle	Ambiental
Uso de plástico da nestlé凭 país	Annual volume of mismanaged plastic waste created by Nestlé as of 2019, by country (in metric tons)*	2020	https://www.bloomberg.com/features/2022/coca-cola-nestle-west-african-harmatic-waste-recycling/	Fotografia: Niyah Dennis/Bloomberg	Ambiental
Top empresas poluidoras	Report com informações e dados das principais empresas geradoras de lixo	2017	https://www.statista.com/statistics/1127462/annual-plastic-waste-volume-nestle/		Ambiental
Dados sobre promessas de empresas poluentes	Catálogo mapeando quais metas de poluição plástica empresas de alimentos cumpriam e quais foram adiadas	2018	https://talking-trash.com/globe/		Ambiental
Global Plastics Outlook: Policy Scenarios to 2050		2022	https://github.com/vde-data/plastics-promises/		Ambiental
Global Commitment 2022	the Global Commitment has united more than 500 organisations behind a common vision of a circular economy for plastics	2022	https://oceclitterlibrary.org/sites/leff3-en/index.html?itemid=%2Focent%2FPublication%2F141ed33e		Ambiental
Single-use plastics: A roadmap for sustainability		2022	https://elennacartherfoundation.org/global-commitment-2022/overview	Tem dados interessantes sobre como as empresas (não) tem evoluído o cenário dos plásticos nos últimos anos	Ambiental
Emissões da agricultura FAO		2022	https://client.thirdlight.com/link/fb0002/rezzo-nisqoe@0/fid#1		Ambiental
Global Brand Audit		2022	https://www.unep.org/resources/report/single-use-plastic-roadmap-sust		Ambiental
Food Impacts	O impacto da alimentação e comendo local, a importância de comer alimentos produzidos no brasil	2019	https://www.breakfreemfromplastic.org/library/reports	Muitos dados sobre plástico	Ambiental
		2018	https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local		Ambiental
		2021	https://news.eea.europa.eu/story/2021/11/10/5172	Usei pra fazer o gráfico	Ambiental
		2018	https://www.worldatlas.com/articles/food-waste-emissions-in-poor-nations.html	31% das emissões são da indústria agroalimentar	Ambiental
		2021	https://www.organicnet.com.br/sites/wp-content/uploads/2022/01/Pesquisa-e-Organic-2021-Amostra.pdf	6% da poluição vem de desperdício alimentar	Ambiental
Consumo de orgânicos no Brasil	Report, Traz dados e gráficos sobre o interesse e o consumo de alimentos orgânicos no Brasil	2021	https://elennacartherfoundation.org/sites/leff3-en/index.html?itemid=%2Focent%2FPublication%2F141ed33e	Interessante analisar e que as classes a, b e c, d, e e f tem aumentado o consumo de orgânicos ter aumentados o de ultraprocessados também cresceu.	Contexto
Consumo de orgânicos no Brasil (análise pelo globo rural)	Análise do report do organics sobre consumo de orgânicos	2021	https://elennacartherfoundation.org/sites/leff3-en/index.html?itemid=%2Focent%2FPublication%2F141ed33e		Contexto
Consumo de feijão no Brasil	Antes considerando a etapa de “bruto feijão” dos brasileiros, o feijão vem perdendo cada vez mais espaço na mesa das famílias. Na última década, o consumo do grão caiu cerca de 26% no país, segundo levantamento do Instituto Brasileiro do Feijão.	2021	https://www.sbtnews.com.br/noticia/sbt-brasil/2020/23/consumo-de-feijao-entre-brasileiros-caiu-26-na-ultima-decada		Contexto
Censo Agro	Analise de consumo de alimentos pelos brasileiros, consumo diário e por região do brasil	2017	https://ibge.gov.br/142-dsparaibstream/123456789/0981/2021_C_05_156.pdf	56 com esse boletim já dá pra fazer o contexto interno, os dados são	Contexto
Consumo arroz (muito detalhado)	Consumo, produção e distribuição de arroz no brasil	2020	https://www.fao.org/3ds/18452/	acessar o site da FAO e fazer a pesquisa e regiões e tem comparações do consumo de 2008 e 2009 com o de 2016 e 2017	Contexto
Consumo de ultraprocessados no Brasil pós pandemia	Consumo de ultraprocessados, embalados, etc. por conta da pandemia	2021-2022	https://www.ibge.gov.br/142-dsparaibstream/123456789/0981/2021_C_05_156.pdf		Contexto
Brasileiros trocam refeição por lanche	Consumo, produção e distribuição de arroz no brasil	2017-2018	https://www.ibge.gov.br/142-dsparaibstream/123456789/0981/2021_C_05_156.pdf	Dado principal que usa na produção da visualização	Contexto
Consumo de salgadinhos e biscoitos	Comparativo com o consumo de 2021, mostra o aumento no consumo desse tipo de alimento ultraprocessado	2021-2022	https://www.ibge.gov.br/142-dsparaibstream/123456789/0981/2021_C_05_156.pdf		Contexto
Pesquisa de Orçamentos familiares 2017-2018	Consumo e consumo de lanches com o de refrigerados e aponta para a inflação, o desemprego e a alta nos preços como o fator determinante. A pesquisa usa dados da Consumer Insights 2022.	varios	https://www.ibge.gov.br/142-dsparaibstream/123456789/0981/2021_C_05_156.pdf		Contexto
Food Balance FAO	Produção de Arroz, feijão e soja no Brasil de 1996 a 2003	varios	https://www.ibge.gov.br/142-dsparaibstream/123456789/0981/2021_C_05_156.pdf		Contexto
Statistical Book FAO	Historia contando mais sobre o consumo de miçang no mundo e no brasil	varios	https://www.ibge.gov.br/142-dsparaibstream/123456789/0981/2021_C_05_156.pdf		Contexto e Ambiental
História do miçang		varios	https://www.ibge.gov.br/142-dsparaibstream/123456789/0981/2021_C_05_156.pdf		Contexto e Saúde Geral
Publicações da FAO		varios	https://www.ibge.gov.br/142-dsparaibstream/123456789/0981/2021_C_05_156.pdf		Contexto
Outros nomes para o açúcar		varios	https://www.ibge.gov.br/142-dsparaibstream/123456789/0981/2021_C_05_156.pdf		Contexto
Causas de mortes no Brasil		varios	https://www.ibge.gov.br/142-dsparaibstream/123456789/0981/2021_C_05_156.pdf		Saúde

