

Entrevista Dr. Carlos Augusto Monteiro

Heslley Machado Silva^{1,2}

¹Centro Universitário de Formiga (UNIFOR/MG) e ²Universidade de Minas Gerais (UEMG)



A ciência brasileira conta com pesquisadores cujas contribuições ultrapassaram as fronteiras do país e passaram a influenciar o conhecimento científico, as políticas públicas e a prática profissional em escala global. Entre eles destaca-se o Dr.

Carlos Augusto Monteiro, médico, professor emérito da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP) e fundador do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS). Ao longo de mais de cinco décadas dedicadas à pesquisa, construiu uma trajetória marcada pela produção de conhecimento inovador e pelo compromisso com a compreensão dos grandes desafios relacionados à alimentação e à saúde das populações. Sua carreira teve início com estudos sobre desnutrição infantil, mortalidade e desigualdades sociais no Brasil. Com a rápida transição nutricional observada nas últimas décadas, voltou sua atenção para o crescimento da obesidade e das doenças crônicas não transmissíveis, contribuindo para uma nova compreensão dos fatores que influenciam a alimentação contemporânea. Dessa linha de investigação, surgiu sua

principal contribuição científica: a criação da classificação NOVA e a proposição do conceito de **alimentos ultraprocessados**, que transformaram a forma como pesquisadores, profissionais da saúde e gestores públicos analisam a qualidade da alimentação. Atualmente, a classificação NOVA é utilizada em pesquisas desenvolvidas em diversos países e influenciou importantes políticas públicas, incluindo o **Guia Alimentar para a População Brasileira**, reconhecido internacionalmente por sua abordagem inovadora. Ao incorporar o grau de processamento dos alimentos como um elemento central para compreender seus efeitos sobre a saúde, Carlos Monteiro contribuiu para estabelecer um novo paradigma na ciência da nutrição, ampliando o debate sobre alimentação, doenças crônicas e sistemas alimentares. Autor de centenas de artigos científicos e um dos pesquisadores mais influentes da saúde pública, Carlos Monteiro permanece em plena atividade, coordenando pesquisas e colaborando com instituições nacionais e internacionais. Sua produção científica tem contribuído para aproximar ciência e sociedade, oferecendo evidências que orientam políticas públicas e promovem uma compreensão mais ampla sobre os impactos da alimentação na saúde. É com grande satisfação que a **Revista Conexão Ciência**, publicação científica do Centro Universitário de Formiga (UNIFOR-MG), recebe o Dr. Carlos Augusto Monteiro para uma conversa sobre sua trajetória acadêmica, a construção do conceito de alimentos ultraprocessados, os desafios atuais da nutrição e das políticas públicas de alimentação, bem como as perspectivas para a pesquisa científica em um contexto marcado pelo aumento das doenças crônicas e pela crescente circulação de informações, e desinformações, sobre saúde e alimentação.

1. Professor Carlos Monteiro, sua trajetória acadêmica confunde-se com a história recente da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, onde ingressou como auxiliar de ensino, fez toda a sua carreira docente e tornou-se Professor Emérito. Ao olhar para mais de cinco décadas dedicadas ao ensino

superior, quais foram as maiores transformações que presenciou na universidade brasileira? Quais conquistas mais o orgulham e quais desafios ainda precisam ser enfrentados para valorizar a carreira docente e formar novas gerações de pesquisadores?

Dr. Carlos Monteiro: Ao longo dessas décadas, a universidade brasileira mudou profundamente. Houve uma expansão muito importante da pós-graduação, da capacidade de produção científica e da inserção internacional da ciência brasileira. Quando iniciei minha carreira, nossa capacidade de realizar grandes estudos epidemiológicos e de participar do debate científico internacional era muito menor do que é hoje.

Uma conquista que considero particularmente importante foi a formação, no Brasil, de grupos de pesquisa capazes de produzir conhecimento original sobre problemas relevantes para a nossa população e, ao mesmo tempo, contribuir para a ciência internacional. Ciência de qualidade não significa apenas aplicar aqui perguntas formuladas em outros países. Significa também sermos capazes de formular nossas próprias perguntas e oferecer novas maneiras de compreender problemas universais.

Tenho muito orgulho da formação de pesquisadores. Talvez essa seja uma das dimensões mais duradouras da carreira acadêmica: perceber que pessoas que foram seus estudantes passaram a desenvolver suas próprias linhas de investigação, formar novos pesquisadores e ocupar posições de liderança científica.

