



Universidade Federal  
de São João del-Rei

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL-REI  
PROGRAMA INTERDEPARTAMENTAL DE PÓS-GRADUAÇÃO  
INTERDISCIPLINAR EM ARTES, URBANIDADES E SUSTENTABILIDADE –  
PIPAUS**

**LIA BRITO DE LIMA**

**PERFIL DA ALIMENTAÇÃO DAS FAMÍLIAS DE ESCOLARES COMO  
DIAGNÓSTICO PARA TRABALHAR A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E  
NUTRICIONAL, SÃO JOÃO DEL-REI (MG)**

**SÃO JOÃO DEL-REI  
2023**

**LIA BRITO DE LIMA**

**PERFIL DA ALIMENTAÇÃO DAS FAMÍLIAS DE ESCOLARES COMO  
DIAGNÓSTICO PARA TRABALHAR A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E  
NUTRICIONAL, SÃO JOÃO DEL-REI (MG)**

Dissertação apresentada ao Programa Interdepartamental de Pós-graduação Interdisciplinar em Artes, Urbanidades e Sustentabilidade - PIPAUS da Universidade Federal de São João del-Rei, Campus São João del-Rei, como requisito para obtenção do título de Mestre Interdisciplinar em Artes, Urbanidades e Sustentabilidade.

Área de Concentração: Interdisciplinar – Poéticas Artísticas e Socioculturais: Espaço, Memória e Tecnologias. Linha de Pesquisa: Processo de Difusão: Popularização, Educação e Aplicabilidade

Orientadora: Dra. Renata de Souza Reis

Coorientadora: Dra. Eliane Garcia Rezende

**SÃO JOÃO DEL-REI  
2023**

Ficha catalográfica elaborada pela Divisão de Biblioteca (DIBIB)  
e Núcleo de Tecnologia da Informação (NTINF) da UFSJ,  
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

L862p Lima, Lia Brito de .  
PERFIL DA ALIMENTAÇÃO DAS FAMÍLIAS DE ESCOLARES  
COMO DIAGNÓSTICO PARA TRABALHAR A EDUCAÇÃO ALIMENTAR  
E NUTRICIONAL, SÃO JOÃO DEL-REI (MG) / Lia Brito de  
Lima ; orientadora Renata de Souza Reis;  
coorientadora Eliane Garcia Rezende. -- São João del  
Rei, 2023.  
105 p.

Dissertação (Mestrado - Programa  
Interdepartamental de Pós-Graduação Interdisciplinar  
em Artes, Urbanidades e Sustentabilidade) --  
Universidade Federal de São João del-Rei, 2023.

1. INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA FORMAÇÃO DOS HÁBITOS  
ALIMENTARES. 2. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL. 3.  
CAMINHOS POSSÍVEIS PARA A SEGURANÇA ALIMENTAR E  
NUTRICIONAL. I. de Souza Reis, Renata , orient. II.  
Garcia Rezende, Eliane, co-orient. III. Título.

**LIA BRITO DE LIMA**

**PERFIL DA ALIMENTAÇÃO DAS FAMÍLIAS DE ESCOLARES COMO  
DIAGNÓSTICO PARA TRABALHAR A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E  
NUTRICIONAL, SÃO JOÃO DEL-REI (MG)**

Dissertação apresentada ao Programa Interdepartamental de Pós-graduação Interdisciplinar em Artes, Urbanidades e Sustentabilidade - PIPAUS da Universidade Federal de São João del-Rei, Campus São João del-Rei, como requisito para obtenção do título de Mestre Interdisciplinar em Artes, Urbanidades e Sustentabilidade.

Área de Concentração: Interdisciplinar – Poéticas Artísticas e Socioculturais: Espaço, Memória e Tecnologias  
Linha de Pesquisa: Processo de Difusão – Popularização, Educação e Aplicabilidade

Orientadora: Dra. Renata de Souza Reis

Coorientadora: Dra. Eliane Garcia Rezende

São João del-Rei, 20 de outubro de 2023.

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Michel Cardoso de Angelis Pereira – Universidade Federal de Lavras (UFLA)

Prof. Dr. Mateus de Carvalho Martins – Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ)

---

Prof<sup>ª</sup>. Dra. Renata de Souza Reis  
Orientadora

## AGRADECIMENTOS

Chegar ao fim de um trabalho como este é uma mistura de sentimentos. Pode também não ser um fim, mas o início de outros que virão. Alegria, exaustão, orgulho de uma conquista, caminhada longa, às vezes solitária, mas sempre presente aqueles que estão ao nosso lado para o que der e vier e que fazem parte dessa conquista.

Começo agradecendo a Deus, por ser a energia que me envolve a cada dia e me dá forças para seguir em frente.

À minha orientadora Renata de Souza Reis, que não se ateve somente à orientação, mas por me ouvir nos momentos de fragilidade, agradeço sua dedicação e paciência.

À minha coorientadora Eliane Garcia Rezende, por ter aceitado prontamente participar dessa jornada e ter atravessado novamente meu caminho, depois de tanto tempo após a graduação na UFOP, agradeço por toda dedicação e delicadeza.

Agradeço a todos os professores do PIPAUS que atravessaram essa trajetória e por todo conhecimento transmitido. Agradeço também ao secretário Gabriel por responder de prontidão a todas as dúvidas e e-mails.

À banca examinadora tanto da qualificação, como da defesa, pelas contribuições valiosas para enriquecer o trabalho. Michel Cardoso de Angelis Pereira, Paulo Henrique Caetano e Mateus Carvalho Martins, gratidão.

Ao meu amigo Prof. Mário Carneiro dos Reis, pelo incentivo de sempre e por todo apoio que me fez chegar até aqui. E por ter me convidado para participar do Programa Diálogos de Saberes, sendo o início da minha jornada para entrar no mestrado.

Aos companheiros e companheiras do Programa Diálogos de Saberes da UFSJ, em especial à Conceição Maria (Tutuca), por ser inspiração na luta pela Segurança Alimentar e Nutricional e à Simone de Faria Narciso Shiki, nossa presidenta do CONSEA/MG, por dar aquela luz para retomar meu fôlego.

À Escola Sesi Dom Bosco e aos pais que se dispuseram a participar desta pesquisa.

Aos colegas do PIPAUS que se tornaram amigos, agradeço pelas trocas e pela parceria que deixaram mais leve essa caminhada. Alguns em especial que não poderia deixar de agradecer aqui: Juliana, Maria Cristina, João Pedro, Álvaro, Maurinéia, Daiana e Tereza.

Aos meus amigos ex-pipauseiros Karine Bittencourt e Rogério Alexandre por todo apoio, incentivo e por terem me apresentado o PIPAUS.

À minha família, mesmo estando todos distantes fisicamente, e que estão sempre torcendo por mim.

Às minhas amadas e amigas de infância, Jussara Vianna, Luciana Nogueira, Niara Córdova, Cláudia e Érica que se fizeram presentes e acompanharam todo o processo do mestrado, desde antes de se tornar realidade. Obrigada pelo companheirismo de sempre e compreensão pela minha ausência nesses últimos momentos.

Um agradecimento mais que especial ao meu amigo de todas as horas, Gyan Celah dos Santos, amigo-irmão, por estar sempre disponível nos momentos em que mais precisei.

À minha filha, Isabela, amor maior da minha vida, por estar sempre comigo e por você ser essa menina forte, artista, poeta que a cada dia me enche de orgulho e por ser quem você é.

Enfim, agradeço a mim, por não ter desistido!!

**Dedico aos meus pais, Lena de Brito e José Lima, por ter a certeza que estão felizes por mim.**

**Se olharmos o futuro da humanidade e da Mãe Terra pelos olhos de nossos filhos e netos sentiremos, imediatamente, a necessidade de nos preocuparmos com a sustentabilidade e de criar meios de implementá-la em todos os campos da realidade.**

**Leonardo Boff**



## RESUMO

A mudança nos hábitos alimentares, nas últimas décadas, tem impactado a saúde das pessoas e, com isso, as Condições Crônicas não Transmissíveis têm aumentado a cada ano no Brasil e no mundo. A escolha alimentar não é um processo simples e decorre de vários fatores, recebendo influência das condições socioeconômicas, das mudanças na rotina diária das famílias, além de ter interferência do *marketing* das indústrias de alimentos. O aumento do acesso a informações disponíveis nas redes de comunicação tem causado impacto nas escolhas alimentares e conseqüentemente na saúde. A Educação Alimentar e Nutricional é uma das diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar, sendo uma importante estratégia para a promoção da saúde. O cuidado com a alimentação da família requer uma consciência de que a alimentação envolve não somente os processos bioquímicos, mas todo um envolvimento social, político e econômico e de disponibilidade de alimentos, partindo do pressuposto que a alimentação saudável e adequada é um direito garantido por lei e que nem todos têm acesso a alimentos saudáveis e seguros do ponto de vista nutricional e ambientalmente sustentável. O presente trabalho teve como objetivo conhecer o perfil alimentar dos pais de escolares do 5º ano do ensino fundamental I da Escola Sesi Dom Bosco de São João del-Rei/MG, bem como avaliar seus conhecimentos sobre alimentação saudável, além de identificar quais determinantes das escolhas alimentares por parte dessas famílias. Para coleta de dados foi aplicado um questionário semiestruturado e participaram desta pesquisa 45 pais e/ou responsáveis pelos alunos, sendo um estudo transversal, quantitativo, de análise quantitativa descritiva. Foi verificado que a maioria das famílias ainda mantém uma alimentação tradicional brasileira, presentes o arroz e feijão, leite, com um consumo de uma a duas frutas por dia, e revela a presença de legumes e verduras na alimentação em 84% dessas famílias. Todos os participantes descrevem como saudáveis os alimentos *in natura* ou minimamente processados e como não saudáveis os ultraprocessados de acordo com a Nova classificação do Guia Alimentar para a População Brasileira, mas sem mencionar questões como os modos de produção de alimentos, produtos agroecológicos, bem como valores afetivos e culturais que envolvem o ato de se alimentar. Podemos concluir que a visão pluridimensional que envolve o ato de se alimentar não foi mencionada, pressupondo uma visão reducionista da alimentação. Os dados coletados e analisados servem de subsídios para propor uma Educação Alimentar e Nutricional que vá além do trabalho na escola, envolvendo também os pais que são responsáveis por formar os hábitos de seus filhos.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional; hábitos alimentares; mídia; nutricionismo; Segurança Alimentar e Nutricional.

## ABSTRACT

The change in eating habits in recent decades has impacted people's health and, as a result, Chronic Non-Communicable Conditions have increased every year in Brazil and around the world. Food choice is not a simple process and is the result of several factors, influenced by socioeconomic conditions, changes in families' daily routines, as well as interference from food industry marketing. Increased access to information available on communication networks has had an impact on food choices and consequently on health. Food and Nutritional Education is one of the guidelines of the National School Meals Program, being an important strategy for health promotion. Taking care of family nutrition requires an awareness that nutrition involves not only biochemical processes, but an entire social, political and economic involvement and food availability, based on the assumption that healthy and adequate nutrition is a right guaranteed by law and that not everyone has access to healthy and safe food from a nutritional and environmentally sustainable point of view. The present work aimed to understand the dietary profile of parents of students in the 5th year of elementary school I at Escola Sesi Dom Bosco in São João del-Rei/MG, as well as evaluate their knowledge about healthy eating, in addition to identifying which determinants of food choices made by these families. For data collection, a semi-structured questionnaire was applied and 45 parents and/or guardians of the students participated in this research, being a cross-sectional, quantitative study with descriptive quantitative analysis. It was found that the majority of families still maintains a traditional Brazilian diet, including rice and beans, milk, with consumption of one to two fruits per day, and reveals the presence of vegetables in the diet of 84% of these families. All participants describe natural or minimally processed foods as healthy and ultra-processed foods as unhealthy according to the new classification of the Food Guide for the Brazilian Population, but without mentioning issues such as food production methods, agroecological products, as well as affective and cultural values that involve the act of eating. We can conclude that the multidimensional view that involves the act of eating was not mentioned, presupposing a reductionist view of food. The data collected and analyzed serves as support to propose Food and Nutrition Education that goes beyond work at school, also involving parents who are responsible for forming their children's habits.

**Key-words:** Food and Nutrition Education; eating habits; media; nutritionism; Food and Nutrition Security.

## SIGLAS

AAFAS – Associação de Agricultura Familiar e Agroecológica de São João del-Rei  
ASCAS – Associação dos Catadores de Materiais Recicláveis de São João del-Rei  
CCNT – Condições Crônicas não Transmissíveis  
CDC – Código de Defesa do Consumidor  
CEPSJ – Comitê de Ética Envolvendo Seres Humanos  
CONANDA – Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente  
CONAR – Conselho Nacional de Autorregulação Publicitária  
CONSEA – Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional  
DCNT – Doenças Crônicas não Transmissíveis  
DHAA – Direito Humano à Alimentação Adequada  
EAN – Educação Alimentar e Nutricional  
FLV – Frutas, Legumes e Verduras  
GAPB – Guia Alimentar para a População Brasileira  
IBAMA – Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis  
ISAN – Insegurança Alimentar e Nutricional  
LGPD – Lei Geral de Proteção de Dados  
MS – Ministério da Saúde  
ODS – Objetivos do Desenvolvimento Sustentável  
OMS – Organização Mundial de Saúde  
ONU – Organização das Nações Unidas  
PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar  
PNAN – Plano Nacional de Alimentação e Nutrição  
POF – Pesquisa de Orçamentos Familiares  
Rede PENSAN – Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional  
RSU – Resíduos Sólidos Urbanos  
SAN – Segurança Alimentar e Nutricional  
SJDR – São João del-Rei  
SUS – Sistema Único de Saúde  
TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido  
UP – Ultraprocessados  
VIGISAN – Vigilância em Segurança Alimentar e Nutricional  
VIGITEL – Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico1– Responsáveis pelos preparos, escolhas e compras dos alimentos.....	62
Gráfico 2 – Participação das crianças nas preparações caseira, em ir às compras e decisões de compras.....	66
Gráfico 3 – Mudanças nos hábitos alimentares na fase adulta em relação ao período da infância.....	68
Gráfico 4 – Lembranças da alimentação do período da infância.....	69
Gráfico 5 – Influência da mídia nas escolhas alimentares.....	70
Gráfico 6 – Como é realizado o planejamento das compras dos alimentos pela família?.....	71
Gráfico 7 – Quais fatores são determinantes das escolhas dos alimentos?.....	72
Gráfico 8 – A maioria das compras das frutas, legumes e verduras são feitas em que locais?.....	74

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1– Perfil sociodemográfico do grupo populacional em estudo.....	54
Tabela 2 – Compra de produtos agroecológicos e descarte dos resíduos.....	56
Tabela 3– Cultivo de hortas caseiras e o envolvimento das crianças.....	60
Tabela 4– Comportamentos e hábitos alimentares das famílias.....	75
Tabela 5– A frequência de consumo dos alimentos, segundo classificação do GAPB, do Grupo 1 e 3 por semana.....	78
Tabela 6 – A frequência de consumo dos alimentos, segundo classificação do GAPB, do Grupo 4 por semana.....	79-80

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	14
1. OBJETIVOS .....	19
1.1 OBJETIVO GERAL .....	19
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	19
2. REVISÃO DE LITERATURA .....	20
2.1. INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES .....	20
2.2. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.....	29
2.3. CAMINHOS POSSÍVEIS PARA A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL .....	39
3. METODOLOGIA.....	50
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	54
I) Situação sociodemográfica dos participantes.....	54
II) Conhecimento sobre sistema alimentar saudável e sustentável .....	56
III) Escolhas dos alimentos e preparações .....	61
IV) Diagnóstico da alimentação da família .....	74
V) Vídeo produzido e divulgado para as famílias .....	82
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	83
CONCLUSÃO .....	85
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	87
APÊNDICES .....	95
APÊNDICE A: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....	95
APÊNDICE B: Bilhete enviado aos participantes da pesquisa, juntamente com o TCLE .....	98
APÊNDICE C: QUESTIONÁRIO PARA COLETA DE DADOS.....	99
APÊNDICE D: Devolutiva e agradecimento aos participantes.....	105

## INTRODUÇÃO

A alta prevalência de Condições<sup>1</sup> Crônicas Não Transmissíveis (CCNT)<sup>2</sup> nas últimas décadas e a percepção da concentração de estudos sobre alimentação saudável vinculado a nutrientes específicos foram motivações para essa pesquisa, assim como a abordagem da relação de nutrientes com doenças específicas realizada frequentemente sem considerar o contexto que envolve o ato de se alimentar, o que Gyorgy Scrinis chama de “nutricionismo” ou “reducionismo nutricional”.