Nesse primeiro momento de coleta foi possível identificar quais dados estavam disponíveis, distinguindo-os entre quantitativos e qualitativos. Além disso, também foram investigadas que outras informações seriam interessantes aos leitores com mais expertise no tema e quais precisariam ser melhor elaboradas aos leitores leigos no assunto.

Assim, selecionamos os dados de apoio para complementar as informações extraídas do GAPB e criar a estrutura narrativa baseando-se nos tópicos descritos anteriormente. Portanto, organizamos da seguinte maneira:

- Níveis de processamento:** como identificar alimentos ultraprocessados, alimentos que parecem ser ingredientes culinários mas são ultraprocessados, resíduos de agrotóxicos em alimentos ultraprocessados, como identificar o açúcar em rótulos de alimentos, dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares² sobre o consumo de alimentos baseado no nível de processamento.
- Meio Ambiente:** dados sobre a poluição plástica gerada por empresas que vendem alimentos ultraprocessados, como se espera que o cenário avance até 2060, impacto do consumo de alimentos de origem animal comparados aos de origem vegetal,

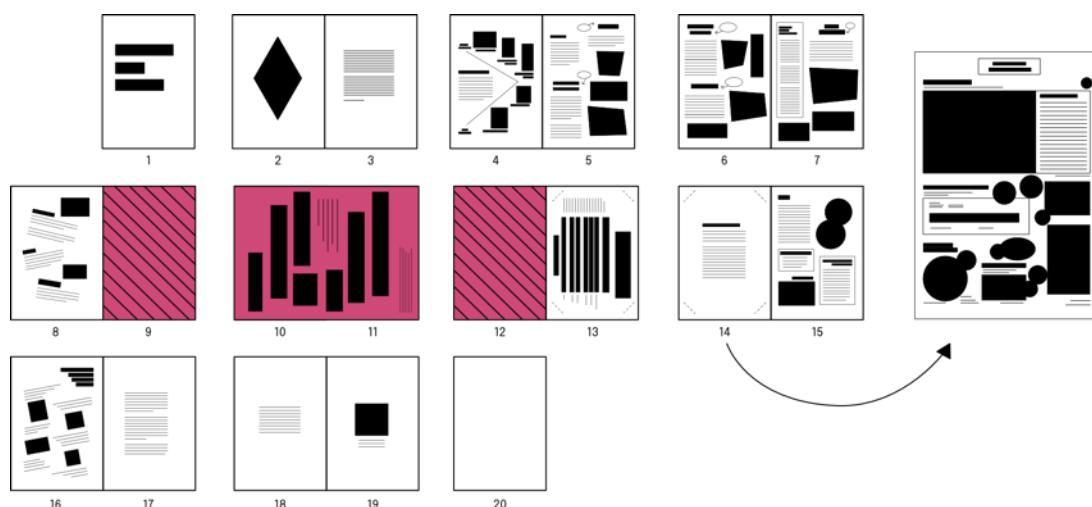
² <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pesquisa/46/84498?ano=2017-2018>

emissão de carbono do setor alimentício relacionada ao desperdício de alimentos, setores que mais consomem plásticos no Brasil

- **Saúde:** Informações sobre o que são doenças crônicas, quais as principais, como elas estão ligadas ao consumo de alimentos ultraprocessados e dados sobre o atual cenário dessas doenças no Brasil.
- **Orientações:** Na parte de orientações foram utilizadas apenas informações do GAPB, não sendo necessário dados complementares.

A partir disso, foi elaborada então a estrutura narrativa do “Colher (de) Dados” com o objetivo de entender melhor como seriam organizadas as informações e em que ordem elas seriam apresentadas dentro da publicação. A estrutura final está esquematizada abaixo (Figura 4):

Figura 4: Esquema de páginas do Colher (de) Dados. Fonte: Elaborado pelas autoras.



Com os dados selecionados, iniciou-se a construção da diagramação do “Colher (de) Dados”. Nela, utilizamos como ferramentas principais o Adobe InDesign (para diagramação do conteúdo), Photoshop (para tratamento das imagens), Rawgraphs e Adobe Illustrator (para criação dos gráficos).

No aspecto visual da publicação utilizamos elementos da linguagem gráfica brasileira relacionados à alimentação, mais especificamente a estética dos panfletos antigos de supermercado e dos anúncios de oferta de alimentos em jornais (Figura 5), com o uso de imagens em preto e branco, adição de texturas de meio tom, reticulação e estampa.