Ao mesmo tempo, permanecem desafios importantes. A ciência precisa de financiamento público, de carreiras acadêmicas atraentes e de condições que permitam aos jovens pesquisadores planejar seu futuro. A construção científica é necessariamente de longo prazo.

2. O senhor idealizou e coordenou, durante décadas, o NUPENS, hoje reconhecido internacionalmente como um dos principais centros de pesquisa em nutrição e saúde pública. Como foi construir um grupo de pesquisa dessa dimensão no Brasil? Na sua avaliação, quais foram os maiores desafios para desenvolver ciência de excelência em um país marcado por limitações de financiamento e frequentes mudanças nas políticas de ciência e tecnologia?

Dr. Carlos Monteiro: O Nupens foi construído de forma gradual e coletiva. Uma característica importante do grupo sempre foi reunir pesquisadores em diferentes momentos de formação e estimular a autonomia intelectual, a capacidade de trabalhar coletivamente e de criar um ambiente em que perguntas novas possam ser formuladas, aperfeiçoadas e respondidas.

No Brasil, temos universidades públicas de grande qualidade, pesquisadores

muito bem formados, sistemas nacionais de informação e pesquisas populacionais que permitiram compreender transformações sociais e de saúde em uma escala que poucos países conseguem acompanhar.

O próprio percurso do Nupens mostra a importância dessa continuidade. Começamos investigando problemas como desnutrição, mortalidade infantil e desigualdades sociais e, à medida que a realidade brasileira se transformava, passamos a estudar também a obesidade e as mudanças no sistema alimentar. Foi acompanhando essas transformações que novas perguntas surgiram.

3. Sua carreira já era consolidada quando suas pesquisas deram origem ao conceito de alimentos ultraprocessados e, posteriormente, à classificação NOVA. Como ocorreu esse processo intelectual? Em que momento o senhor percebeu que a explicação tradicional baseada apenas em nutrientes já não era suficiente para compreender a epidemia de obesidade e doenças crônicas? O senhor imaginava que esse conceito alcançaria repercussão mundial e modificaria a agenda científica da nutrição?

Dr. Carlos Monteiro: A NOVA nasceu de uma pergunta relativamente simples: o

que havia mudado na alimentação da população brasileira para que observássemos, ao mesmo tempo que a diminuição da fome, um crescimento tão rápido da obesidade e de outras doenças crônicas?

Durante muito tempo, a ciência da nutrição concentrou grande parte de sua atenção em nutrientes isolados: gordura, açúcar, sódio, fibras, vitaminas. Naturalmente, todos esses componentes são importantes. Mas percebemos que olhar exclusivamente para nutrientes não permitia compreender uma transformação muito maior que estava ocorrendo nos sistemas alimentares.

Os alimentos estavam sendo progressivamente substituídos por formulações industriais produzidas a partir de substâncias extraídas ou derivadas de alimentos e de aditivos, concebidas para serem muito convenientes, duráveis, intensamente palatáveis e altamente lucrativas.

Foi dessa observação que surgiu a classificação NOVA, que considera a natureza, a extensão e o propósito do processamento industrial. Hoje há um corpo de evidências produzido por pesquisadores de muitos países, usando diferentes desenhos de estudo, que ampliou enormemente a compreensão dos efeitos dos ultraprocessados.

4. Embora o termo ultraprocessado seja cada vez mais conhecido pela população, muitas pessoas ainda têm dúvidas sobre o que realmente caracteriza esses alimentos. Quais são os elementos que distinguem um alimento ultraprocessado de um alimento processado? Quais produtos mais presentes no cotidiano dos brasileiros merecem maior atenção e quais evidências científicas demonstram seus impactos sobre a saúde?

Dr. Carlos Monteiro: É importante começar dizendo que processamento não é sinônimo de algo prejudicial. Cozinhar, congelar, pasteurizar, moer ou fermentar são formas de processamento que fazem parte da alimentação humana há muito tempo. Na NOVA, alimentos processados são alimentos *in natura* e minimamente processados aos quais se adicionam ingredientes culinários como sal, açúcar ou óleo. É o caso de determinados queijos, pães tradicionais, legumes em conserva ou frutas em calda.