O nutricionismo é caracterizado por uma ênfase redutora nos nutrientes dos alimentos e dos padrões alimentares. O conceito também pode ser entendido com uma descontextualização dos nutrientes dos alimentos que desconsidera a dieta e os contextos sociais e ambientais. Esse paradigma moldou a pesquisa científica, as diretrizes alimentares, o *marketing* da indústria alimentícia, e foi absorvido pela sociedade. (Scrinis, 2021. p. 17)

Pesquisas que versam sobre estratégias para a educação em saúde e que propõe medidas mais efetivas na melhoria das escolhas dos alimentos ainda precisam de maiores discussões. As escolhas alimentares são um processo complexo que vem em decorrência da industrialização, das mudanças na rotina diária das famílias e da influência das propagandas em relação aos produtos ultraprocessados (UP).

Esta pesquisa tem interface na educação e aplicabilidade que considera o desenvolvimento de práticas interdisciplinares socioculturais sustentáveis em artes, urbanidades que contribuam com possibilidades de ação no mundo, nos campos da educação, comunicação, novas práticas e formas pedagógicas e de popularização do conhecimento. Pensando nesta direção, a Nutrição, sendo uma prática interdisciplinar, a pesquisa agrega conhecimento em diversas áreas entendendo que é mais que necessário a transformação dos saberes.

A escolha do que as pessoas levam para suas mesas para se alimentarem geram impactos não apenas na saúde, mas também no meio ambiente. Pensar em práticas alimentares sustentáveis melhora a qualidade de vida e preserva os recursos naturais para as gerações

---

<sup>1</sup>Condições crônicas: “O termo condição ou condição crônica evita estigmas associados ao termo doença e suas variações e é amplamente recomendado em diferentes línguas. Doença e suas variantes estão muito associadas às doenças transmissíveis e/ou curáveis” (BORBA, 2016; p. 9). Foi usado o termo “condições” para adequar a nova nomenclatura, portanto será usado o termo “Doenças” quando for citação de autor.

<sup>2</sup> A OMS define as Doenças Crônicas Não Transmissíveis, principalmente as doenças cardiovasculares, cânceres, diabetes e doenças respiratórias crônicas, além da obesidade que é fator de risco para essas doenças. Os principais fatores de risco comportamentais para o adoecimento por DCNT são: tabagismo, consumo de álcool, alimentação não saudável e inatividade física. Se inicia, normalmente de forma silenciosa, podendo evoluir até a inatividade do indivíduo (OMS, 2005)

futuras. É necessária a construção de um novo saber e repensar um novo modelo de produção para garantir que as futuras gerações possam viver num planeta melhor.

Alguns fatores interferentes nos hábitos alimentares como o processo de urbanização e industrialização, as mudanças climáticas e os problemas ambientais, são fenômenos contemporâneos que influenciam direta ou indiretamente na alimentação e nutrição das populações. As mudanças no estilo de vida das pessoas como o sedentarismo influenciado pelo aumento da “necessidade” de transportes motorizados e a dependência cada vez maior de alimentos industrializados têm contribuído para o aumento de CCNT. Nas últimas décadas, observa-se que estes alimentos são consumidos cada vez mais, tanto pela população com baixo poder aquisitivo, como por aquela com melhores condições financeiras. As indústrias agroalimentares produzem produtos UP mais baratos, mas pobres em nutrientes, com alto teor de sal, açúcar e gorduras saturadas, causando sérios riscos à saúde (LeBihan et al., 2003). Góes (2008) alega que:

A modificação no estilo de vida nas últimas décadas, principalmente na vida urbana, devido à industrialização, distribuição de alimentos, urbanização, *marketing*, tem influenciado os hábitos alimentares das populações. O consumo de alimentos industrializados, semi-prontos, a economia de tempo, a praticidade, têm colaborado para essas mudanças no ato de comer e da escolha alimentar. Dessa forma, a alimentação tradicional, baseada na refeição, vem disputando espaço com novas opções alimentares — os lanches. (Góes, 2008, p. 400)

Pensar na sustentabilidade e incentivar o consumo consciente e despertar as pessoas para uma nova percepção de consumo em relação à produção de alimentos de forma sustentável, respeitando o meio ambiente, torna-se cada vez mais necessário. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), do Ministério da Saúde:

Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Recomendações sobre a alimentação devem levar em conta o impacto sobre as formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade ambiental. A depender de suas características, o sistema de produção e distribuição dos alimentos pode promover justiça social e proteger o ambiente; ou, ao contrário, gerar desigualdades sociais e ameaças aos recursos naturais e à biodiversidade. (Brasil, 2014, p.18)

O cuidado com a alimentação da família requer uma consciência de que a alimentação envolve não somente os processos bioquímicos, mas todo um envolvimento social, político e econômico e de disponibilidade de alimentos, partindo do pressuposto que a alimentação saudável é um direito garantido por lei e que nem todos têm acesso a alimentos saudáveis e seguros, do ponto de vista nutricional e ambientalmente sustentável. A situação em que nos encontramos, em relação às políticas públicas voltadas para garantir a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), é que o Estado está num processo de negação em todas as áreas (saúde, educação, assistência social), e precisamos construir um discurso alternativo para mudar essa



realidade. Entendendo que a urbanidade envolve o direito das pessoas a ter acesso a condições dignas de se viver com igualdade e justiça social, onde todos deveriam ter acesso à saúde, educação de qualidade para que possam fazer suas escolhas de forma consciente.

Há a cada ano a inserção de muitos profissionais da saúde no mercado de trabalho, e nesse contexto há formação de novos profissionais da nutrição (Nutricionista), mas a população continua adoecendo. Isso nos mostra a complexidade do processo de escolha alimentar, os vários fatores interferentes e que se apresentam desalinhados com o que se preconiza para uma educação que efetivamente possibilite autonomia de escolhas conscientes, do ponto de vista do esperado para o saudável e adequado. Esta situação nos instiga a pensar que algo não está funcionando na formação profissional, causando ações de baixo impacto nas práticas educativas em saúde e desencadeando essa “desordem”, “entropia”, no processo de aparecimento de CCNT. Na formação do Nutricionista, e de outros profissionais de saúde, há que se estimular com profundidade os estudos sobre as práticas educativas em saúde, problematizando essas ações, e considerando questões que atravessem vários campos do saber, principalmente das humanidades e não apenas percebendo o biológico do modelo biomédico (Bagnato et al., 2009).

Diante do exposto, é de fundamental importância conhecer os fatores que determinam as escolhas alimentares por parte dos pais, para propor estratégias de educação alimentar que possam promover e/ou incitar modificações nos padrões alimentares das famílias, melhorar a qualidade de vida e despertar para a preservação dos recursos naturais para as gerações futuras.

Para trabalhar a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), acredita-se que a partir do conhecimento de como as famílias escolhem seus alimentos, do porquê as escolhas são realizadas, e quais conhecimentos essas famílias possuem sobre alimentos saudáveis, podem gerar subsídios que direcionem estratégias educativas exitosas, para que esse processo de aprendizagem gere resultados formadores de autonomia e de escolhas favoráveis à saúde e à qualidade de vida.

O conhecimento pode ser um dos caminhos para a transformação da realidade sobre alimentação saudável, assim, a pesquisa ocorre na direção de conhecer as atitudes, as motivações e os comportamentos que levam os pais a fazerem suas escolhas em relação à alimentação de suas famílias, que poderá nos dar subsídios para propor estratégias de EAN mais efetivas.

Será que o conhecimento sobre alimentação saudável, as relações afetivas, a cadeia produtiva do alimento, considerada da produção até o consumo e descarte dos restos, são elementos presentes nas escolhas das famílias para consumo? As escolhas alimentares do que consideram saudáveis e adequadas para a saúde humana, realizadas pelas famílias, também

observam o que é bom para o meio ambiente? Estas questões podem ser fatores de sustentação para trabalhar a EAN nas escolas.

Espera-se que ao conhecer as motivações dos pais em relação as suas escolhas alimentares e como é a alimentação dessas famílias, pode-se possibilitar pensar estratégias de EAN direcionadas a atender esse público, de acordo com sua realidade e melhorar estas escolhas alimentares das famílias, pois há evidências que as escolhas alimentares dos pais interferem no comportamento e hábitos alimentares dos filhos.

Saber escolher os alimentos adequados de forma consciente causa impacto positivo tanto na saúde como no meio ambiente. A alimentação e o ato de se alimentar vai muito além da disponibilidade de alimentos. Os processos pelos quais os alimentos passam desde o plantio até chegar à mesa das famílias tem reflexos na natureza. A forma de cultivar, o uso de agrotóxicos nas lavouras ou de aditivos químicos para aumentar a vida de prateleira dos alimentos, até a opção do material das embalagens dos produtos, tudo isso deveria ser levado em consideração na hora de escolher o que consumir. Segundo Maciel (2001, p. 145), “alimentar-se é um ato vital, sem o qual não há vida possível, mas, ao se alimentar, o homem cria práticas e atribui significados àquilo que está incorporado a si mesmo, o que vai além da utilização dos alimentos pelo organismo.” As práticas alimentares e o significado do ato de se alimentar tem sofrido uma grande transformação na vida das pessoas. O conhecimento das práticas culinárias passadas de uma geração para outra tem se perdido e em alguns casos até desaparecido.

Com o poder das indústrias de alimentos com suas estratégias de *marketing*, as pessoas estão perdendo o hábito de comer “comida de verdade”, composta por alimentos *in natura* ou minimamente processados, passando a consumir produtos UP (Brasil, MS, 2014, p.17), sem fazer uma análise crítica se são alimentos seguros para o consumo e se trazem benefícios para a saúde. As recomendações do GAPB (2014) destacam, em relação às informações que são ditas pelas propagandas de produtos industrializados, a necessidade de questionar se são seguros para o consumo do ponto de vista nutricional.

Mudanças nas condições de vida fazem com que pessoas busquem alimentos que facilitem o dia a dia, ao mesmo tempo em que estão perdendo o hábito de preparar e consumir “comida de verdade”. A procura por produtos UP, aumentando a cada dia, causa sérios riscos à saúde da população, o que nos leva a questionamentos quanto aos conhecimentos que têm os pais em relação à alimentação saudável, aos fatores que determinam as escolhas alimentares das famílias, ao papel da disponibilidade de informação nas escolhas e quais estão disponíveis

em relação a que são alimentos de qualidade e, por fim, como esse tema tem sido tratado no âmbito das políticas públicas de SAN.

Tendo em vista estas considerações, o objetivo geral desta pesquisa é conhecer o perfil da alimentação dos pais dos alunos do 5º ano do ensino fundamental da Escola Sesi Dom Bosco da cidade de São João del-Rei (SJDR) – Minas Gerais – e como objetivos específicos: fazer um diagnóstico de como é a alimentação dessas famílias e qual o conhecimento dos pais em relação à alimentação saudável e quais determinantes das suas escolhas alimentares. E como forma de devolutiva e agradecimentos aos participantes dessa pesquisa foi produzido um vídeo sobre alimentação e práticas alimentares saudáveis, com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

A metodologia utilizada baseia-se num estudo de característica transversal, com abordagem quantitativa e aplicação de um questionário semiestruturado como método de coleta de dados. Para análise dos dados foi utilizado a análise quantitativa descritiva.

O referencial teórico buscou na literatura avaliar os estudos publicados sobre a influência da mídia na formação dos hábitos alimentares, bem como sobre EAN, além de tratar sobre a sustentabilidade abordada nas suas diversas dimensões propostas como um caminho possível para garantir a SAN das populações, pensada de forma global.

## **1. OBJETIVOS**

### **1.1 OBJETIVO GERAL**

Conhecer o perfil das famílias, por meio dos pais, em relação as escolhas alimentares e o que consideram alimentação saudável.

### **1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a) Fazer o diagnóstico de como é a alimentação da família;
- b) Analisar o conhecimento desses pais sobre alimentação saudável;
- c) Verificar quais fatores influenciam nas escolhas alimentares das famílias;
- d) Criar e apresentar um vídeo sobre alimentação e práticas alimentares saudáveis, com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, para os participantes da pesquisa, como devolutiva e agradecimento pela participação.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1. INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

A alimentação decorre do comportamento e hábitos alimentares que devem ser analisados como resultado de uma construção sociocultural, que envolve elementos culturais (conhecimentos, crenças, valores, normas e práticas) e biológicos compartilhados socialmente, e que caracteriza uma experiência subjetiva singular, a qual irá influenciar comportamentos, emoções e hábitos de vida das pessoas em sociedade. Para Aragão (2005):

a alimentação está relacionada com a seleção do alimento e a preocupação do seu conteúdo nutritivo. Também, diversos fatores influenciam a escolha desses alimentos, como: questões geográficas, políticas, econômicas, culturais, religiosas, localização e acesso, propaganda, *marketing*, etc. (Aragão, 2005, p. 175)

O ato de comer e a escolha da nossa alimentação aparentemente são percebidos como uma prática simples em nosso dia a dia, mas envolve uma complexidade de fatores a serem considerados. Segundo Schubert et al. (2021):

O ato de comer, em meio a esses processos mais amplos e movimentos socio-históricos, parece algo naturalizado em nosso cotidiano, pois presume envolver uma simples decisão, uma escolha, ou mesmo uma prática corriqueira, habitual, para alguns indivíduos. No entanto, ao olhar de forma mais detalhada, relacionando esse ato a diversas outras questões da vida social – como trabalho, família, lazer, corpo, renda, gosto, entre outros fatores –, percebe-se o quanto complexa se torna essa escolha, e suas diversas implicações. Assim, os significados e as motivações em torno do ato de comer variam de acordo com o perfil socioeconômico, o ambiente institucional, os estilos de vida que os indivíduos almejam, a sociabilidade engendrada, o uso de tempo, os espaços em que se come, o menu que se escolhe ou, ainda, os processos de incorporação envolvidos. (Schubert et al., 2021, p. 209)

Campbell et al. (2007), dizem que o ambiente familiar influencia os hábitos e comportamentos alimentares, sob vários pontos de vista, sejam psicológico, socioeconômico e cultural. Segundo Klotz-Silva, Prado e Seixas (2016):

Comportamentos e hábitos alimentares são termos utilizados no Campo da Alimentação e Nutrição, onde se destaca a ideia de autores que percebem os comportamentos como eventos controláveis e cuja repetição altera os hábitos. (...) No campo da Alimentação e Nutrição, hábitos alimentares são relacionados à ideia de consumo alimentar ou, ainda, ingestão alimentar (ingestão energética e de nutrientes), enquanto o comportamento alimentar aparece, na maioria das vezes, relacionado aos aspectos psicológicos da ingestão de comida. (Klotz-Silva, Prado e Seixas, 2016, p. 1103 e 1107)

Segundo Melo e Tapadinhas (2012, p. 274), “a criança depende da disponibilidade e escolhas dos seus pais na seleção e preparação de alimentos, nos hábitos e rotinas alimentares, no acesso e exposição aos media e ainda do incentivo à prática de atividade física”. Sendo assim, as autoras sugerem a importância dos pais agirem como coagentes na mudança de

comportamentos não saudáveis, pois esses formam hábitos que são mantidos por toda a vida. Entender a relação entre pais e filhos pode ser a chave para se propor estratégias de educação alimentar no sentido de prevenir as Condições Crônicas não Transmissíveis (CCNT), a saber: obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, entre outras. Um dos maiores desafios da educação dos filhos é formar hábitos alimentares saudáveis para a promoção e manutenção da saúde e prevenção de doenças.