Figura 5: Moodboard do projeto. Fonte: Elaborado pelas autoras



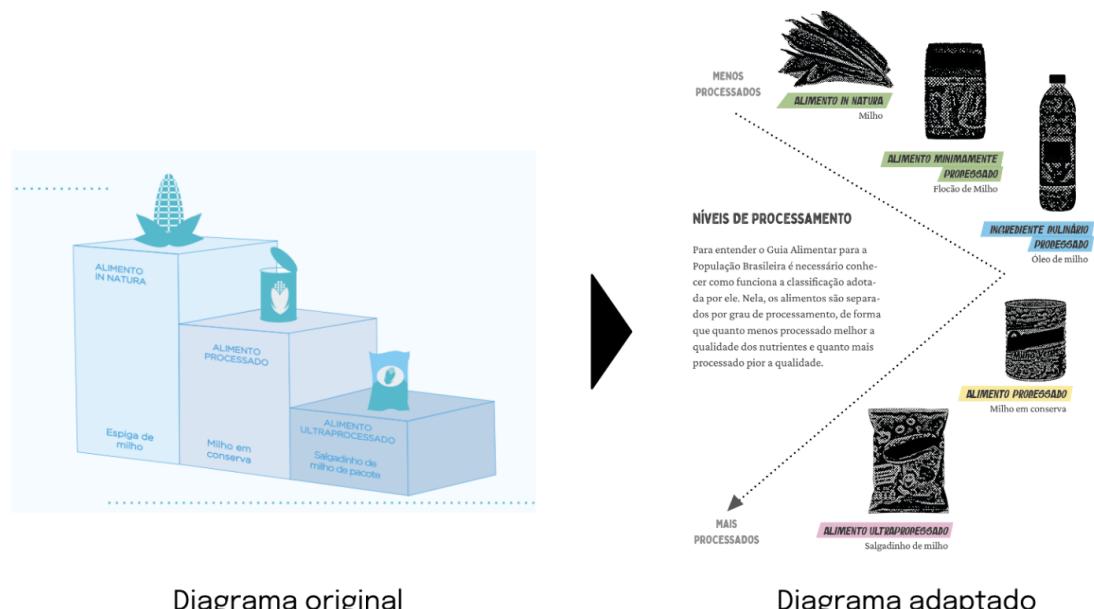
Além disso, em relação às definições de projeto gráfico (Figura 6), utilizamos cinco fontes distintas, sendo uma delas a *Oferta do dia*, escolhida para remeter aos letreiros que encontramos nos cartazes de supermercado. Para as cores, optamos por uma paleta composta por 5 matizes para que ela comportasse a diversidade de informações da publicação. Em relação ao formato, optamos pelo A5 (fechado) e A4 (aberto) para facilitar a reprodução dessa publicação, uma vez que uma das intenções é que esse projeto consiga ser reproduzível para que mais pessoas tenham acesso a essas informações. Sobre o grid, optamos por uma diagramação mais fluida, ou seja, não se utilizando de colunas ou grid de maneira rígida, pois tínhamos como referência o aspecto manual dos cartazes de feira e panfletos antigos.

Figura 6: Especificações do layout. Fonte: Elaborado pelas autoras

Cores Utilizadas	Fontes Utilizadas
	Hermetico OFERTA DO DIA BOBBY ROUGH SOFT
	Crimson Pro
	CHUBB
	Especificações do documento
	Formato aberto: 148x210mm (A5) Formato fechado: 297x210 (A4) Margens: 12,7 mm Sangria: 3mm

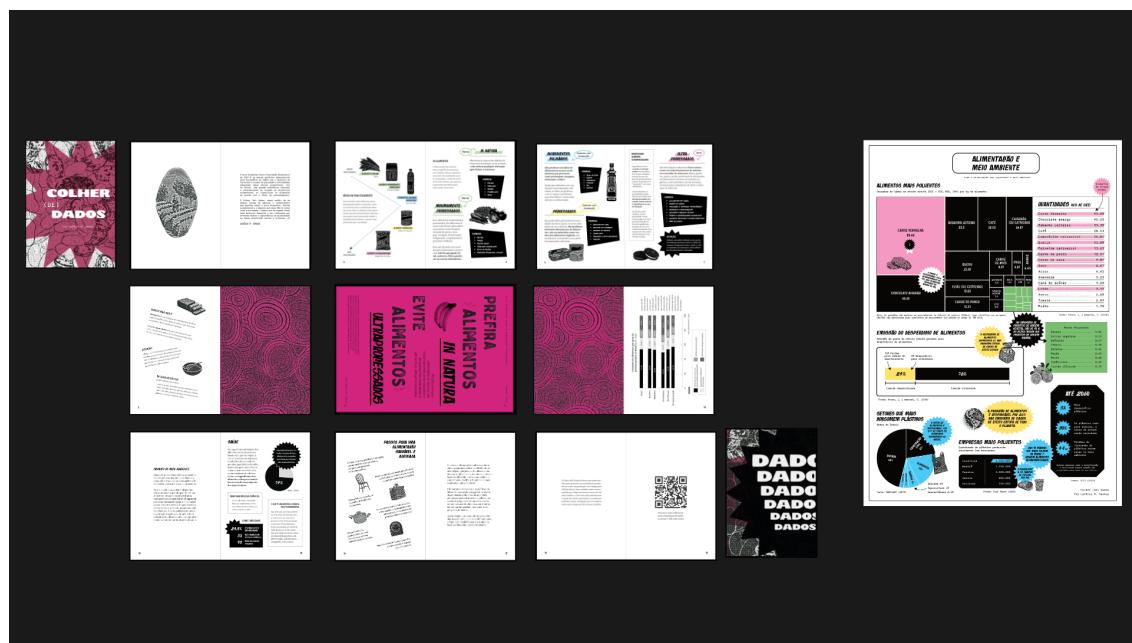
Em relação ao conteúdo textual e dos gráficos presentes no GAPB, nós realizamos o tratamento dessas informações e adaptamos para que, além de ficar mais compreensível, também se adequasse ao nosso projeto gráfico. Por exemplo, o diagrama de escada alimentar (Figura 7, lado esquerdo), que demonstra os diferentes tipos de processamento de um mesmo alimento. Após o tratamento e adaptação, o diagrama foi detalhado, incluindo todos os tipos de alimento (Figura 7, lado direito).