Os ultraprocessados são diferentes. São formulações industriais constituídas predominantemente por substâncias derivadas de alimentos, frequentemente combinadas com aditivos utilizados para modificar cor, sabor, aroma e textura. Em

geral, contêm pouco ou nenhum alimento integral. Entre os exemplos estão refrigerantes e bebidas lácteas ou iogurtes com sabor de fruta ou chocolate, biscoitos recheados, barras de “cereal”, “cereais” matinais, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, sopas liofilizadas, massas congeladas e produtos cárneos reconstituídos.

5. A classificação NOVA tornou-se uma das maiores contribuições brasileiras para a ciência da nutrição, é utilizada em pesquisas e políticas públicas em diversos países. Na sua avaliação, por que essa proposta teve tamanho impacto internacional? Como ela modificou a maneira de produzir conhecimento científico e formular recomendações em alimentação e saúde pública?

Dr. Carlos Monteiro: Acredito que seu impacto decorra, em primeiro lugar, do fato de que a NOVA ajudou a identificar uma transformação real que estava ocorrendo simultaneamente em muitos países: a substituição de alimentos e preparações culinárias tradicionais por formulações industriais prontas para consumo.

Ela forneceu uma ferramenta relativamente simples para estudar um fenômeno extremamente complexo. A

partir daí, pesquisadores puderam investigar a participação dos ultraprocessados na alimentação de diferentes populações e sua associação com qualidade da dieta, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e outros desfechos.

Mas considero igualmente importante sua contribuição para as políticas públicas. A NOVA desloca parte da atenção do nutriente isolado para o alimento, para a alimentação e para o sistema alimentar que produz esses produtos.

Isso tornou possível formular recomendações mais compreensíveis para a população. Em vez de dizer às pessoas que façam cálculos permanentes de gramas de gordura, açúcar ou sódio, podemos recomendar que façam dos alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação e evitem os ultraprocessados. Essa é a lógica da “regra de ouro” do Guia Alimentar para a População Brasileira.

6. Como toda proposta científica inovadora, a classificação NOVA também passou a receber críticas e questionamentos, especialmente quanto à diversidade de alimentos incluídos na categoria dos ultraprocessados. Como o senhor

analisa esse debate? De que forma as críticas contribuíram para o amadurecimento das pesquisas e quais equívocos ainda são frequentes na interpretação do conceito?

Dr. Carlos Monteiro: Crítica é parte indispensável da ciência. A Nova foi discutida, questionada e aperfeiçoada desde sua formulação, e isso contribuiu para tornar mais precisas tanto a classificação quanto às perguntas de pesquisa.

Um equívoco frequente é imaginar que a NOVA classifica os alimentos simplesmente pelo número de ingredientes ou pelo fato de serem produzidos industrialmente. Não é isso. O que importa é a extensão e o propósito do processamento. Um alimento pode passar por processamento industrial sem ser ultraprocessado.

Outro equívoco é tratar a categoria como se afirmarmos que todos os produtos ultraprocessados são idênticos. Evidentemente não são. Existe heterogeneidade na composição desses produtos. As questões relevantes aqui são: 1) os ultraprocessados compartilham características decorrentes de sua formulação e do modo como são produzidos e comercializados que justificam investigá-los como um grupo?; 2) dentro de uma mesma categoria de

alimentos - como pães, iogurtes, cereais matinais - o perfil de nutrientes e as demais características que influenciam a saúde se apresentam de modo mais favorável nos produtos não ultraprocessados do que nos produtos ultraprocessados?; 3) o conjunto de substituições de alimentos não ultraprocessados por equivalentes ultraprocessados está associado a maior risco de doenças? Por ora, as evidências geradas por diferentes equipes de pesquisadores em diferentes países e usando diferentes desenhos de estudo respondem afirmativamente às três questões.

7. O senhor coordenou a base científica que subsidiou a elaboração do Guia Alimentar para a População Brasileira, considerado por muitos especialistas um dos documentos mais inovadores do mundo sobre alimentação saudável. Em sua opinião, quais características fizeram desse guia uma referência internacional? Por outro lado, por que ainda é tão difícil transformar suas recomendações em mudanças efetivas nos hábitos alimentares da população brasileira?

Dr. Carlos Monteiro: Uma característica fundamental do Guia é que ele fala de alimentação, e não apenas de nutrientes.