Há uma vasta literatura de estudos que foram realizados e direcionados para entender como os mecanismos neurais e fisiológicos regulam a ingestão de alimentos. Contudo, pesquisas direcionadas para compreender o comportamento alimentar em relação à escolha da qualidade dos alimentos é igualmente importante para promoção da saúde. Tendo em vista que as comunicações em redes interferem no comportamento, é preciso investir e saber utilizar desses meios para influenciar de modo positivo no comportamento alimentar para garantir a melhoria na qualidade de vida e reduzir as doenças causadas pela má alimentação (Maia et al. 2017).

Marins, Araújo e Jacob (2011, p.3873), constataram que os meios de comunicação veiculam mensagens sobre alimentação e sinalizam que “a mídia exerce papel fundamental na formação de novos hábitos”. As autoras analisaram a publicidade de alguns alimentos e constataram que os produtos são direcionados ao consumo “sem culpa” e com a promessa de garantir a “combinação entre estética e saúde”. Além disso, a fim de valorizar o produto, a publicidade não transmite informações nutricionais importantes e algumas até utilizam de estratégias perigosas para a saúde, sinalizando, enfim, a necessidade de ampliação de discussões sobre a publicidade de alimentos, partindo do pressuposto que todo cidadão tem o direito à informação e à saúde e os valores de mercado não devem estar acima desse direito.

O ambiente é fator decisivo nas escolhas do alimento, considerando-o como fator social, econômico, familiar, cultural, histórico. De acordo com Bueno, Ruiz e Cruz (2021, p.1) a influência do ambiente nas escolhas alimentares é relacionada “principalmente às condições econômicas e à disponibilidade desses alimentos”. As escolhas alimentares interferem diretamente no estado nutricional de uma população. Portanto, quando a população vive em um ambiente que proporciona acesso a alimentos mais saudáveis, a saúde desta população estará igualmente mais saudável. O contrário também é verdadeiro: quando no ambiente o acesso é mais direcionado a alimentos de baixa qualidade nutricional, a saúde será afetada.

(...) a influência do ambiente alimentar na alimentação, demonstram sua relação com a disponibilidade, a escolha e o consumo de alimentos. Entre as constatações, os estudos enfatizaram diferenças entre bairros, de acordo com o perfil de renda da população. Bairros com perfil de renda superior possuem mais opções de estabelecimentos onde os alimentos podem ser adquiridos, mais diversidade de

alimentos *in natura* e mais qualidade nutricional dos produtos. Já os bairros de menor estrato socioeconômico apresentam uma série de limitações para o acesso à alimentação saudável, condições que se manifestam pela pouca disponibilidade de estabelecimentos, principalmente no que se refere à comercialização de alimentos *in natura*. Por outro lado, em bairros de menor renda populacional, há uma diversidade de pequenos estabelecimentos que ofertam alimentos ultraprocessados e alimentos sem qualidade nutricional, que podem ser acessados e adquiridos com facilidade. (Bueno, Ruiz, Cruz, 2021, p.3)

A alimentação passou por uma grande transformação nas últimas décadas principalmente devido ao aumento da oferta de produtos industrializados (Aragão, 2001). As mudanças no estilo de vida das pessoas como o sedentarismo influenciado pelo aumento da “necessidade” de transportes motorizados e a dependência cada vez maior de alimentos industrializados têm contribuído para o aumento de CCNT como a obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Nas últimas décadas, observa-se que os alimentos industrializados são consumidos cada vez mais, tanto pela população com baixo poder aquisitivo como por aquela com melhores condições financeiras. As indústrias agroalimentares produzem produtos ultraprocessados (UP) mais baratos, mas pobres em nutrientes, com alto teor de sal e açúcar e gorduras saturadas, causando sérios riscos à saúde (LeBihan et al., 2003).

Durante o ano 2020, marcado pela pandemia do novo corona vírus, um estudo realizado, por Malta et al. (2020), para avaliar a alimentação durante o isolamento social constatou e reafirmou as mudanças nos hábitos alimentares, com um crescente aumento do consumo de produtos UP de alta densidade energética (ricos em calorias, gorduras, açúcares e sódio), contribuindo ainda mais com o aumento da obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial. A restrição social afetou o gasto energético pela diminuição de atividade física que, juntamente com a ingestão de produtos UP, contribuiu para o aumento do peso.

Segundo Maia et al. (2020) está em curso a diminuição dos preços de produtos UP em comparação aos alimentos *in natura*, facilitando assim o acesso a alimentos de baixa qualidade nutricional e alto em densidade energética contribuindo para o aumento da obesidade e sobrepeso da população brasileira. Neste contexto, como forma de tentar minimizar, políticas públicas que regulamentam a publicidade e voltadas para o preço dos alimentos são de extrema importância para reduzir as CCNT. Essas condições são adquiridas por maus hábitos de vida, sendo a alimentação inadequada uma das causas. Condições essas que seriam evitáveis, na medida em que as pessoas desenvolvessem uma maior conscientização de seus próprios hábitos e um entendimento de como são influenciadas pela publicidade comercial de alimentos.

É necessário refletir se somente ter consciência é o suficiente. Depende só da sensibilização e da consciência das pessoas a mudança de suas atitudes frente aos hábitos alimentares? Será que, por exemplo, mesmo sabendo que algumas pessoas tenham consciência

de que de fato refrigerantes não fazem bem à saúde, as pessoas deixariam de consumi-lo? Mesmo ciente dos modos não sustentáveis de produção dos refrigerantes, as pessoas deixariam de consumir? Em que medida essa responsabilidade deve ser atribuída exclusivamente ao consumidor? Qual o papel da legislação e da publicidade aqui?

A alimentação é uma necessidade fisiológica e um direito garantido por lei, o Direito Humano a Alimentação Adequada e Saudável (DHAA), lei 11.346 de 15 de setembro de 2006. No entanto, políticas públicas que garantam esse direito passaram por um período de negligência na agenda pública dos últimos governos, exemplo disso, foi a extinção do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) no dia 1º de janeiro de 2019. Já em 2023, com a mudança de governo, houve a retomada do CONSEA, um conselho de grande relevância no Brasil, onde há a atuação de pessoas comprometidas com a SAN. O CONSEA é composto por 2/3 de representantes da sociedade civil, onde se vê a participação popular na formulação das políticas públicas e definição de diretrizes que garantem o DHAA.

Ademais, o aumento do consumo de produtos UP (ricos em açúcares, sal e gorduras saturadas) contribui para o adoecimento da população proporcionando risco de desenvolvimento das condições crônicas que são responsáveis pela morte de 17 milhões de pessoas por ano, alerta a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022).

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF, 2018) mostrou como a alimentação tem sido modificada, alimentos tradicionais das famílias brasileiras estão sendo substituídos pelos UP. Isto pode ser resultado das estratégias de *marketing* que as empresas usam para vender seus produtos como se fossem trazer benefícios, aliando a ideia de saúde com praticidade.

Além da publicidade, os preços dos alimentos também interferem nas escolhas alimentares. Maia et al. (2020) em um estudo que acompanhou os preços dos produtos UP nas últimas décadas, observou uma redução dos preços destes, facilitando assim o acesso a estes tipos de alimentos, ficando difícil para a população adotar as recomendações do Guia Alimentar Brasileiro (GAPB), diminuindo a qualidade da alimentação da população brasileira. Impedindo, inclusive, de cumprir os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU, s/p.) - objetivo 3.4 – que é “Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar”.

Torna-se necessário fazer uma reflexão a respeito das transformações que ocorreram na alimentação e no comportamento e conseqüentemente nos hábitos alimentares das populações, bem como relacionar a influência dessas transformações pelos canais de comunicação.



Importante então investigar como a comunicação humana é construída e transforma os comportamentos e como o processo da informação em massa influencia o consumo alimentar. Visto que uma alimentação adequada e saudável é de suma importância na promoção da saúde e da qualidade de vida dos indivíduos.

Com o poder das indústrias de alimentos, com suas estratégias de *marketing*, as pessoas estão perdendo o hábito de comer “comida de verdade”, composta por alimentos *in natura* ou minimamente processados, passando a consumir produtos UP (Brasil, MS, 2014, p.17), sem fazer uma análise crítica se são alimentos seguros para o consumo e se trazem benefícios para a saúde. As recomendações do GAPB (2014) destacam, em relação às informações que são ditas pelas propagandas de alimentos industrializados, a necessidade de questionar se são seguros para o consumo do ponto de vista nutricional. Sendo assim, é imprescindível desenvolver um pensamento crítico em relação ao consumo, e essa criticidade pode ser desenvolvida através de uma educação que faça com que as pessoas passem a questionar quais alimentos estão levando as suas mesas para alimentar suas famílias. Paulo Freire (1981, p.49) já dizia que os meios de comunicação ditam as regras diariamente e as pessoas vivem a “cultura do silêncio” e não manifestam suas opiniões e não são educadas para adquirirem conhecimento como forma de transformação.

A partir daí considera-se importante entender como se dá o processo da comunicação e do conhecimento. É necessário, então, compreender como a mídia interfere no comportamento, seja do indivíduo, da comunidade e/ou da família. O filósofo Vilém Flusser em seu texto “*A nossa comunicação*” (2011) descreve como é feita a comunicação e como acontece o processo do conhecimento, uma vez que o conhecimento é adquirido através do diálogo. Apesar do tema alimentação e nutrição não ser a área de abordagem deste filósofo, cabe aqui uma analogia para que se compreenda melhor o que esse autor oferece sobre as entrelinhas implícitas nos processos de comunicação humana. O texto de Flusser descreve os tipos de discursos e como a comunicação em massa interfere nos comportamentos, portanto será utilizado como base conceitual para compreender os processos de comunicação e poder correlacionar esses processos com as escolhas alimentares e o tipo de discurso que as indústrias utilizam em benefício próprio.

Segundo Flusser (2011), a comunicação humana se faz ao receber, armazenar e transmitir a informação e o conhecimento se dá de dois modos, sendo o objetivo quando acontece de forma discursiva e o intersubjetivo na forma de diálogo. A capacidade de o homem transmitir informações novas, vem da capacidade de produzir e armazenar informações adquiridas pelas suas experiências. As informações são acumuladas, transmitidas e depositadas

na memória. Ao nomear os tipos de discursos que podem ser de forma “teatrais” (aulas, concertos), “piramidais” (exércitos, igrejas, empresas), “árvores” (ciência), e “anfiteatrais” (rádio e imprensa), o autor descreve que, quando o discurso é colocado prevalecendo sobre o diálogo pode acontecer a produção e acumulação de informações que trazem consequências comportamentais, e isto ocorre de modo estratégico como um jogo comunicativo.

A sociedade humana se revela assim tecido comunicativo, no qual discursos e diálogos interagem dinamicamente. É a dinâmica da história. Quando um dos dois métodos de comunicação prevalece sobre o outro, a sociedade está em perigo. Exige equilíbrio, sempre precário, entre diálogo e discurso. (Flusser, 2011, p. 73)

Fazendo um paralelo entre os tipos de discursos, citados acima, com comportamentos e hábitos alimentares, as empresas através das propagandas fazem uso do discurso “piramidal”, que está se prevalecendo, onde as empresas “ditam” o consumo, sem dar tempo para que os consumidores processem as informações que são passadas pelos meios de comunicação. Assim, o método do discurso piramidal é introduzido, sendo a base da comunicação que as indústrias pretendem, e o receptor (consumidor) dessas informações as “obedece” sem contestá-las, não tem diálogo e o “autor” da mensagem passa a ser “inacessível”, não havendo contestação. Para Flusser a desvantagem dessa estratégia comunicativa é que torna difícil o diálogo. “A estratégia é boa para o armazenamento de informações, mas má para a elaboração de informações novas” (Flusser, 2011, p.75).

Por meio desse tipo de estratégia, percebe-se que essa é a tática das empresas, passar a ideia de alimentos seguros e saudáveis, visando o lucro e não a saúde dos indivíduos. Nesse processo, as informações são passadas para os receptores sem que esses as processem e consequentemente não as contestam, “aceitando” como verdade as informações que são divulgadas nas propagandas dos produtos.

Na interpretação de Gonzaga e Tauchen (2018), que revisaram o texto de Flusser sobre essa questão da “*A nossa comunicação*”, concluem que:

O propósito das mídias é criar e misturar conteúdos propositalmente para que as mensagens surjam como modelos de vida, que na verdade se transformam em modelos de comportamento, pois as pessoas se comportam de acordo com esses modelos, como por exemplo, nas escolhas políticas, na educação dos filhos. Encobertos pelos modelos de comportamentos, estão os modelos de conhecimento que permitem acesso ao saber, graças aos programas. Agora, se todas as pessoas são abordadas pelos mesmos programas e, por isso, igualmente programadas, não existe diálogo, troca de ideia, pois a mensagem emitida foi a mesma para todos. (Gonzaga; Tauchen, 2018, p. 504)

Outra questão que Flusser (2014, p.77) aborda é que os discursos “estão em crise”, e destaca que as “mídias em massa estão se tornando fontes preferenciais das informações disponíveis”. Portanto, entendendo essa questão da “fonte preferencial das informações”, torna-

se necessário rever como as informações sobre alimentos saudáveis estão sendo abordados nos meios de comunicação em massa, principalmente nas redes sociais, a fim de promover uma mudança do comportamento e nos hábitos alimentares.

Para Maia et al. (2017), especificamente as crianças, a educação alimentar cabe aos pais e é influenciada também pelo ambiente, seja ele escolar e/ou familiar. Mas se a criança é exposta por longos períodos às propagandas pelos canais de comunicação, fica difícil manter e promover hábitos alimentares saudáveis, visto que as propagandas de alimentos não saudáveis são constantemente repetidas, o que interfere nas escolhas. Os apelos visuais dos produtos das propagandas e a ideia de que são ricos em determinados nutrientes, fazem com que acreditem que são alimentos saudáveis, pois crianças não tem o poder de discernir se são alimentos bons ou não sob o ponto de vista nutricional. Assim, pode-se explicar a questão da repetição de comportamentos que podem se transformar em hábitos.

A proibição da publicidade de alimentos não saudáveis diminuiria a preferência das crianças por esses produtos. Um comercial não determina a quantidade que a criança consome, porém se a propaganda desperta o interesse pelo produto, a repetição do anúncio gera repetição do desejo. Por conseguinte, a criança não consome apenas uma vez o alimento, mas enquanto houver aquela propaganda haverá o anseio pelo produto. (Maia et al, 2017, p.7)

De acordo com Maia et al. (2017), há evidências de desenvolvimento da obesidade e de CCNT em indivíduos que ficam expostos por longos períodos aos aparelhos televisivos, pois além de estimular o sedentarismo, a exposição às propagandas interfere no aumento do consumo de alimentos e bebidas açucaradas e ricas em gorduras. O estudo realizado pela autora constatou que a maioria das propagandas divulgadas nos canais televisivos é de produtos UP (60%) e de alimentos *in natura* ou minimamente processados apenas 7,4%.