Figura 7: Diagrama de níveis de processamento. Fonte: Elaborado pelas autoras



Assim, após o tratamento das informações, a coleta de dados e as adaptações realizadas, chegamos ao resultado final: o “Colher (de) Dados”, que é uma publicação de 20 páginas (Figura 8) divididas em 6 partes: capa e contracapa, introdução, classificação dos alimentos, meio ambiente, saúde, orientações, fechamento.

Figura 8: Overview das páginas do “Colher (de) Dados”. Fonte: Elaborado pelas autoras.



Na publicação impressa (Figura 9), utilizou-se papéis A4, com gramatura 75g/m², sendo 4 páginas por folha (frente e verso) de modo que o tamanho das páginas final fosse aproximadamente o de um A5, a visualização de dados foi impressa em papel A3 sendo utilizada impressão a laser para ambos os materiais. A escolha pela impressão se deu pela intenção de que, futuramente, ele pudesse ser distribuído e, para ser facilmente impresso, optou-se pelos formatos A4 e A3.

O pôster A4, que inicialmente era para ser impresso em papel colorido, precisou ser impresso a laser em virtude da disponibilidade das gráficas locais, e optou-se por deixá-lo em um tamanho menor para diferenciá-lo das demais páginas.

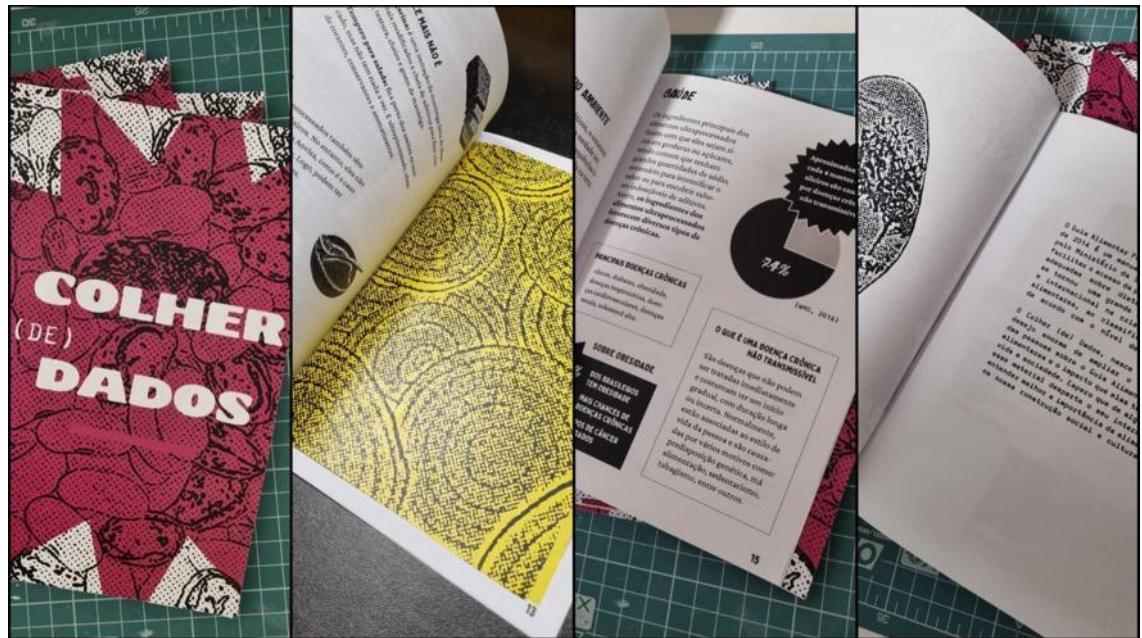
A encadernação foi do tipo canoa, também conhecida como dobra e grampo. No entanto, o pôster A4 foi anexado à publicação posteriormente com um grampo no centro das páginas, facilitando dessa forma, sua retirada.

Já o pôster A3, era previsto para ser dobrado e encaixado em cortes que seriam feitos nos cantos da página, contudo, a gramatura do papel não comportaria o peso, logo, ele foi dobrado, para ficar no tamanho de um A5, e preso entre as páginas 14 e 15 da publicação com ajuda de fita adesiva dupla-face.

Ambos os pôsteres têm a função de serem expostos, mas com tipos de informações diferentes. O A4 é mais um lembrete em relação a dar preferência aos alimentos in natura. O

A3, por sua vez, tem informações mais detalhadas em relação aos impactos da alimentação no meio ambiente e, por isso, não comportaria uma lâmina em um formato menor.

Figura 9: “Colher (de) Dados” Impresso. Fonte: Elaborado pelas autoras.