Comer não significa simplesmente ingerir proteínas, carboidratos, vitaminas ou minerais. Significa escolher alimentos, preparar refeições, comer em determinados contextos, compartilhar a comida com outras pessoas e praticar uma cultura alimentar.

O Guia incorporou essas dimensões e, ao mesmo tempo, utilizou a NOVA para formular recomendações muito claras. Sua regra de ouro é fazer dos alimentos *in natura* ou minimamente processados e das preparações culinárias a base da alimentação, evitando os ultraprocessados.

Mas o conhecimento individual não é suficiente para determinar o que as pessoas comem. As escolhas alimentares são profundamente condicionadas pelo ambiente. Ultraprocessados são amplamente disponíveis, convenientes, promovidos por estratégias sofisticadas de marketing e produzidos por grandes corporações com enorme capacidade econômica. O próprio Guia chama atenção para a publicidade, inclusive aquela dirigida a crianças e adolescentes.

Por isso, não podemos colocar toda a responsabilidade sobre o indivíduo. Implementar as recomendações do Guia exige políticas públicas: alimentação escolar adequada, proteção de crianças contra marketing, rotulagem, políticas fiscais e ambientes que tornem a escolha

saudável também a escolha mais acessível.

8. O senhor acompanhou de perto a transição nutricional brasileira desde os estudos sobre desnutrição infantil até o atual cenário de crescimento da obesidade. Como avalia a situação nutricional das crianças brasileiras, hoje? Quais avanços considera mais importantes e quais problemas deveriam preocupar pais, educadores e gestores públicos, nos próximos anos?

Dr. Carlos Monteiro: O estudo da epidemiologia de doenças crônicas na população adulta e sua relação com a alimentação tem tomado todo meu tempo de pesquisador e, por isso, não tenho conseguido acompanhar com a atenção necessária os estudos sobre nutrição infantil no Brasil.

9. Vivemos um cenário em que informações sobre alimentação circulam em velocidade sem precedentes. Nas redes sociais convivem recomendações baseadas em evidências com promessas de curas milagrosas, terrorismo nutricional, demonização de alimentos tradicionais e influenciadores que frequentemente contradizem o consenso científico.

Como o senhor avalia esse fenômeno? Qual deve ser o papel dos pesquisadores, das universidades e dos profissionais da saúde no enfrentamento da desinformação em nutrição?

Dr. Carlos Monteiro: Especialmente no caso dos ultraprocessados, a indústria destina muitos recursos para marketing e produção de dúvidas científicas. Por isso, o enfrentamento da desinformação não pode ser colocado apenas como uma responsabilidade dos indivíduos, que supostamente deveriam aprender a distinguir sozinhos o que é verdadeiro ou falso. É preciso cada vez mais investimento em comunicação e divulgação científica - nas universidades e instituições de saúde - mas também é necessário regular o ambiente em que essas mensagens circulam.

Isso inclui restringir a publicidade e outras formas de promoção de alimentos ultraprocessados, especialmente aquelas dirigidas a crianças e adolescentes, e enfrentar novas estratégias de marketing digital, inclusive por meio de influenciadores e conteúdos que nem sempre são percebidos pelo público como publicidade. A mesma lógica vale para outros ambientes. Escolas e serviços de saúde, por exemplo, deveriam ser protegidos da promoção comercial desses produtos.

10. Ao longo da carreira, o senhor formou dezenas de mestres, doutores e pesquisadores, além de liderar um dos grupos científicos mais respeitados da América Latina na área da nutrição. Muitos leitores da Conexão Ciência são estudantes que desejam seguir a carreira acadêmica. Que conselhos daria a esses jovens? Quais características considera essenciais em um pesquisador e o que mais valoriza em um estudante que pretende integrar um grupo de pesquisa como o NUPENS?

Dr. Carlos Monteiro: Eu diria que ciência se constrói de forma colaborativa. A troca entre pesquisadores, a discussão crítica e a disposição para compartilhar conhecimento são fundamentais para o avanço da ciência. Também considero essencial preservar a independência da pesquisa e evitar conflitos de interesses. Na área de alimentação e saúde, em particular, os interesses comerciais envolvidos são muito grandes. Por isso, a produção científica precisa estar protegida de interesses que possam interferir na formulação das perguntas, na interpretação dos resultados ou na comunicação das evidências.