A Resolução 163 de 13 de março de 2014, “dispõe sobre a abusividade do direcionamento de publicidade e de comunicação mercadológica à criança e ao adolescente”. Mesmo assim, a publicidade de alimentos veiculadas pela televisão e redes sociais ainda são, em sua maioria, de produtos UP e pouco se fala sobre alimentos *in natura* nas propagandas. As propagandas continuam sendo desses produtos que não trazem benefícios para a saúde da população. E ainda tem a questão de embalagens com personagens que é mais uma das estratégias para atrair o público infantil, violando o Código de Defesa do Consumidor que define: a publicidade dirigida a crianças se aproveita da deficiência de julgamento e experiência desse público e, portanto, é abusiva e ilegal. Diante disso, políticas públicas regulamentando as publicidades dos alimentos industrializados, além de propor um diálogo para a conscientização do consumo alimentar da população, torna-se cada vez mais necessário. A lei existe, inclusive com aprovação do Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (Conanda),

mas os anunciantes a desrespeitam (Resolução 163/2014), seguindo impunes (Silva et al 2017, p.2188).

Silva et al. (2017) analisando o discurso sobre a autorregulamentação da propaganda voltada para crianças e adolescentes concluíram que a regulamentação da publicidade de alimentos seria uma das estratégias na proteção da saúde, uma vez que as empresas de publicidade e propaganda se utilizam de “liberdade de atuação por meios de mecanismos de autorregulação” (p.2188) e visam a atingir o público infanto-juvenil, por ser um grupo vulnerável aos apelos promocionais de alimentos.

Para Silva et al (2017, p.2190) o Conselho Nacional de Autorregulação Publicitária (CONAR)<sup>3</sup> defende as restrições de propagandas de alimentos voltados para o público infantil, uma vez que nas informações passadas pelas propagandas identificam-se relações de “poder sobre o interlocutor”, pois estabelece a tentativa de convencimento e não permite questionamento. Mas, apesar de o CONAR defender as restrições das propagandas orientadas para esse público em questão, o discurso do *marketing* da indústria de alimentos não se alinha ao “princípio de proteção aos vulneráveis, uma vez que os interesses das empresas no lucro sobrepõem aos interesses de proteção da saúde”. Torna-se necessário então:

Reforçar o uso e a difusão do discurso das bioéticas com posicionamento crítico, como prática capaz de transformar a realidade do mundo, alimentando as lutas pela dignidade e em defesa dos vulneráveis – que somos todos diante de discursos e poderes que nos oprimem. (Silva et al., 2017, p.2194)

Segundo Marins, Araújo e Jacob (2011, p.3874) “as indústrias de alimentos investem cada vez mais recursos em propaganda de seus produtos, com o objetivo de conquistar novos e fieis consumidores”, e as novas tecnologias dessas indústrias associadas a vida moderna, a “correria do dia a dia”, impulsiona cada vez mais o alto consumo de produtos industrializados, o que contribui com o aumento do risco de obesidade e sobrepeso.

Todas as considerações tratadas até aqui, confirmam a influência da mídia nos comportamentos e hábitos alimentares. O discurso adotado pelas indústrias de alimentos

---

<sup>3</sup>Sobre o CONAR, sua missão é: Impedir que a publicidade enganosa ou abusiva cause constrangimento ao consumidor ou empresas e defender a liberdade de expressão comercial.

Constituído por publicitários e profissionais de outras áreas, o CONAR é uma organização não-governamental que visa promover a liberdade de expressão publicitária e defender as prerrogativas constitucionais da propaganda comercial.

Sua missão inclui principalmente o atendimento a denúncias de consumidores, autoridades, associados ou formuladas pelos integrantes da própria diretoria.

As denúncias são julgadas pelo Conselho de Ética, com total e plena garantia de direito de defesa aos responsáveis pelo anúncio. Quando comprovada a procedência de uma denúncia, é sua responsabilidade recomendar alteração ou suspender a veiculação do anúncio.

O CONAR não exerce censura prévia sobre peças publicitárias, já que se ocupa somente do que está sendo ou foi veiculado (CONAR, 2021/2022).

contribui para essa influência, portanto vale questionar como o profissional nutricionista está se posicionando diante dos conteúdos abordados. Muitos profissionais da saúde, nutricionistas e outros, utilizam-se das mídias sociais para passar informações sobre alimentação, mas isto não está contribuindo para transformar a realidade dos problemas relacionados à saúde da população, visto o aumento da CCNT.

Sendo assim, caberia questionar qual seria o lugar do profissional de saúde, em particular do nutricionista, nesse contexto. As habilidades e competências requeridas são mais de comunicadores do que de educadores, cujas bases teórico-científicas guardam particularidades próprias em cada campo. Os profissionais são vistos como veiculadores de informações, mais do que como sujeitos das ações educativas na promoção das práticas alimentares saudáveis. (Santos, 2005, p. 689)

Santos (2005) ressalta que a comunicação é uma marca do mundo contemporâneo e se fundamenta no princípio de tornar público a informação e destaca a importância de repensar uma nova forma de usar os meios de comunicação para garantir que a produção do conhecimento seja feita de modo efetivo em relação a alimentação adequada e saudável. A autora conclui ainda que usar a tecnologia da informação e a comunicação para garantir o direito ao acesso às informações seguras e adequadas ocupa um papel importante, mas isso não substitui a educação.

Publicizar informações, dar visibilidade aos fatos, não é necessariamente educar. São necessários mais elementos do que apenas a informação para subsidiar os indivíduos nas escolhas e decisões do que é mais significativo para as suas vidas. (Santos, 2005, p.689)

A estratégia que a mídia utiliza para exercer influência sobre os consumidores para despertar o desejo de comprar tal produto é pensado ideologicamente e Marilena Chauí, em seu livro “A Ideologia da competência”, aborda como a mídia cria imagens e estereótipos que influenciam o comportamento de uma sociedade. Critica a concentração de poder midiático nas mãos de poucos grupos empresariais, que acabam controlando o que é divulgado e limitando a diversidade de vozes e visões do mundo. O jogo ideológico da propaganda dificulta a adesão das pessoas à comportamentos e hábitos saudáveis por manipular com os desejos, e simular formas de vida que remetem aos sonhos, prazeres, ilusões, fantasias, facilidades, rapidez, como querem nos tempos atuais de espaço e tempo, aqui e agora. Atualmente as propagandas tomam uma outra forma visando atingir os consumidores mais sutilmente por meio do desejo e da falsa ideia de autonomia, sendo por meio do simulacro, simulando desejos, vontades, crenças de que será bom para o consumidor.

(...) a propaganda comercial ou publicidade comercial é a difusão e divulgação de produtos destinados à venda e dirigidos a consumidores. Essa propaganda opera por meio de: (1) “explicações simplificadas e elogios exagerados sobre os produtos; (2) slogans curtos que possam ser facilmente memorizados; (3) aparente informação e prestação de serviço ao consumidor; (4) garantia de que o consumidor será, ao mesmo

tempo, igual a todo mundo, e não um deslocado (pois consumirá o que outros consomem), e será diferente de todo mundo (pois o produto lhe dará uma individualidade especial). (Chauí, 2014, p. 152)

Diante do exposto, reconhecer a repercussão que a publicidade de alimentos tem nas escolhas e comportamentos alimentares e que comportamentos repetitivos formam hábitos é o primeiro passo para pensar em práticas de educação alimentar e nutricional, mais efetivas, para mudar o rumo do aumento preocupante das CCNT.

Aprofundar na discussão da influência da mídia, como se dá o processo da comunicação e entender melhor o uso do discurso que as empresas se apropriam para influenciar nas decisões e escolhas dos indivíduos, torna-se urgente ser colocado como prioridade tanto pela ciência, pelos profissionais da saúde e também na agenda das políticas públicas para regulamentar a publicidade de produtos UP.

Assim, será abordado a seguir a questão da educação e os princípios da EAN como prática para gerar autonomia nas escolhas alimentares. Uma Educação que não seja restrita somente em transmitir informações nutricionais, mas que estimule uma reflexão crítica sobre as escolhas alimentares, sendo um dos caminhos possíveis para a melhoria da saúde e qualidade de vida da população.

## **2.2. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo educativo que vem crescendo em relevância, especialmente no contexto em que as Condições Crônicas não Transmissíveis (CCNT), e em especial a obesidade relacionada à alimentação, apresenta frequência cada vez mais comuns. Nesse sentido, a literatura científica tem apontado a EAN como uma das estratégias fundamentais para a promoção da saúde, prevenção e agravos de doenças, por meio da estimulação às práticas alimentares adequadas e informações seguras sobre alimentação saudável (Brasil, 2014).

Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. (Brasil, 2012, p. 23).

Entendendo a formação dos hábitos alimentares como um fenômeno complexo, e que a EAN é uma estratégia importante para promoção da saúde, torna-se imprescindível aprofundar as discussões nas diversas dimensões que envolvem a alimentação e o ato de comer (Rezende, Murta, Machado, 2011).

Após a publicação da Portaria Interministerial nº 1.010 de 08 de maio de 2006 que “institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional”, os debates e reflexões sobre a EAN ganharam maior destaque (Santos 2012). Vale ressaltar que, mesmo reconhecendo a EAN com uma estratégia fundamental para a promoção da melhoria na alimentação, ainda há a necessidade de ampliar os debates no que diz respeito aos seus limites e possibilidades e como deve ser realizada na prática.

Ao mesmo tempo em que é apontada como estratégica, o seu campo de atuação não está claramente definido, há uma grande diversidade de abordagens conceituais e práticas, pouca visibilidade das experiências bem-sucedidas, fragilidade nos processos de planejamento e presença insuficiente de programas públicos. (Brasil, 2012, p. 13)

A EAN realizada nas escolas como diretriz do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), além de ser trabalhada com as crianças, é de suma importância ser realizada também com seus familiares. Por mais que a alimentação escolar seja um instrumento pedagógico que colabora na formação de hábitos alimentares saudáveis, muitas crianças trazem suas merendas de casa, e normalmente, se não a maioria, são utilizados produtos ultraprocessados<sup>4</sup> (UP), podendo comprometer significativamente a saúde.

O PNAE, por meio da Lei 11.947 de 16 de junho de 2009, proíbe e/ou faz restrições de alguns alimentos considerados não saudáveis para compor o cardápio, mas esta lei não impede que as crianças tragam seu lanche de casa. Vale considerar que sendo crianças, estes alimentos são comprados pela família. Visando trabalhar na direção das condições de uma alimentação escolar saudável, é importante perceber como as famílias escolhem seus alimentos, bem como seus hábitos e formas de consumo.

O Programa (PNAE) possui como uma de suas diretrizes a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que objetiva estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis que colaborem para a aprendizagem, a boa saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo. (FNDE, 2013)

---

<sup>4</sup> “Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento. Exemplos: Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos ‘instantâneos’, molhos, salgadinhos “de pacote”, refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou hot dog, pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.” (Brasil, 2014, p. 41)

O Plano Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) é uma política pública brasileira que visa promover a alimentação adequada e saudável a fim de garantir a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) a toda a população, e tem o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) como uma das suas principais diretrizes. O GAPB é um documento oficial do Ministério da Saúde, cuja segunda edição foi publicada em 2014, e é proposto como uma ferramenta que visa orientar a população com informações seguras sobre como escolher alimentos saudáveis e incluem um conjunto de diretrizes, como priorizar alimentos *in natura* ou minimamente processados, bem como evitar os produtos UP e valorizar a cultura alimentar. Dessa forma, o Guia propõe a promoção da alimentação adequada e saudável, incluindo a prevenção e controle de doenças relacionadas a má nutrição e a redução das desigualdades sociais, sendo uma ferramenta importante e deve ser amplamente difundido e utilizado por profissionais de saúde, educadores e pela população em geral (Brasil, 2014).

A EAN é um dos princípios fundamentais para uma alimentação adequada e saudável de acordo com o GAPB (2014). O documento destaca que deve ser entendida como um processo educativo e contínuo, a partir do conhecimento e valorização dos alimentos e dos aspectos culturais e sociais relacionados à alimentação, devendo contemplar ações que promovam a reflexão crítica sobre alimentação e a nutrição, a fim de que indivíduos e comunidades possam fazer suas escolhas conscientes e autônomas sobre o quê, e como comer (Brasil, 2014). Além do GAPB, outro documento que objetiva qualificar as ações de EAN, na direção da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável (DHAA), é o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, que considera:

A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. (Brasil, 2012, p.23).

Para trabalhar a EAN no âmbito do PNAE, acredita-se que a partir do conhecimento de como as famílias escolhem seus alimentos, do porquê as escolhas são realizadas, e quais conhecimentos essas famílias possuem sobre alimentos saudáveis, podem gerar subsídios que direcionem estratégias educativas exitosas, para que este processo de aprendizagem gere resultados formadores de autonomia e de escolhas favoráveis à saúde e à qualidade de vida.

A EAN vai além das ações de comunicação e de transferir informações. Como já discutido durante os processos da comunicação, a educação excede a transferência de informações e os processos que mediam a comunicação. Para se concretizar de forma efetiva e eficaz como processo educativo, a EAN envolve uma série de requisitos que deve ser levado



em consideração, e segundo o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, deve-se pautar:

- Escuta ativa e próxima;
- Reconhecimento das diferentes formas de saberes e de práticas;
- Construção partilhada de saberes, de práticas e de soluções;
- Valorização do conhecimento, da cultura e do patrimônio alimentar;
- Comunicação realizada para atender às necessidades dos indivíduos e grupos;
- Formação de vínculo entre os diferentes sujeitos que integram o processo;
- Busca de soluções contextualizadas;
- Relações horizontais;
- Monitoramento permanente dos resultados;
- Formação de redes para profissionais e para setores envolvidos, visando trocas de experiências e discussões. (Brasil, 2012, p. 35)

Esse contexto em que se baseia o processo educativo é pautado nos referenciais teóricos propostos pelos educadores Paulo Freire e bell hooks<sup>5</sup>, ambos autores aclamados pela contribuição na educação como prática de transformação social, que tem como base o diálogo, saber escutar, compartilhar, valorizar o conhecimento, problematizar e buscar soluções, e assim, despertar o pensamento crítico. A relação pedagógica entre educador/educando que tem o diálogo como elemento fundante, o outro é ouvido, o debate ocorre de forma participativa, e assim, desperta a consciência crítica (Freire, 2005; Freire, 2021; Hooks, 2017). Freire e bell hooks, explicitam a educação dialógica e transformadora da realidade, e, pensando nessa perspectiva de educação, torna-se necessário questionar como podemos realizar uma EAN de forma a contribuir efetivamente para a redução das CCNT, causadas pela obesidade e pela má alimentação. É fato que estas condições continuam aumentando o número de casos, mesmo com muita informação disponível nas mídias sociais e outros canais de comunicação.

Cabe aqui refletir sobre as atitudes de nutricionistas que estão criando em suas redes sociais informações e formas de engajar clientes/pacientes com base em promessas e estratégias que muitas vezes não possuem fundamentação científica, e assim, segundo Seixa et. al. (2020, p. 12), indicam “como esses efeitos impactam a nutrição promovendo novas e perigosas abordagens que vêm sendo amplamente propagadas no campo da saúde”.

As escolhas alimentares são um processo complexo que vem em decorrência da industrialização e mudanças na rotina diária das famílias e da influência das propagandas em relação aos produtos UP. Com a popularização da internet, assistimos a cada dia um aumento no número de profissionais da saúde falando de alimentação nas redes sociais, e além desses há blogueiros(as) e aqueles que se dizem “profissionais da alimentação”, às vezes sem nenhuma

---

<sup>5</sup>bell hooks: é grafado em letra minúscula para respeitar a identidade da autora que, segundo a mesma, significa deslocar o foco da figura autoral para suas ideias; beel hooks é o pseudônimo de Gloria Jean Watkins, uma intelectual negra, educadora, escritora, artista, teórica feminista, crítica cultural.

formação para tal, difundindo mensagens sobre alimentação com promessas e descoberta da fórmula perfeita com entrega de resultados para emagrecimento ou cura de doenças. Tais promessas, às vezes sem fundamentação científica, podem estar relacionadas ao aumento dos transtornos alimentares, pois criam um estereótipo de beleza e/ou de vida que não é atingido por todos. Além de causar frustrações, uma vez que não atingem os objetivos e desejos de beleza, podem levar ao desenvolvimento de episódios de compulsão alimentar e/ou anorexia, bulimia e outros transtornos relacionados à alimentação.