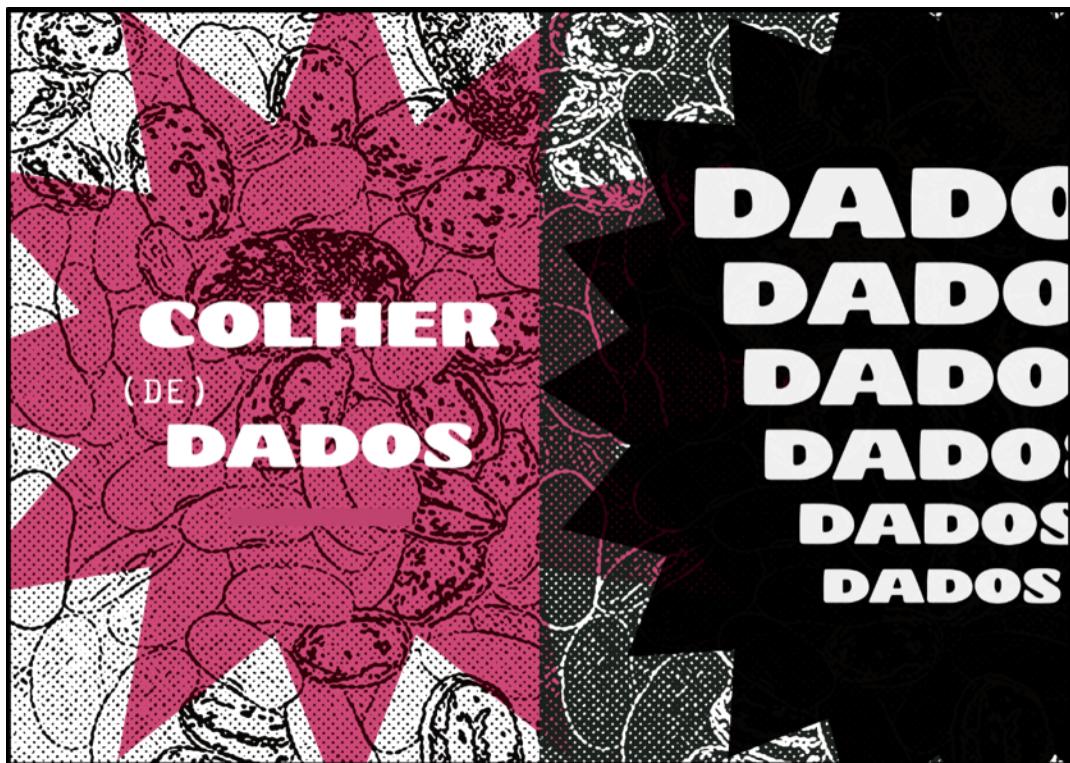


Publicação *Colher (de) dados*

Na capa da publicação é possível observar o nome “Colher (de) Dados”, que traz consigo duas interpretações já que o “colher” pode significar o objeto que além de utensílio de cozinha usado para comer, também é uma unidade de medida, ou a ação de realizar uma colheita. Em sua capa o “Colher (de) Dados” traz, além do título, a imagem de feijões com texturas aplicadas e uma figura geométrica que remete aos anúncios de oferta (Figura 10).

Na contracapa, continuou-se a imagem da capa, no entanto, com as cores do fundo invertidas, ela traz também a palavra “dados” repetida várias vezes em tamanhos diferentes, buscando passar a ideia de movimento e remetendo ao excesso de informações muito comum em mercados e feiras.

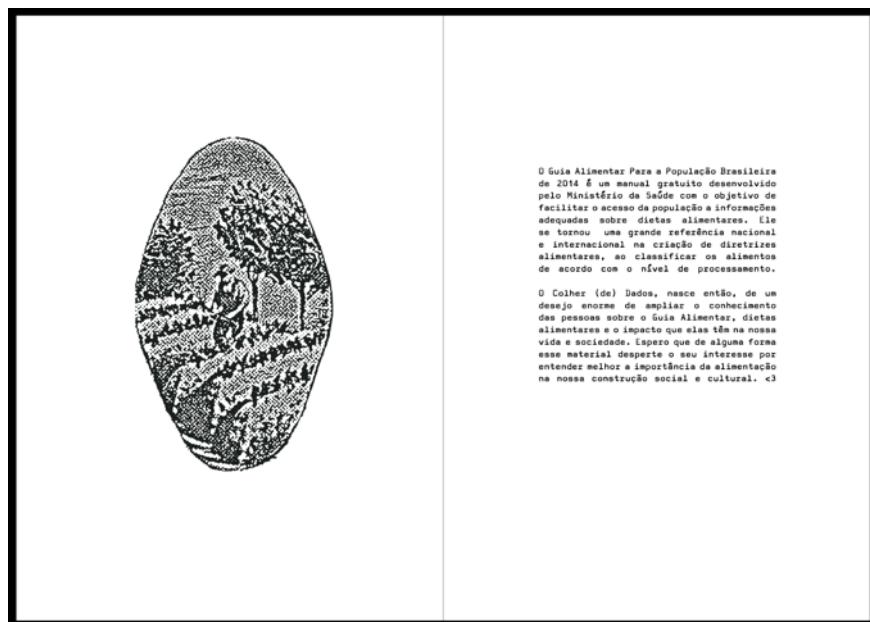
Figura 10: Capa e contracapa do “Colher (de) Dados”. Fonte: Elaborado pelas autoras.



Ao abrir a publicação temos nas páginas iniciais (Figura 11) uma breve apresentação sobre o GAPB e o “Colher (de) Dados”, com objetivo de elucidar ao leitor quais os objetivos da publicação e sua relação com o GAPB. Na página ao lado temos uma ilustração feita no DALL-E³, e tratada no Photoshop onde é possível observar uma pessoa trabalhando em uma plantação. A imagem foi escolhida buscando evidenciar a relação simbiótica entre as pessoas e os alimentos.

³ Ferramenta de geração de imagens por inteligência artificial

Figura 11: Páginas 2-3 (introdução). Fonte: Elaborado pelas autoras.



Nas páginas 4 e 5 (Figura 12) é introduzido ao leitor o sistema de classificação dos alimentos juntamente com um diagrama exemplificando os diferentes níveis de processamento. São trazidos também definições mais completas de cada um deles com exemplos e imagens. Além disso, foi feito o uso de cores com intenção de agrupar os tipos de alimentos baseado em suas recomendações de consumo, tendo em vista que um dos objetivos é que o “Colher (de) Dados” possa servir às pessoas como um manual.

Figura 12: Páginas 4-5 (níveis de processamento). Fonte: Elaborado pelas autoras



Nas páginas 6-7 (Figura 13) continuou-se as explicações sobre os tipos de alimentos, no entanto, na parte sobre os ultraprocessados, além dos pontos mencionados anteriormente também apresentou-se um card com informações complementares sobre como identificar os alimentos ultraprocessados, considerando que sua composição costuma ser mais complexa.