Assistimos atônitos à proliferação de abordagens comportamentais no campo da Alimentação e Nutrição como resposta à busca por uma fórmula mágica que permita aos nutricionistas – e outros profissionais de saúde – construir estratégias ditas eficazes e alcançar resultados aparentemente satisfatórios frente aos agravos associados aos chamados maus hábitos alimentares. Para compreender esse fenômeno, é preciso contextualizar a emergência da nutrição como ciência, política social e/ou profissão e seu desenvolvimento ao longo dos últimos anos num contexto social em que o neoliberalismo opera como sistema de gestão da vida econômica e social. (Seixa et al., 2020, p. 2)

A cada ano ocorre a inserção de muitos profissionais da saúde no mercado de trabalho, e nesse contexto a formação de novos profissionais Nutricionistas, mas a população continua adoecendo. Isso nos mostra a complexidade do processo de escolha alimentar, os vários fatores interferentes e que se apresentam desalinhados com o que se preconiza para uma educação que efetivamente possibilite autonomia de escolhas conscientes do ponto de vista do esperado para o saudável e adequado. Esta situação nos instiga a pensar que algo não está funcionando na formação profissional, causando ações de baixo impacto nas práticas educativas em saúde e desencadeando essa “desordem”, “entropia”, no processo de aparecimento de CCNT. Na formação dos profissionais de saúde, há que se estimular com profundidade os estudos sobre as práticas educativas em saúde, problematizando essas ações, e considerando questões que atravessem vários campos do saber, principalmente das humanidades e não apenas percebendo o biológico do modelo biomédico (Bagnato et al., 2009).

As ações de promoção da alimentação adequada e saudáveis ainda são praticadas sob a perspectiva de prescrição e orientação nutricionais, baseados no discurso em que predomina a educação tradicional não problematizadora que desconsidera a pluralidade que envolve o ato de se alimentar, esquecendo das questões sociais, culturais, econômicas e históricas que envolvem o processo homem/alimento. Perondi e Machado (2021) descrevem sobre os desafios das práticas educacionais com enfoque prescritivos baseadas em orientações e defendem as metodologias educacionais com apoio na pedagogia freiriana.

(...)ao longo do tempo em que se discute e se intenta praticar a EAN no Brasil, têm predominado enfoques educacionais prescritivos, ora baseados na pedagogia tradicional e suas respectivas estratégias metodológicas, ora fundamentados em referenciais da pedagogia renovada associados a estratégias pedagógicas tradicionais.

Contudo, a partir de meados da década de 2000, tais práticas começaram a ser questionadas, e novas orientações pedagógicas emergiram como mais favoráveis – notadamente aquelas que apresentam estratégias metodológicas ativas, dialógicas e consideram a dimensão cultural e histórica do alimento e do ato de comer. Nessa perspectiva, destaca-se a pedagogia de Paulo Freire ou pedagogia freireana. (Perondi; Machado, 2021, p. 94-95)

Perondi e Machado (2021) relatam que tanto o Marco de Referência para Políticas Públicas como o GAPB baseiam-se em romper as práticas educacionais de modelo tradicional e buscam apoiá-las nas ideias do educador Paulo Freire que defende princípios da educação pautada no diálogo, com ações problematizadoras e reflexivas. Mas, as autoras descrevem também que entre a discussão teórica e a prática dos profissionais que atuam na EAN existe uma lacuna que pode ser atribuída a vários fatores.

(...) ainda há um hiato entre a discussão teórica e a prática na área de EAN, o que pode ser atribuído a alguns fatores como lacunas na formação dos profissionais em consonância com o SUS, processos de gestão e cenários de atuação fragilizados, questões subjetivas presentes no trabalho de nutricionistas, envolvendo a iniciativa individual dos profissionais em desenvolver práticas inovadoras e de buscar refletir sobre as mesmas. (Perondi, Machado, 2021, p. 113)

As ações, para efetivar a EAN, devem ser pensadas não somente como forma de passar informações, mas estratégias que sejam problematizadoras, que abranjam aspectos para além da ingestão de alimentos e nutrientes, e que perpassem por todo o processo de produção, distribuição e processamentos dos alimentos, do campo à mesa das famílias e que as pessoas participem ativamente do processo educativo em alimentação e nutrição.

Para que as ações de EAN sejam efetivas na garantia dos direitos, precisam ir além da mera prescrição e de informações técnicas, necessitam estar alinhadas com a realidade e contribuir para o desenvolvimento da consciência crítica, da autonomia e de uma educação libertadora. (Perondi; Machado, 2021, P. 112-113)

Quando a EAN aborda a pluralidade que abrange o ato de se alimentar, respeitando os valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais, “ela se aproxima da vida real das pessoas e permite o estabelecimento de vínculos, entre o processo pedagógico e as diferentes realidades e necessidades locais e familiares” (Brasil, 2012, p. 26).

Segundo Rezende (2020, p. 29) o discurso que ainda fortemente é pautado na prática dos profissionais é o sentido da responsabilização do indivíduo sobre os comportamentos que favorecem o adoecimento devido a suas escolhas por alimentos não saudáveis, dessa forma desconsiderando o conceito de saúde<sup>6</sup> segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), e reduzindo o processo saúde/doença a uma condição fisiopatológica, e não percebendo “a saúde em toda a sua dimensão”.

---

<sup>6</sup> Conceito de saúde segundo a OMS (1999): “estado pleno de desenvolvimento mental, físico e de bem-estar social, não sendo meramente a ausência de doenças”.

Pesquisas na área da antropologia revelam que há entre os profissionais da saúde um predomínio da concepção biomédica centralizada na doença e ainda limitada às causas do estado de saúde e ao autocuidado sobre o corpo. Apresenta a doença como alteração da estrutura funcional e corporal, em decorrência de descuido individual. Prevalece ainda o discurso higienista a partir da prescrição e orientação de comportamentos individuais como única possibilidade de prevenir as doenças e a responsabilização individual pelo adoecimento. (Rezende, 2020, p. 29-30)

Nos anos de 1980 e 1990 as orientações nutricionais focaram na direção sobre alimentos “permitidos” ou “proibidos” de acordo com a composição dos alimentos, o que muitas vezes deixa de lado as questões culturais e afetivas da alimentação, bem como toda a complexidade que envolve o ato de se alimentar.

(...) as pessoas, diferentemente dos demais seres vivos, não se alimentam de nutrientes, mas de alimentos e preparações escolhidas e combinadas de uma maneira particular, com cheiro, cor, temperatura, textura e sabor, se alimentam também de seus significados e dos aspectos simbólicos. (Damata, 1987 apud Brasil, 2012, p.26)

Segundo Santos (2005), mesmo identificando a EAN como uma importante estratégia na promoção de práticas alimentares saudáveis, o espaço dessa estratégia ainda se encontra indefinido, e aponta, através de um estudo de análise de documentos, a identificação da “existência de um suposto paradoxo” sobre a EAN:

A educação alimentar e nutricional está em todos os lugares e, ao mesmo tempo, não está em lugar nenhum. Está sendo pouco citada nos documentos oficiais e a PNAN a reconhece como tendo “elementos complexos e até conflituosos” que precisam ser resolvidos. O papel da educação alimentar e nutricional está vinculado à produção de informações que sirvam como subsídios para auxiliar a tomada de decisões dos indivíduos que outrora foram culpabilizados pela sua ignorância, sendo posteriormente vítimas da organização social capitalista, e se tornam agora providos de direitos e são convocados a ampliar o seu poder de escolha e decisão. Sobre as decisões individuais, as políticas têm buscado a sua ampliação à medida que se fortalecem as políticas de promoção dos direitos humanos, ocupando um lugar que elas não tiveram na história. (Santos, 2005, p. 688)

Verthein e Amparo-Santos (2021) descrevem as causas que justificam as discrepâncias existentes entre a teoria e a prática e entre a idealização e a efetivação das atividades de EAN. As autoras identificaram:

inconsistência das bases teórico-metodológicas que servem de apoio ao desenvolvimento das atividades; grande utilização de métodos expositivos, prescritivos e normatizadores que desconsideram a perspectiva dialógica de base freiriana da educação (que paradoxalmente costumam reivindicar); inadequação de técnicas e materiais pedagógicos utilizados; formação insuficiente dos profissionais envolvidos na execução das ações; distância das propostas em relação às realidades e especificidades locais dos grupos; descontinuidade das atividades; temporalidade insuficiente; dificuldade de diálogo entre atores envolvidos; inoperância, na prática, da intersetorialidade prevista nos projetos e planejamentos”. (Verthein; Amparo-Santos, 2021, p. 4850)

As políticas públicas voltadas para a EAN definem suas prioridades relacionadas aos “problemas nutricionais”, às “interpretações das suas principais causas”, bem como “a população-alvo a ser trabalhada” (Santos, 2005, p. 688). Assim, segundo a autora, as estratégias

de EAN no âmbito das políticas públicas abordam práticas educacionais prioritárias e são definidas pelo contexto da situação política e social (atual). Os documentos analisados pela autora objetivavam mais “subsidiar os indivíduos com informações adequadas, corretas e consistentes sobre alimentos, alimentação e prevenção de problemas nutricionais do que os auxiliar na tomada de decisões” (Santos, 2005, p. 681).

Contudo, pesquisas que versam sobre estratégias para a educação em saúde e que propõem medidas mais efetivas na melhoria das escolhas dos alimentos, ainda precisam de maiores discussões. Essa abordagem focada na relação de nutrientes com determinadas doenças realizada frequentemente pelos profissionais de saúde, sem considerar o contexto que envolve o ato de se alimentar, é o que Gyorgy Scrinis chama de “nutricionismo” ou “reduccionismo nutricional”.

O nutricionismo é caracterizado por uma ênfase redutora nos nutrientes dos alimentos e dos padrões alimentares. O conceito também pode ser entendido com uma descontextualização dos nutrientes dos alimentos que desconsidera a dieta e os contextos sociais e ambientais. Esse paradigma moldou a pesquisa científica, as diretrizes alimentares, o *marketing* da indústria alimentícia, e foi absorvido pela sociedade. (Scrinis, 2021, p. 17)

Muitos estudos foram focados nos nutrientes e “alimentos que podem ou não podem”, mas a alimentação e o comportamento alimentar possuem vários fatores determinantes. O reduccionismo científico, onde tudo se explica à parte, torna-se um conhecimento fragmentado. O autor Gyorgy Scrinis, em seu livro *Nutricionismo*, demonstra a visão reducionista desta perspectiva de atribuir aos nutrientes de determinados alimentos a causa de doenças e como isso interferiu, e continua interferindo, nos aconselhamentos nutricionais, bem como, a perspicácia da indústria de alimentos que se apropria desse paradigma para criar suas estratégias de *marketing*. Reforça também que:

o discurso nutricional perdeu de vista um problema salutar: a indústria de ultraprocessados deteriorou a qualidade dos alimentos – que são geralmente produzidos e distribuídos em larga escala – o que pode ser uma explicação para a associação de diversos problemas de saúde, como obesidade, diabetes e hipertensão. (Scrinis, 2021, s/p)

A EAN deve abranger temas e adotar estratégias que possibilitam relacionar todas as dimensões que envolvem os sistemas alimentares, para que o processo educativo gere autonomia das pessoas estabelecendo escolhas alimentares conscientes, tanto em indivíduos como em grupos. Esse processo pode se retroalimentar, para que essas escolhas possam interferir nos sistemas alimentares.

Adota-se o termo Educação Alimentar e Nutricional e não o termo Educação Nutricional ou o termo Educação Alimentar para que o escopo de ações abranja desde os aspectos relacionados ao alimento e alimentação, os processos de produção, abastecimento e transformação aos aspectos nutricionais. (Brasil, 2012, p. 23)

Diálogo, problematização, conscientização, humanização e práxis são os cinco princípios defendidos pela educação freiriana. É por meio do diálogo que se constrói de forma conjunta o conhecimento, e se desenvolve a consciência crítica nas pessoas envolvidas no processo de ensino/aprendizagem. A problematização traz questões que possibilitam não só a compreensão e transformação da realidade de cada indivíduo, mas também de seu coletivo, levando-os a uma conscientização da formação histórica e social de seu meio e, com isso, libertar-se das opressões impostas pela sociedade. A humanização é parte essencial para que os partícipes sejam reconhecidos e valorizados plenamente como integrantes de uma cultura, identidade e potencialidade. Com tudo isso, e não menos importante, entra a práxis que nos permite praticar/refletir/praticar, para que se possa experimentar novas sensações e mais uma vez buscar uma transformação para sua realidade (Freire, 2005; Freire, 2021).

As ideias propostas no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012a), vêm ao encontro a metodologia freireana e buscam melhorar o alcance das estratégias de EAN no Brasil por meio de uma educação nutricional que empodere o indivíduo e não apenas dite regras sem levar em conta todos os fatores externos que influenciam as escolhas alimentares de cada um como uma mudança não apenas de comportamento ou atitude, mas como aprendizagem e empoderamento. (Perondi, 2020, p. 12-13)

É preciso afirmar que a EAN deve estar alinhada à educação problematizadora para que se possa alcançar os objetivos educacionais e nutricionais dos educadores e educandos, ou seja, das pessoas.

A Educação Problematizadora, de caráter autenticamente reflexivo, implica em um constante desvelamento da realidade, resultando na inserção crítica na realidade dos sujeitos e na negação do homem abstrato, isolado, desligado do mundo. A Educação Nutricional voltada à educação dialógica possibilita a superação da contradição educador-educandos, que juntos, educam e são educados, se tornando sujeitos do processo educativo. Desse modo, o educador problematizador refaz seu ato cognoscente, na cognoscitividade dos educandos, que são agora investigadores críticos em diálogo com o educador e não mais recipientes dóceis de depósitos de informações. Porém, devemos levar em conta a dificuldade da adoção desta prática, já que desde da infância, todos fomos educados por meio da educação bancária. (Manço, Costa, 2004, p. 150)

Perondi e Machado (2021) destacam que fatores como a autonomia, a ludicidade, a valorização do conhecimento de mundo dos usuários, o reconhecimento de suas necessidades e as possíveis trocas entre os partícipes podem potencializar esse processo cada vez mais. Para que isso se consolide, é preciso utilizar de estratégias dialógicas que postas em prática ocorrerá consistência na participação coletiva e não rupturas entre os envolvidos, direcionando as pessoas para uma nova prática educacional e alimentar. As autoras destacam que a pedagogia crítica de Paulo Freire, aliada a estratégias como as rodas de conversa, possibilitam a criação de condições favoráveis à “produção e ressignificação de sentidos e saberes sobre as

experiências dos participantes” (p. 102). A horizontalização do processo de transmissão de conhecimento também é um importante fator para sua consolidação, uma vez que todos os envolvidos contribuem de maneira igualitária.

Em uma perspectiva freireana, o planejamento de uma atividade vai além de identificar os temas de interesse da população com que se quer trabalhar, visa também ao reconhecimento dos determinantes sociais do local, do sistema alimentar e de todas as complexas questões associadas ao comer. Dessa forma, é possível ir além da responsabilização individual pelas escolhas alimentares, sendo possível evoluir para práticas que promovam a reflexão e a autonomia, entendendo que essas escolhas são influenciadas pelo todo. (Perondi; Machado, 2021, p. 100)

No entanto, os desafios que englobam todo o processo do planejamento da EAN, é tão complexo quanto contribuir para a construção do pensamento crítico para que as pessoas sejam autônomas e possam fazer escolhas melhores na direção de uma alimentação mais saudável e adequada. Trabalhar a EAN de modo a desenvolver o pensamento crítico dos indivíduos ainda tem um grande caminho pela frente, mas que precisa passar pela formação dos profissionais, principalmente dos nutricionistas. Segundo Manço e Costa (2014, p.152), que apontam que a área da EAN é “atribuição explícita do nutricionista” e enquanto profissional dessa área, necessita “complementar conhecimentos para realizar o processo com diferencial qualitativo de atuação” permitindo que façam a distinção entre “Orientação Nutricional” e “Educação Nutricional”. De acordo com as autoras, para inserir nos indivíduos bases mais consolidadas do conhecimento e que este se transforme em ações mais efetivas na direção de escolhas saudáveis, as autoras concluem e consideram:

que o nutricionista, como educador, deve se convencer de que ensinar não é transferir conhecimento, mas criar possibilidades para a sua produção ou a sua construção. A Educação, na sua vertente problematizadora, apresentou-se como caminho possível para o enriquecimento profissional, uma vez que devidamente trabalhado, o processo da Educação Nutricional ampliará também ao paciente a construção de conhecimentos, inserindo-o em bases mais significativas. (Manço; Costa, 2014, p. 152)

Enfim, a EAN não pode ser uma ação única e pontual, deve ser continuada ao longo da educação básica e deveria ser direcionada não só aos alunos, mas também a toda a comunidade escolar (professores, diretores, cantineiros, pedagogas), além de buscar envolver os pais no processo. Assim, aumentaria a chance de atingir seu principal objetivo que é gerar autonomia na direção de escolhas saudáveis, com a pretensão de interferir inclusive nos sistemas alimentares, para garantir um planeta mais limpo e justo para todos.

Sendo assim, a seguir a discussão será direcionada a entender o que está em curso dentro do processo de consumo e a produção de alimentos (in)sustentáveis, quem poderia e o que deveria ser feito para mitigar tanto a qualidade da saúde das pessoas e consequentemente a

melhoria da qualidade do meio ambiente, sendo que um interfere e não pode ser considerado isolado do outro.

### **2.3. CAMINHOS POSSÍVEIS PARA A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

Segundo o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), o acesso a uma alimentação adequada e saudável é a primeira condição para se desfrutar de uma boa nutrição. O acesso a alimentos seguros para o consumo significa que estes não devem causar danos à saúde humana e que, para tanto, sua produção deva ocorrer em meio ambiental também saudável, ou seja, sustentável.

A lei 11.346 de 15 de setembro de 2006 que visa garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), em seu art. 3º traz o conceito de SAN:

A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. (SISAN, lei 11.346, 15/09/2006)

Portanto, a saúde das pessoas está diretamente relacionada com a qualidade da alimentação, estilo de vida e acesso aos serviços essenciais para se viver dignamente, como: acesso à educação, serviços de saúde, saneamento básico, moradia adequada, dentre outras necessidades garantidas na Constituição de 1988. Torna-se cada vez mais necessário compreender os processos que estão em curso, ampliar a discussão em torno da alimentação saudável e adequada na direção de todas as etapas envolvidas, da produção ao consumo. Sendo assim, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (Brasil, 2012), tem como objetivo:

promover um campo comum de reflexão e orientação da prática, no conjunto de iniciativas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) que tenham origem, principalmente, na ação pública, e que contemple os diversos setores vinculados ao processo de produção, distribuição, abastecimento e consumo de alimentos. (...) pretende apoiar os diferentes setores de governo em suas ações de EAN para que, dentro de seus contextos, mandatos e abrangência, possam alcançar o máximo de resultados possíveis. Nesse sentido, a EAN integrada a estratégias mais amplas para o desenvolvimento, poderá contribuir para melhorar a qualidade de vida da população. (Brasil, 2012, p. 15)

No que se refere ao documento citado acima, a EAN, enquanto política pública, baseia-se em princípios somados da esfera de vários setores, a saber: da saúde (SUS), da educação (PNAE), da assistência social (SUAS), da SAN através do SISAN, dentre outros setores. O Princípio I - Sustentabilidade social, ambiental e econômica - aborda a questão da EAN no



sentido de promover a alimentação saudável para os indivíduos, mas que isso não implique em sacrificar os “recursos naturais renováveis e não renováveis e que envolva relações econômicas e sociais estabelecidas a partir dos parâmetros da ética, da justiça, da equidade e da soberania”.

O Princípio II aborda o sistema alimentar na sua integralidade:

Compreende-se sistema alimentar como o processo que abrange desde o acesso à terra, à água e aos meios de produção, as formas de processamento, de abastecimento, de comercialização e de distribuição; a escolha e consumo dos alimentos, incluindo as práticas alimentares individuais e coletivas, até a geração e a destinação de resíduos. As ações de EAN precisam abranger temas e estratégias relacionadas a todas estas dimensões de maneira a contribuir para que os indivíduos e grupos façam escolhas conscientes, mas também que estas escolhas possam, por sua vez, interferir nas etapas anteriores do sistema alimentar. (Brasil, 2012, p. 25)

Tendo em vista que o conceito de saúde abrange não somente a ausência de doenças, mas o bem-estar das pessoas, o poder público deveria garantir as “necessidades essenciais”, como acesso à saúde, educação, emprego, renda dentre outras de fundamental importância que permita com que as pessoas vivam com dignidade, o que resulta em não garantir direitos básicos, expondo pessoas e comunidades em situação de inseguranças alimentar e nutricional.

O ambiente urbano facilita muito causas primárias e fatores de risco para doenças crônicas: o ambiente alimentar urbano, o desenho espacial das cidades, os sistemas de transporte, condições de habitação e de vizinhança, e violência contribuem para a carga de doenças crônicas, ao lado de outros determinantes importantes, como educação, emprego e renda. Por outro lado, governos locais que têm a autoridade para atuar na melhoria do ambiente urbano – em habitações, calçadas, parques, ruas, transporte público, o têm feito de modo restrito. A alimentação e a nutrição influenciam a saúde e o bem-estar das pessoas, assim como outros determinantes de saúde, tais como educação e emprego, durante toda a vida. (Ribeiro; Jaime; Ventura, 2017, p. 190)

Deve-se levar em consideração que as recomendações e orientações sobre alimentos saudáveis desconsideram a visão mais ampla da alimentação, ou seja, nem sempre os profissionais envolvidos com a educação em saúde avaliam todas as etapas da cadeia produtiva de alimentos até seu consumo.

Por muito tempo, o conceito de alimentação saudável não adotou uma visão sistêmica da alimentação, que considera o conjunto de etapas pelas quais os alimentos passam, desde sua produção, extração, processamento, distribuição e comercialização, até o consumo humano, no final desta cadeia de processos sociais. (Ribeiro; Jaime; Ventura, 2017, p. 190)

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), do Ministério da Saúde:

Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Recomendações sobre a alimentação devem levar em conta o impacto sobre as formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade ambiental. A depender de suas características, o sistema de produção e distribuição dos alimentos pode promover justiça social e proteger o ambiente; ou, ao contrário, gerar desigualdades sociais e ameaças aos recursos naturais e à biodiversidade. (Brasil, 2014, p.18)

A escolha do que as pessoas irão levar para suas mesas para se alimentarem geram impactos não apenas na saúde, mas em todo o meio ambiente. Pensar em práticas alimentares sustentáveis melhora a qualidade de vida e preserva os recursos naturais para as gerações futuras de seres vivos no planeta Terra. É necessária a construção de um novo saber e repensar um modelo de produção que garanta às futuras gerações a possibilidade de viver num planeta melhor.

Desse modo, SAN não é somente o acesso aos alimentos em quantidade, estes devem chegar à mesa com qualidade. Acontece que a urgência da questão do acesso alimentar se dá devido a fome ainda ser uma triste realidade que afeta milhares de pessoas no Brasil e no mundo: é, portanto, o caso mais grave de insegurança alimentar. Mas o debate se amplia, quando pensamos no processo de produção como um todo. A SAN é para todas as pessoas. Os alimentos devem chegar ao consumidor seguros para o consumo, portanto, livre de contaminantes<sup>7</sup>.

O modo de produção de alimentos, com o uso indiscriminado de agrotóxico<sup>8</sup>, além de prejudicar diretamente os manipuladores desses produtos no campo, se estende a toda a população e contamina o meio ambiente, pois sabe-se que o solo absorve esses produtos químicos atingindo o lençol freático, reverberando essa contaminação na água para consumo humano que abastece as cidades e o meio rural. Os danos causados à saúde humana pelo contato com agrotóxicos variam desde “alterações imunológicas, genéticas, malformações congênitas, desenvolvimento de câncer, efeitos deletérios sobre os diversos sistemas, além de reações alérgicas e alterações comportamentais” (Ródio; Rosset; Brandalize, 2021, p. 26), até no leite materno foi encontrado resíduos de agrotóxicos (Menck et. al., 2015; Sandes et. al., 2022).

Muito embora os trabalhadores agrícolas e a população que vive ao redor das culturas sejam mais susceptíveis aos danos causados por estes produtos, as consequências ultrapassam os limites rurais, atingindo toda a população, através da contaminação de alimentos, água e ar contaminado por estes compostos. (Ródio; Rosset; Brandalize, 2021, p. 1)

Além dos efeitos nocivos à saúde humana, o uso intensivo de agrotóxicos causa no meio ambiente a diminuição da biodiversidade, agredindo o equilíbrio e a fertilidade da Terra. Sem

---

<sup>7</sup>Tendo em vista que o conceito de SAN compreende vários temas, sendo interdisciplinar e intersetorial, e que o alimentos devem ser de qualidade, para consumirmos um alimento seguro, este deve estar livre de contaminação: química (agrotóxicos e outros produtos químicos), física (corpos estranhos) e biológica (bactérias, fungos), evitando, assim, algum danos à saúde.

<sup>8</sup>A liberação de registros de agrotóxicos no Brasil nos últimos anos (2016 a 2022) foi de 2.182, sendo o maior número de registro desde 2003. Segundo dados do IBAMA (2023), somente em 2022 o Brasil comprou 800,65 mil toneladas de agrotóxicos, sendo o país que mais consome agrotóxicos no mundo. Ver mais em: <https://www.gov.br/ibama/pt-br/assuntos/quimicos-e-biologicos/agrotoxicos/paineis-de-informacoes-de-agrotoxicos/paineis-de-informacoes-de-agrotoxicos>. Acesso em: 24 out. de 2023.

preferir que a expansão da produção de alimentos (monoculturas e pecuária para exportação) intensifica o desmatamento que contribui para o desequilíbrio climático, afetando a umidade do ar e solo contribuindo ainda mais com as perdas da biodiversidade, colocando em risco a extinção de plantas e animais importantes para o equilíbrio ecológico. Segundo Leonardo Boff (2015), em relação ao uso de agrotóxicos, “o efeito mais lamentável é diminuição da grande riqueza que a Terra nos proporciona, que é a diversidade de formas de vida (biodiversidade)” (Boff, 2015, p.21).

Boff (2015), sobre a sustentabilidade, nos traz a reflexão de que não podemos tratar com indiferença os riscos que o futuro do planeta e as gerações futuras correm por colocar os valores econômicos e financeiros acima da vitalidade da Terra, tornando-se cada vez mais necessário pensar a sustentabilidade de maneira global.

Além da contaminação por agrotóxicos, outro problema em relação a alimentos seguros para o consumo é o aumento da produção de produtos ultraprocessados (UP), que a cada dia fazem parte da alimentação da população, causam danos à saúde, portanto isso também expõe as pessoas em insegurança alimentar e nutricional (ISAN). O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas (Brasil, 2012), é uma ferramenta importante que pretende, com seus objetivos, garantir a qualidade e equidade de alimentos desde a produção até o consumo. Baseado em alguns princípios, o Marco estabelece que a alimentação adequada e saudável além de ser um direito humano, é um elemento fundamental para a promoção da saúde. A responsabilidade por essa promoção é compartilhada por diferentes setores da sociedade e que o direito à alimentação deve ser garantido de forma sustentável, respeitando a cultura e o meio ambiente e que a EAN deve estar presente em todas as políticas públicas relacionadas ao tema. Com esses princípios, o Marco de Referência tem o objetivo orientar as políticas públicas para garantir alimentação saudável e adequada para todos (Brasil, 2012).

Há, portanto, a necessidade de políticas públicas voltadas para a agricultura desde que sejam direcionadas para garantir o bem-estar nutricional e, portanto, que sejam realizadas de forma sustentável, sem prejudicar o meio ambiente. Produzir de forma sustentável é extremamente necessário para garantir a SAN, e preservar os recursos naturais de forma a não comprometer o futuro do planeta e das gerações futuras. Leonardo Boff, trata o tema da sustentabilidade como uma “questão de vida ou morte” na dimensão política, social e econômica, uma discussão importante para a saúde do planeta, a vida da mãe Terra, e conseqüentemente das gerações dos seres vivos. A sustentabilidade significa, segundo Leonardo Boff:

O conjunto dos processos e ações que se destinam a manter a vitalidade e a integridade da Mãe Terra, a preservação de seus ecossistemas com todos os elementos físicos, químicos e ecológicos que possibilitam a existência e a reprodução da vida, o atendimento das necessidades da presente e das futuras gerações, e a continuidade, a expansão e a realização das potencialidades da civilização humana e suas várias expressões. (Boff, 2015, p. 14)

As alterações climáticas causadas pelo desmatamento é fator preocupante que coloca em risco a SAN das populações. Para expansão da produção de monoculturas e criação de gado, é necessário utilizar grande área do solo e, nesse sentido, o Brasil ocupa posição de destaque no que diz respeito ao desmatamento por causa da expansão do agronegócio, sistema agroalimentar que predomina no Brasil. Isso é fator relevante para se preocupar com o consumo excessivo de proteína animal (carnes) que, além do alto impacto ambiental, causa efeito negativo relacionado à saúde (Pereira; Machado; Angelis-Pereira, 2022).

Há tempos que cientistas vêm alertando sobre os problemas decorrentes dos modelos de produção de alimentos. Para abordar a problemática em relação a alimentação e sustentabilidade, o Documento da Comissão EAT-Lancet, publicado em 2019 serve como alerta da necessidade de alterar o sistema de produção de alimentos. Tal relatório, de título “Alimento Planeta Saúde, dietas saudáveis a partir de sistemas alimentares sustentáveis” diz:

É urgentemente necessária uma transformação radical do sistema alimentar global. Sem ação, o mundo corre o risco de não cumprir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU e o Acordo de Paris, e as crianças de hoje herdarão um planeta gravemente degradado e onde grande parte da população sofrerá cada vez mais desnutrição e doenças evitáveis. (Willett et al., 2019. p.5)

Estima-se que até o ano de 2050 a população mundial alcançará em torno de 10 bilhões de pessoas e há o questionamento se a produção de alimentos saudáveis e sustentáveis será suficiente para alimentar toda a população.

Um grande volume de trabalho surgiu sobre os impactos ambientais de várias dietas, com a maioria dos estudos concluindo que uma dieta rica em alimentos vegetais e com menos alimentos de origem animal confere benefícios à saúde e ao meio ambiente. No geral, a literatura indica que essas dietas são “mutuamente vantajosas”, pois são boas para as pessoas e para o planeta. No entanto, ainda não existe um consenso global sobre o que constitui uma dieta saudável e a produção sustentável de alimentos e se as dietas de saúde planetária podem ser alcançadas para uma população global de 10 bilhões de pessoas até 2050. (Willett et al., 2019, p. 7)

No entanto, a Comissão EAT-Lancet (2019) desenvolveu “metas científicas globais”, com base nas evidências científicas existentes, de que a produção de dietas saudáveis produzidas de forma sustentável, dentro de um “espaço seguro” que não desestabilize o sistema terrestre e não exponha a população em risco, tanto do ponto de vista da saúde e das catástrofes ambientais, é possível (p. 7). Para isso, torna-se urgente que os sistemas de produção de alimentos sejam transformados globalmente.