Ao final dos níveis de processamento foram expostos alguns dados complementares (Figura 14) com finalidade ajudar o leitor a identificar esses alimentos, e também trazer informações um pouco mais aprofundadas para os leitores que já conhecem o tema.

Figura 13: Páginas 6-7 (níveis de processamento). Fonte: Elaborado pelas autoras.

INGREDIENTES CULINÁRIOS

CONSUMA COM MODERAÇÃO

São produtos extraídos de alimentos em natureza ou da natureza por processos como prensagem, moagem, Trituração e refino.

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias, os óleos, as gorduras, o sal e o açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação.

PROCESSADOS

CONSUMA COM MODERAÇÃO

São produzidos pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. São usualmente consumidos como parte de preparações culinárias.

EXEMPLOS:

- ♦ ÓLEO DE SOJA
- ♦ AZEITE
- ♦ MANTEIGA
- ♦ VINAGRE
- ♦ SAL
- ♦ AÇÚCAR



EXEMPLOS:

- ♦ ERVILHAS EM LATA
- ♦ PALMITO EM CONSERVA
- ♦ EXTRATO DE TOMATE
- ♦ CARNE SECA
- ♦ SARDINHA E ATUM ENLATADOS
- ♦ QUEILOS



IDENTIFICANDO ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Ingredientes como corantes e aromatizantes são um indicador de que o alimento passou por um alto grau de processamento, a ponto de precisar ser “maquiado” com essas substâncias.

Outro indicador é a quantidade de ingredientes, pois alimentos ultraprocessados costumam conter mais de 5 ingredientes na sua formulação.

EXEMPLOS

- ♦ GULOSEIMAS EM GERAL
- ♦ BARRAS DE CEREAIS
- ♦ MACARRÃO E TEMPEROS “INSTANTÂNEOS”
- ♦ REFRESCOS E REFRIGERANTES
- ♦ IOGURTES E BEBIDAS LÁCTEAS
- ♦ PIZZAS E HAMBÚRGUERES CONGELADOS
- ♦ NUGGETS, SALCHICHAS E OUTROS EMBUTIDOS
- ♦ PÃES DE FORMA

ATENÇÃO

Embora cada aditivo utilizado nesses produtos tenha que passar por testes, os efeitos do consumo à longo prazo sobre a saúde e o efeito cumulativo da exposição a vários aditivos não são inteiramente conhecidos.

Figura 14: Páginas 8-9 (curiosidades). Fonte: Elaborado pelas autoras.

PARECE MAIS NÃO É

Margarina é uma imitação de manteiga feita de óleos vegetais modificados e cheia de aditivos para ficar com cor, textura, cheiro e gosto de manteiga.

Tempo para salada: Fica perto dos azeites no mercado, mas não tem nada a ver. É ultraprocessado, cheio de corantes, conservantes e aromatizantes.

ATENÇÃO

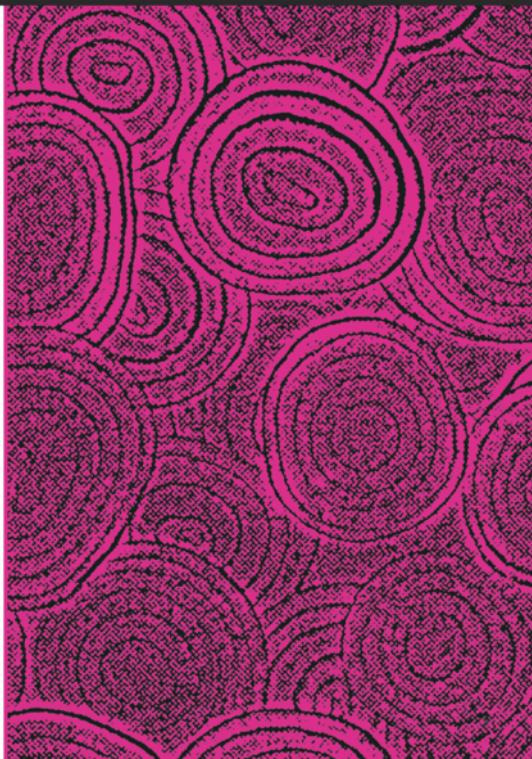
Alimentos ultraprocessados também têm resíduos de agrotóxicos. No entanto, eles não são monitorados pela Anvisa, como é o caso dos alimentos in natura. Logo, podem ter quantidades muito maiores.

DE OLHO NO RÓTULO

Outros nomes para açúcar:

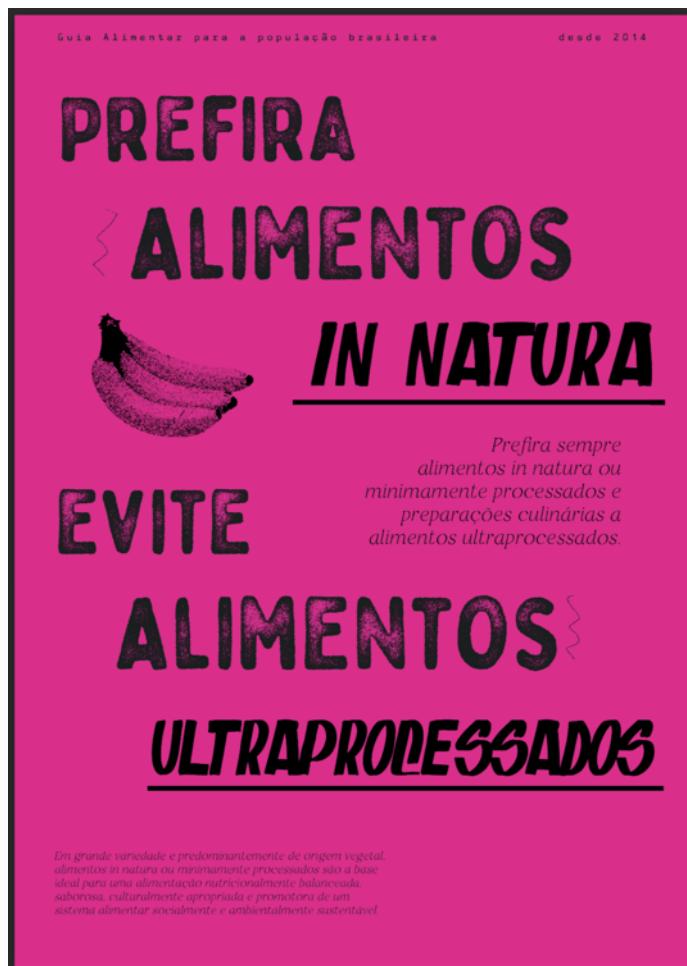
açúcar, açúcar invertido, açúcar turbinado, dextrose, dextrina, frutose, glicose, glucose, maltose, maltodextrina, oligossacarídeos, sacarose, xarope, glucose-frutose, xarope de milho.





Com intenção de tornar o “Colher (de) Dados” mais interessante foi incluído nas páginas do meio um pôster A4 (Figura 15), reforçando as recomendações de consumo e a regra de ouro do GAPB, o pôster foi feito todo em preto visando que sua impressão possa ser feita em papel colorido, além disso, ele apresenta texturas no verso, permitindo que as páginas sejam retiradas sem perder o conteúdo da publicação.

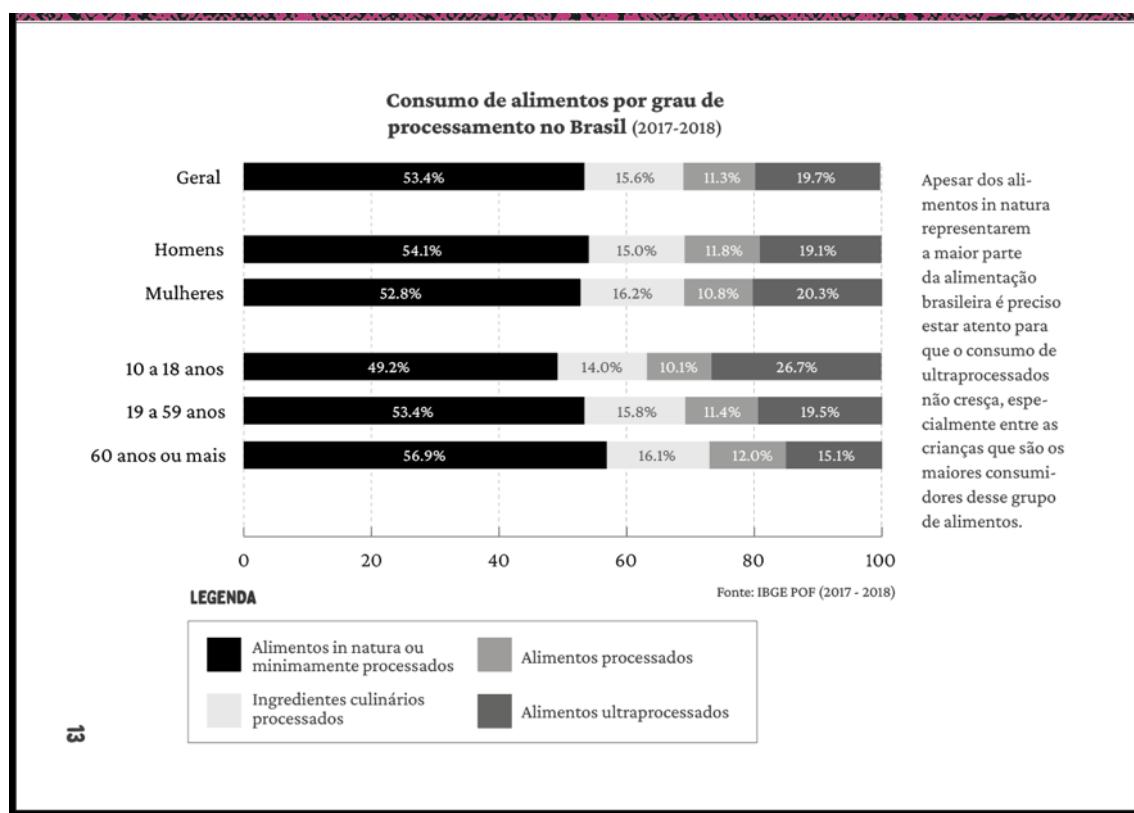
Figura 15: Páginas 10-11 (pôster A4). Fonte: Elaborado pelas autoras.



Fechando a parte de contexto, é trazido ao leitor um gráfico (Figura 16) com dados extraídos da Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE onde é possível ver como se distribui o consumo desses grupos alimentares na dieta dos brasileiros.

Nessa página optou-se utilizar conjuntos de gráficos em barras por se tratar de uma porcentagem total e haver um agrupamento com diferentes categorias, nesse caso o gráfico de barra permite comparar os dados de maneira mais fácil visualmente. Além disso, foi feito uso da página na horizontal para conseguir trazer as informações em um tamanho maior e mais confortável à leitura.

Figura 16: Página 13 (gráfico consumo de alimentos). Fonte: Elaborado pelas autoras.