Estamos diante de um grande desafio para integrar “saúde e sustentabilidade” como meta para cumprir os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) e a Agenda 2030. Exige um entendimento de que as soluções devem se sustentar na compreensão dos impactos ambientais causadas por várias ações e o objetivo da Comissão era identificar um conjunto de ações para cumprir o que se considera dieta saudável e produção sustentável de alimentos (Willett et al., 2019, p. 16).

Quando vistas juntas como uma agenda integrada de saúde e sustentabilidade, as metas científicas que definem um espaço operacional seguro para sistemas alimentares permitem avaliar quais dietas e práticas de produção de alimentos juntas vão permitir a realização dos ODS e do Acordo de Paris. (Willett et al., 2019, p.7)

A comissão EAT-Lancet (2019) propõe cinco estratégias<sup>9</sup> para a “grande transformação alimentar” (p. 20), e possuem dados suficientes para a uma ação imediata para salvar o planeta e melhorar a saúde de bilhões de pessoas e concluem:

A alimentação será uma questão definidora do século 21. Desbloquear o seu potencial catalisará a conquista tanto dos ODS como do Acordo de Paris. Existe uma oportunidade sem precedentes para desenvolver os sistemas alimentares como um fio condutor comum entre muitos quadros de políticas internacionais, nacionais e empresariais, visando melhorar a saúde humana e a sustentabilidade ambiental. Estabelecer alvos científicos claros para orientar a transformação do sistema alimentar é um passo importante para concretizar esta oportunidade. (Willett et al, 2019; p. 26)

Segundo Ribeiro, Jaime, Ventura (2017, p. 194), a necessidade dessa “mudança radical” no sistema alimentar torna-se extremamente necessária, uma vez que a alimentação se relaciona a “praticamente todos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS)”. Segundo as autoras, a alimentação e a sustentabilidade confere várias proporções, “envolve saberes e práticas de diversos atores e campos do conhecimento que se relacionam com a alimentação e o sistema alimentar” (p. 192). As autoras ressaltam ainda que, mesmo tendo um papel importante nas ações de temas nutricionais, estas não devem “se limitar apenas ao setor saúde”, destacando que outros serviços urbanos são importantes para determinar o estado nutricional, como:

(...) abastecimento de água, saneamento e higiene têm impacto grande nas condições nutricionais, ao reduzir episódios de diarreia. O desenho urbano e as estruturas que favorecem a atividade física e o acesso a alimentos saudáveis e a agricultura urbana, também, são considerados, hoje em dia, como pontos importantes de políticas de alimentação, visando garantir a segurança alimentar. (Ribeiro; Jaime; Ventura, 2017, p. 190)

---

<sup>9</sup> Cinco estratégias da Comissão Eat-Lancet: “Procurar obter um compromisso internacional e nacional para mudar as dietas saudáveis; Reorientar as prioridades agrícolas de produção de grandes quantidades de alimentos para produzir alimentos saudáveis; intensificar de maneira sustentável a produção de alimentos para aumentar a produção de alta qualidade; governança forte e coordenada da terra e dos oceanos; Reduzir pelo menos pela metade as perdas e os desperdícios de alimentos, de acordo com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU”. (WILLET et al, 2019, p. 21-25)

O acesso aos alimentos saudáveis é um tema de extrema importância, uma vez que estamos diante de um cenário desafiador em relação ao seu consumo: o aumento do acesso aos produtos UP. Como já foi discutido sobre o alto consumo desses produtos (nutricionalmente desbalanceados) e sua relação aos processos saúde/doenças por eles causados, este concorre com os alimentos saudáveis (*in natura* ou minimamente processados) em desvantagem, pois a cada dia vemos em toda parte a comercialização de produtos industrializados facilitando o acesso a estes tipos de produtos. A este ambiente alimentar que influencia nas escolhas por determinados tipos de alimentos, considerados saudáveis ou não, são chamados de “desertos e pântanos alimentares”.

Desertos alimentares são caracterizados por locais onde não se encontra nada ou quase nada de alimentos *in natura* ou minimamente processados a preços acessíveis. Já os Pântanos alimentares são áreas onde há uma grande disponibilidade de estabelecimentos comerciais de alimentos não saudáveis, predominando os UP e nada ou quase nada de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Ambas as situações sujeitam as pessoas a se deslocarem para regiões mais distantes para encontrar alimentos saudáveis (IDEC, 2020; p. 1). Olivo (2018) afirma que no Brasil ainda não tem uma definição do que se caracteriza os dois conceitos. Segundo a autora:

Nos Estados Unidos, um determinado local é considerado deserto alimentar caso agrupe 500 pessoas que precisem se deslocar mais de 1,5 km para ter acesso a estabelecimentos de comida saudável e nutritiva, como hortifrúteis e supermercados. Já o pântano alimentar refere-se a uma área de 4 km<sup>2</sup>, onde 90% dos comércios oferecem comida barata e calórica, como redes de fast-food, lojas de conveniência e pequenos mercados conhecidos por vender produtos de menor qualidade. (Olivo, 2018, p. 24)

O ambiente alimentar considerado saudável favorece o acesso conforme as recomendações do GAPB (Grilo; Menezes; Duran, 2022). De acordo com o Guia, que estabelece que a distribuição dos alimentos deve garantir a justiça social, o mapeamento dos desertos e pântanos alimentares nos mostra como os estabelecimentos que comercializam alimentos saudáveis ou não estão distribuídos de forma a reforçar a desigualdade social pois, estão posicionados em locais que buscam atrair o consumidor de acordo com a condição socioeconômica. O estudo realizado pelas autoras em Campinas/SP e que revelam resultados semelhantes a outros estudos em outras cidades brasileiras, percebe-se que:

(...) de forma geral, em bairros mais ricos há uma maior densidade de estabelecimentos de comercialização de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Na verdade, como também encontrado em alguns desses municípios, identificamos que regiões menos vulneráveis apresentam maior proporção de todos os tipos de estabelecimentos. (...) Evidências sugerem que os pântanos alimentares podem desempenhar um papel ainda mais relevante do que os desertos alimentares na

contribuição para o aumento das prevalências de obesidade e diabetes e das iniquidades de saúde. (Grilo, Menezes, Duran, 2022, p. 2722)

As autoras relatam ainda que as pessoas que residem em locais com menos acesso aos alimentos considerados saudáveis, possuem também acesso restrito às outras necessidades essenciais (saúde, educação, lazer, transporte), sendo assim “maiores taxas de insegurança alimentar e nutricional” e “no Brasil, em domicílios com baixa renda, a ISAN é ainda mais agravada entre os domicílios chefiados por mulheres e com residentes negros” (Grilo; Menezes; Duran, 2022, p. 2723).

A importância de mapear os desertos e pântanos alimentares, ainda segundo as autoras acima, visa dimensionar o acesso a alimentos *in natura* ou minimamente processados, e auxiliar no “planejamento e formulação de medidas que visam o combate das desigualdades de acesso a esses alimentos” (Grilo; Menezes; Duran, 2022, p. 2718).

Bocchi, Gonalves e Oliveira (2020) apontam que o tipo de estabelecimento em grande parte dos municípios do Brasil há o predomínio do tipo misto, onde não há predomínio de comercialização de alimentos saudáveis e tampouco de não saudáveis, “independentemente do porte do município ou da região”, mas à medida que aumenta o porte dos municípios, “aumenta o número de estabelecimentos de venda de UP por habitante, ao mesmo tempo que diminui a densidade de estabelecimentos de venda de *in natura* e mistos” (p. 103) e concluem que:

Vários estudos locais e territoriais podem ser feitos a partir destas bases de dados, a fim de aprofundar os estudos sobre ambientes alimentares no Brasil e auxiliar a elaboração de políticas públicas que promovam o acesso a uma alimentação mais saudável para a população brasileira. (Bocchi; Gonalves; Oliveira, 2020, p 105)

Nesse sentido, propor políticas públicas que promovam o acesso a alimentos saudáveis com preços acessíveis, com uma distribuição menos desigual desses estabelecimentos nos territórios, torna-se cada vez mais urgente para favorecer e estimular o consumo do mesmo. A pesquisa realizada por Peres et. al (2021) para avaliar o ambiente alimentar e a presença de pântanos alimentares no entorno de escolas (públicas e privadas) em Belo Horizonte/MG, revela resultados semelhantes e que confirmam a presença desse ambiente. Os autores encontraram o predomínio de estabelecimentos que comercializam alimentos de consumo imediato com prevalência de UP no entorno das escolas tanto pública quanto privada, onde em 97,4% das escolas havia pelo menos um desse tipo estabelecimento dentro de uma distância (*buffer*) de 250m, que levaria um tempo de cinco minutos de caminhada entre a escola e esse tipo de comércio. Nesse estudo os autores encontraram que 54,6% das escolas estavam incluídas em ambiente condizente a pântano alimentar, sendo considerado pântano quando o

somatório dos estabelecimentos era maior ou igual a quatro dentro do *buffer* de 250m no entorno das escolas, chegando à conclusão que:

As evidências encontradas neste estudo mostraram que entre as categorias avaliadas ocorre um predomínio dos estabelecimentos que comercializam, predominantemente, alimentos ultraprocessados, como os bares e as lanchonetes no entorno das escolas. Além disso, a maioria das escolas está em buffers classificados como pântanos alimentares, o que pode expor crianças e adolescentes a um ambiente alimentar obesogênico à curta distância de um local onde passam boa parte do seu tempo. Dessa forma, isso pode favorecer escolhas alimentares não saudáveis, exposição precoce a bebidas alcoólicas e, também, contribuir para o excesso de peso e comportamentos não saudáveis nesse público. (Peres CMC et al., 2021, p. 8)

O tempo que crianças e adolescentes passam na escola, em média de 12 anos consecutivos, atraem comércios de alimentos, pois garantem a comercialização massiva, construindo um ambiente propício que contribui para o acesso aos alimentos não saudáveis e consequentemente a obesidade. Levando em consideração os dados divulgados pelo II Vigilância em Segurança Alimentar e Nutricional (VIGISAN, 2022) e Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL, 2021), respectivamente, 125,2 milhões de brasileiros estão em situação de ISAN e 57,2% da população maior de 18 anos está com excesso de peso e 22,4% com obesidade, e consequentemente isso tem um custo para o Sistema Único de Saúde (SUS).

Nilson et al. (2019, p.3) analisando os custos financeiros totais de investimentos do SUS, em 2018, nos cuidados com as CCNT (hipertensão, diabetes e obesidade), foram estimados em R\$3,45 bilhões, sendo deste total, 59% do custo direto com hipertensão arterial (mais de R\$ 2 bilhões por ano), 30% correspondendo a diabetes e 11% à obesidade, variando pouco esses dados em ambos os sexos. Nesse sentido, cada vez mais torna-se necessárias medidas mais efetivas para deter o crescimento das CCNT, com alcances nas mais amplas decisões políticas, na direção de prevalecer os interesses da saúde pública.

As dietas inadequadas, com baixo consumo de cereais, frutas, hortaliças e excesso de nutrientes críticos, estão entre os principais fatores de risco para DCNTs na América Latina, incluindo o Brasil. Esses fatores dietéticos estão diretamente associados ao crescimento do consumo de ultraprocessados: de 2000 a 2013, o volume comercializado de ultraprocessados cresceu 43,7% em todo o mundo e 48% na América Latina, junto com o consumo de sal, açúcar, óleos e gorduras. Para o enfrentamento dessa situação, são exigidas múltiplas políticas. (Nilson et al., 2019, p.4)

Outra questão preocupante em relação as etapas do processo pelos quais os alimentos passam até o consumo, que também interfere na saúde da população, é o descarte dos resíduos gerados pelo alto consumo de produtos UP. Qual o destino final das embalagens? O mesmo questionamento feito sobre a responsabilização das escolhas alimentares pelos consumidores, cabe aqui também recorrer à mesma interrogativa: em que medida devemos culpabilizar



somente os consumidores pelo descarte dos resíduos (embalagens)? O consumidor deve ser consciente, mas as ações políticas devem orientar esse descarte bem como responsabilizar as empresas que produzem tais embalagens a conduzir melhor o destino final destas.

A má gestão de resíduos sólidos, além de uma “preocupação ecológica”, o descarte das embalagens de maneira inadequada apresenta aumento de risco de doenças infecciosas (dengue, Chikungunya, vírus zika), principalmente nas regiões mais pobres e que, segundo Ribeiro, Jaime e Ventura (2017), “a geração mundial de Resíduos Sólidos Urbanos (RSU) é de cerca de 1,3 bilhão de toneladas/ano e estima-se que haverá um aumento para aproximadamente 2,2 bilhões de toneladas/ano, até 2025” (p. 192). A análise é de que 32% dos resíduos sólidos secos gerados no mundo são provenientes das embalagens. Esses problemas vêm acompanhados também, ainda segundo as autoras, “do frequente e abusivo uso de agrotóxicos, do consumo de água e emissão de dióxido de carbono e metano, dentre outros gases de efeito estufa, na produção, transporte e processamento de alimentos” (p.191).

Os questionamentos apresentados por Conte e Boff (2013) sobre a necessidade de aumentar a produção de alimentos a fim de alimentar a população mundial estimada de 09 bilhões de habitantes até 2050, coloca como pauta a sustentação de um sistema onde os interesses econômicos prevalecem sobre os interesses da vida.

Tudo isso indica que estamos diante de uma questão que se coloca frente ao sistema capitalista e seu modo de reprodução e perpetuação: a sobrevivência do planeta e dos seres humanos que precisam se alimentar e, para tal, é necessário aumentar a produção de alimentos. (Conte; Boff, 2013, p. 49-50)

Ribeiro, Jaime e Ventura (2017), cita que na década de 1970, autores já alertavam que esse discurso de ter que aumentar a produção de alimentos para dar conta de alimentar toda a população do planeta era empregado em benefício do sistema de produção de alimentos, sendo predominantemente um discurso de interesse político e econômico, visto que mesmo com o aumento da produção de alimentos ainda existe uma grande parcela da população mundial em situação de fome. Somente no Brasil, segundo o inquérito da Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e SAN (REDE PENSSAN, 2022), 33,1 milhões de brasileiros encontram-se em situação de Insegurança Alimentar e Nutricional grave, ou seja, passam fome.

Ao se entender o mundo através da alimentação ficava claro que qualquer sistema econômico deveria ser julgado, sobretudo, pela forma como produz e usa seus recursos alimentares. Em escala global, o sistema produtivo causa destruição e desperdício de alimentos de forma invisível e praticamente desconhecida do grande público. Enquanto os pobres não podem pagar, os agricultores e as indústrias alimentícias vendem e adquirem alimentos em grãos e os processam de forma a que se transformem em ração para gado, ou alimentos pouco nutritivos. Mudando a base de nossa alimentação para proteínas de origem vegetal, se poderia maximizar o potencial do planeta de suprir as necessidades nutricionais, com alimentos mais

saudáveis e agradáveis, e, ao mesmo tempo, minimizar a destruição de ecossistemas naturais para transformá-los em agropecuários. (Ribeiro; Jaime; Ventura, 2017, p.188)

Nessa perspectiva, tão importante quanto conhecer o que se come, também é necessário compreender como são as formas de produção e as políticas de abastecimentos e distribuição de alimentos, sendo cada vez mais necessário e urgente incluir estas questões na agenda global de SAN (Ribeiro; Jaime; Ventura, 2017).