Nas páginas 14 e 15 (Figura 17), temos então informações sobre meio ambiente e saúde. A seção sobre o impacto dos alimentos no meio ambiente é exposta de maneira mais simples tendo em vista que, na mesma página, anexou-se uma visualização de dados em tamanho A3 com o tema alimentação e meio ambiente com o objetivo de trazer mais dados ao projeto.

Na página sobre saúde, utilizou-se um texto do GAPB onde ele discorre diversas questões relacionadas ao tema saúde e alimentação com o objetivo de alertar os leitores sobre as consequências do consumo de ultraprocessados. Além disso, elucidou-se o significado de doença crônica não transmissível e seus exemplos, com o objetivo de mediar e facilitar a compreensão dessas informações por pessoas que não possuem conhecimento prévio sobre as doenças mencionadas. Ainda, também trouxeram-se dados sobre obesidade e doenças crônicas buscando dar dimensão ao problema que a alimentação inadequada vem gerando.

Figura 17: Páginas 14 e 15 (meio ambiente e saúde). Fonte: Elaborado pelas autoras.



Nas páginas 16-17 (Figura 18), é posto a conclusão da publicação, trazendo ao leitor atitudes que o GAPB considera essencial para se ter uma alimentação saudável e adequada, buscando também tratar de pontos que não foram explorados durante o decorrer da publicação mas que são igualmente importantes no que diz respeito a boas práticas do consumo alimentar.

Figura 18: Páginas 16-17 (orientações). Fonte: Elaborado pelas autoras.



Por fim, nas páginas 18-19 (Figura 19), são feitos os agradecimentos e também um QR code que leva ao PDF do Guia Alimentar para a População Brasileira, permitindo assim que os leitores interessados possam se aprofundar mais no assunto e conhecer o material original do GAPB.

Figura 19: Páginas 18-19 (fechamento). Fonte: Elaborado pelas autoras.



5 Considerações finais

Na realização desse projeto foi possível explorar de maneira mais atenciosa o Guia Alimentar para a População Brasileira, entendendo sua importância no contexto atual. É possível dizer que o GAPB é mais que um manual sobre como se alimentar de maneira correta, pois ele traz em sua integralidade uma mensagem política muito forte e defende o direito à alimentação saudável e adequada para todos.

Além disso, ele também possui caráter decolonial, explicitado quando fala sobre a necessidade de ouvir e trabalhar em conjunto aos diferentes saberes que compõem o povo brasileiro na elaboração de diretrizes alimentares, sejam eles indígenas, ribeirinhos, quilombolas, entre outros.

A construção do presente projeto se deu por um desejo de ampliar o conhecimento das pessoas acerca do GAPB, entendendo a importância de todos os pontos mencionados durante o decorrer da pesquisa e buscando resgatar esses conhecimentos, que de pouco serviriam se não fossem voltados para o povo. Portanto, entendemos que o design da informação pode ser um ponto de partida para que esses e outros temas importantes para a sociedade sejam acessíveis. Logo, a escolha pela construção de uma publicação impressa teve como objetivo possibilitar que esse trabalho fosse feito para as pessoas e que através do “Colher (de) Dados” ele pudesse circular e ser usufruído por elas.

Durante a construção do projeto foi possível observar a magnitude e infinitude de temas que rodeiam a culinária e a alimentação tais quais agrotóxicos, orgânicos, transgênicos e muitos outros que infelizmente não fazem parte do guia, tendo em vista sua complexidade, e não puderam ser contemplados no escopo do projeto. Dessa forma, almeja-se dar continuidade a esse projeto criando uma série de publicações impressas que expliquem e tratem informações relacionadas a alimentação e a prática culinária, explorando outras configurações de impressão e do design da informação em conjunto com diferentes saberes.

Referências

- Berinato, S. (2019). *Good Charts*. Boston, Massachusetts: Harvard Business Review Press.
- Carliner, S. (2003). *An Overview of Online Learning*, Second Edition. Massachusetts: HDR PRESS.
- Dick, W. & Cary, L. (1990). *The Systematic Design of Instruction*, Third Edition. New York: Harper Collins.
- Dória, C. A. (2021). *A formação da culinária brasileira: escritos sobre a cozinha inzoneira*. São Paulo: Fósforo.
- Kirky, A. (2019). *Data Visualisation: A Handbook for Data Driven Design*. London: Sage Publications Ltd.
- Ministério da Saúde (2014). *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasília: ministério da saúde, 2014. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- Meirelles, I. (2013). *Design for Information: An Introduction to the Histories, Theories, and Best Practices Behind Effective Information Visualizations*. Massachusetts: Rockport Publishers.
- Souza, E. A., Oliveira, G. A., Miranda, E. R., Coutinho, S. G., Waechter, H. da N., & Porto Filho, G. (2016). *Alternativas epistemológicas para o design da informação: a forma enquanto conteúdo*. *InfoDesign - Revista Brasileira de Design da Informação*, 13(2), 107–118.
- Souza, E. A., Oliveira, G. A., Miranda, E. R., Coutinho, S. G., Waechter, H. da N., & Porto Filho, G. (2018). *A forma como conteúdo: O caso de Irma Boom*, p. 162-171. In: 8º Congresso Internacional de Design da Informação – CIDI. São Paulo: Blucher.
- Ware, C. (2020). *Information Visualization: perception for Design*. Cambridge: Morgan Kaufmann Publishers.
- Waller, R. (2016). *Transformational Information Design*. ON information design; edited by Petra Černe Oven and Cvetka Požar. Ljubljana: The Museum of Architecture and Design.

Sobre o(a/s) autor(a/es)

Letícia Marques Santos, Bacharel, CESAR School, Brasil <leticiamsantos32@gmail.com>
Gabriela Araujo Ferraz Oliveira, Msc., CESAR School, Brasil <gabrielaa.araujo@gmail.com>