Para finalizar, percebendo a complexidade da questão alimentar, e concluindo que as escolhas alimentares são igualmente complexas, a discussão não para por aqui. Pensar de modo transdisciplinar, intersetorial sobre como vamos resolver todos os problemas ligados à má alimentação e que a produção de alimentos está inteiramente relacionada ao futuro do planeta e das gerações, sendo um problema de saúde pública, ampliar as discussões em todos os setores, sendo na pesquisa, extensão, política, empresarial e entre profissionais de várias áreas (saúde, educação, direito, dentre outras), torna-se mais que urgente e necessária. A garantia do Direito Humano a Alimentação Adequada e Saudável exige um esforço coletivo devendo ser pensado globalmente.

### 3. METODOLOGIA

Este estudo transversal, quantitativo descritivo, foi desenvolvido com os pais dos escolares da 5ª série do ensino fundamental I da Escola Sesi Dom Bosco no município de São João Del Rei/MG (SJDR), pois é uma estratégia que permite analisar atitudes e comportamentos alimentares construindo categorias, e assim, pode possibilitar análise estatística, quando for o caso. Esta pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética Envolvendo Seres Humanos (CEPSJ) da UFSJ sob o número CAAE: 53077821.3.0000.5151.

Fizeram parte deste estudo 45 pais/responsáveis dos escolares, sendo 13,3% do sexo masculino e 86,7% do sexo feminino. O número de escolares do 5º ano dessa instituição foi de 70 alunos, com uma perspectiva de pais ou responsáveis do mesmo número de alunos. Assim, a participação dos entrevistados foi de 64,28%.

A todos os partícipes foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A) às crianças do 5º ano em sala de aula para que estas entregassem aos pais/responsáveis, juntamente com um bilhete (Apêndice B) explicativo sobre o TCLE com data marcada para sua devolução. Previamente a entrega do TCLE, a pesquisadora participou da reunião de pais, on-line, onde foi realizado o convite “informal” aos pais explanando sobre a pesquisa de mestrado. Esta reunião foi on-line devido às condições de isolamento social que ainda estava em curso devido a pandemia da COVID-19. A pesquisa se ateve na primeira fase descrita no TCLE, ficando para um trabalho futuro a realização da outra parte aprovada pelo CEPSJ da UFSJ.

O método de abordagens de pesquisa quantitativa descritiva tem o propósito de ampliar e aprofundar o entendimento da temática investigada. Segundo Gil (2010) o caráter descritivo da pesquisa busca apresentar as características de um determinado grupo, população ou fenômeno na qual o pesquisador se restringe a descrever o fenômeno observado, sem inferir relações de causalidade entre variáveis estudadas. Entende-se que ao se conhecer as características deste grupo obtém o diagnóstico do comportamento e hábitos alimentares das famílias, sendo a primeira fase para o processo educativo, para contextualizar e planejar a posterior execução da atividade de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Portanto, é estudo relevante por ser possível obter os elementos que permitirão realizar a EAN com as famílias e os escolares de forma eficaz e exitosa.

O estudo quantitativo é muito utilizado para as abordagens descritivas, que procuram descobrir e classificar a relação entre variáveis, os quais propõem revelar as características de determinado fenômeno. Esse tipo de pesquisa identifica as variáveis específicas que possam

apresentar importância no tema investigado para posteriormente serem explicadas as complexas características de um determinado problema (Creswell, 2007).

Ao longo do processo da pesquisa foi realizado o levantamento da produção científica sobre a temática, considerados dados secundários para o contexto do tema, incluindo estudos anteriores e documentos que sustentam a construção do referencial teórico. A fonte da coleta das informações foram documentos de domínio público, respeitadas a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), Lei 13.709 de 2018. Buscou-se acesso a documentos oficiais, como por exemplo a lei que assegura o direito ao acesso aos alimentos em quantidade e qualidade, lei nº 11.346 de 15 de setembro de 2006, que busca assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Levantamento bibliográfico sobre estudos epidemiológicos que relatavam sobre as patologias decorrentes de uma má alimentação também foi feito, bem como aquelas pesquisas que resgatam questões inerentes a hábitos alimentares, influência da mídia na sua formação, assim como trabalhos publicados sobre Educação Alimentar e Nutricional e produção de alimentos.

Para a coleta de dados, foi utilizado o questionário (Apêndice C), instrumento semiestruturado composto com perguntas objetivas (fechadas) e outras subjetivas (abertas). As questões tiveram por finalidade levantar características sociodemográficas dos participantes e aspectos do comportamento e hábito alimentar, contendo também perguntas para o participante relatar sentimentos, hábitos e comportamentos frente a alimentação, e também suas relações históricas familiares com o alimento, voltados à compreensão das atitudes, motivações e comportamentos dos participantes dentro do contexto do tema e da problemática levantada. As variáveis foram posteriormente categorizadas e analisadas quantitativamente. Somente 45 pais/responsáveis que aceitaram participar da pesquisa e que assinaram o TCLE, responderam ao questionário.

O questionário impresso foi entregue aos participantes no dia da reunião de pais na escola, após período de isolamento social, e ocorreu de forma presencial. Foram utilizados dois (02) dias de reunião, um dia para cada turma do 5º ano. Foi comunicado aos pais que somente aqueles que assinaram o TCLE poderiam respondê-lo. Alguns pais responderam ao questionário no mesmo dia e outros preferiram responder em casa e devolvê-lo no dia seguinte.

Os resultados e discussões foram elencados em 4 eixos, sendo: I) Situação sociodemográfica dos participantes; II) Conhecimentos sobre sistema alimentar saudável e o pensamento sustentável; III) Escolha dos alimentos e preparações; IV) Diagnóstico da alimentação da família. Esses eixos foram divididos com base nos princípios do Marco de

Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas e Guia Alimentar para a População Brasileira, como mostra a seguir:

- I) Situação sociodemográfica dos participantes - Os dados sociodemográficos coletados foram: Sexo, Idade, Estado civil, Escolaridade e Renda.
- II) Conhecimentos sobre sistema alimentar saudável e o pensamento sustentável - Nesta etapa foi pedido ao respondente para relatar quais alimentos consideram saudáveis e não saudáveis, bem como se tinham conhecimento sobre as AAFAS (Associação de Agricultura Familiar e Agroecológica de São João del-Rei) e ASCAS (Associação dos Catadores de Materiais Recicláveis de São João del-Rei) e caso a resposta fosse positiva, qual era a frequência da utilização dessas Associações.
- III) Escolha dos alimentos e preparações - Esta fase da investigação ocorreu no sentido de verificar quem eram os responsáveis por escolher, preparar e comprar os alimentos; como se dá o envolvimento dos filhos na etapa de compras; como é feito o planejamento das compras, o determinante das escolhas e o local da aquisição de hortifrúti.
- IV) Diagnóstico da alimentação da família - Para compreender a prática propriamente dita da alimentação das famílias, nesta etapa foi investigada a frequência, regularidade e como/onde são feitas as refeições; se houve mudanças nos hábitos alimentares desde a infância; lembranças da alimentação da infância e como se dá o envolvimento dos filhos nestas lembranças familiares em relação as preparações.

Como uma segunda etapa e desdobramento do estudo foi produzido um vídeo com duração de 9'53'', divulgado para os participantes da pesquisa como devolutiva e agradecimento pela colaboração com a pesquisa. Juntamente com o vídeo, foi entregue um texto (Apêndice D) com alguns resultados da pesquisa e orientações de como ter acesso a alimentos saudáveis na cidade de São João Del-Rei (SJDR), como por exemplo, apresentação da AAFAS, contato dos responsáveis pela Associação, endereço e o link de acesso para compras. No texto também foi apresentado a ASCAS, visando que possam ter a possibilidade do descarte consciente das embalagens, contribuindo assim com o meio ambiente e com os trabalhadores da ASCAS.

A escolha do vídeo divulgado aos participantes foi por apresentar como instrumento de educação audiovisual, pudemos utilizá-lo na perspectiva metodológica de valorização dos partícipes, para que estes não se inferissem a uma efêmera participação coisificante de uma pesquisa. Aqui foi direcionado pensar os participantes de pesquisa como sujeitos dotados de saberes, crenças, sentimentos, cultura, valores, portanto, colocá-los somente como espectadores não faz sentido. O vídeo utilizou linguagem audiovisual que permitiu uma aproximação com a

realidade que estamos vivendo na internet, além da possibilidade de compartilhar com diferentes públicos o tema por ele abordado. Para acessarem o vídeo foi criando um link enviado aos participantes juntamente com o texto (Apêndice E).

Esta mostra audiovisual contém imagens e conteúdo sobre alimentação saudável e adequada, baseada nas recomendações no Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), aborda sobre a produção de produtos ultraprocessados (UP), a questão dos agrotóxicos e sobre o descarte das embalagens e seus impactos na saúde e no meio ambiente.

A proposta do vídeo foi intencionada na tentativa de não reproduzir uma pedagogia tradicional, mas problematizar a temática e conter informações sobre alimentação e o ato de se alimentar e espera-se com ele estimular reflexões sobre as escolhas alimentares que impactam a saúde e o meio ambiente. Aborda a alimentação saudável e sustentável como um direito: o Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável que garanta a Segurança Alimentar e Nutricional. Outra finalidade do vídeo foi apresentar o GAPB e a Nova classificação dos alimentos em quatro grupos: alimentos *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e UP. Para a produção dessa mostra audiovisual, foi escrito um texto pela pesquisadora com o tema descrito acima, o qual foi transcrito através de gravação de áudio no *whatsapp*. Foi realizada uma seleção de imagens em sites de utilização gratuita que condiz com o texto escrito pela pesquisadora e, com a ajuda de um editor profissional de conteúdos de internet, o vídeo foi editado e finalizado. Para dar maior visibilidade ao produto, será divulgado nas redes sociais (*Youtube, Instagram, Facebook*).

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

### I) Situação sociodemográfica dos participantes

Os dados sociodemográficos dos participantes dessa pesquisa, revelaram as seguintes características: 80% (n=36) eram mães, sendo a maioria que participava de reuniões de pais na escola, 11,1% (n=5) dos respondentes eram pais e 8,9% (n=4) outros responsáveis como avó, tia ou irmão mais velho (Tabela 1).

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico do grupo populacional em estudo

Categoria	Variável	Resultado em % (valor de n)
Pessoa respondente	Mãe	80% (n=36)
	Pai	11,1% (n=5)
	Outro	8,9% (n=4)
Idade do respondente	20 a 30 anos	2,2% (n=1)
	31 a 40 anos	31,1% (n=14)
	41 a 50 anos	55,6% (n=25)
	51 a 60 anos	6,7% (n=3)
	81 a 90 anos	2,2% (n=1)
	Não respondeu	2,2% (n=1)
Estado civil	Solteiro	6,8% (n=3)
	Casado	84,4% (n=38)
	Divorciado	4,4% (n=2)
	Outro	4,4% (n=2)
Número pessoas no domicílio	2	4,4% (n=2)
	3	31,1% (n=14)
	4	44,4% (n=20)
	5	17,9% (n=8)
	+5	2,2% (n=1)
Escolaridade	Fundamental completo	6,8% (n=3)
	Ensino médio completo	29% (n=13)
	Ensino superior completo	13% (n=6)
	Ensino superior incompleto	4,4% (n=2)
	Pós-graduação incompleta	6,8% (n=3)
	Pós-graduação completa	40% (n=18)
Renda familiar mensal (SM**)	Menor de 2 SM	13,3% (n=6)
	Entre 2 a 3 SM	26,7% (n=12)
	Entre 3,1 a 5 SM	22,2% (n=10)
	Entre 5,1 a 10 SM	31% (n=14)
	Acima de 10 SM	6,8% (n=3)

Fonte: Elaborado pela autora (2023). \*Como o resultado final não dá um número exato, apresentando dízima periódica, preferimos utilizar uma casa decimal para melhor aproximação e entendimento do mesmo.

\*\*SM é o Salário Mínimo com valor de R\$1212,00 no período investigado.

A faixa etária encontrada dos participantes variou entre 20 a 89 anos, sendo que 55,6% (n=25) estavam com 41 a 50 anos (n=25). Na análise sobre o estado civil 84,4% (n=38) eram casados, 6,8% solteiros (n=3), 4,4% (n=2) divorciados e 4,4% (n=2) assinalaram outros como resposta. Na perspectiva do grau de escolaridade observou-se 6,8% (n=3) com ensino fundamental completo, 40% (n=18) apresentavam pós-graduação completa, e 29% (n=13) estavam com ensino médio completo. Na análise da renda familiar mensal, percebeu-se que

48,9% (n=22) tinha renda entre 2 (dois) e 5 (cinco) salários mínimos (SM), e 6,8% (n=3) apresentava acima de 10 SM, sendo 13,3% (n=6) com valor menor que 2 SM, tendo o SM o valor de R\$1212,00 no período investigado. Para o número de residentes no domicílio, a maioria relatou ter 3 (31,1%, n=14) a 4 pessoas (44,4%, n=20), variando de 2 a mais de 5 pessoas em cada domicílio.

De acordo com os dados sociodemográficos apresentados, constatou-se que a maioria dos participantes deste estudo eram adultos jovens, possuíam família constituída e, conforme o grau de instrução e renda familiar, isso pode ser um fator favorável a uma melhor compreensão de cuidados e acesso a uma alimentação mais adequada. De acordo com a variável identificada sobre a renda e grau de escolaridade, as famílias investigadas estão dentro do padrão socioeconômico da classe média da população brasileira, segundo a estratificação social dos dados do IBGE que classifica a população brasileira dessa classe com renda que varia de 5 a 15 salários mínimos e mostra que quanto maior a renda, maior o grau de escolaridade.

A educação apresenta considerável impacto nas características socioeconômicas e demográficas da população. Diferentes níveis educacionais estão relacionados a diferentes hábitos de saúde, comportamentos reprodutivos, níveis salariais, escolhas religiosas, oportunidades de mobilidade social, formas de participação política, etc. O acesso à educação de qualidade e ao longo da vida é cada vez mais imprescindível para a inserção social plena. (IBGE, 2015, p. 45)

Já os 13,3% (n=6) com renda menor que 2 SM ao cruzar os dados com o número de pessoas na residência, há uma preocupação quanto ao poder de compra dessas famílias, uma vez que o preço dos alimentos saudáveis aumentou nos últimos anos, supondo-se que poderão estar em algum grau de insegurança alimentar e nutricional. O preço médio da cesta básica<sup>10</sup> em São João del-Rei (SJDR) no mês de maio de 2022 foi de R\$ 592,93, valor que comprometeu 53% do SM (valor líquido), segundo dados divulgados pelo NEPE – Núcleo de Ensino, Pesquisa e Extensão em Economia da UFSJ.

A Pesquisa Mensal da Cesta Básica de São João del-Rei – Minas Gerais é uma publicação mensal elaborada pelo Núcleo de Ensino, Pesquisa e Extensão em Economia (NEPE), vinculado ao Departamento de Economia da Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ), cujo objetivo é permitir que as famílias acompanhem como o poder de compra dos seus rendimentos é afetado pelas variações de preços, sendo possível decidir por formas alternativas de alocação de renda naqueles produtos básicos. (NEPE, 2022. s/p.)

Vale ressaltar que existem outros fatores que influenciam na composição sociodemográfica de uma determinada parcela populacional, tais como: renda, escolaridade, sexo, raça/etnia e idade, mas que podem não ser significativos ou comuns a depender da região.

---

<sup>10</sup> “Custo referente à alimentação básica de um indivíduo em idade adulta” (NEPE, 2022. s/p.).



No entanto, para este estudo, variáveis como: idade, estado civil, escolaridade e renda, além de composição e responsabilidade familiares, foram utilizadas para auxiliar em algumas nuances que permeiam as escolhas feitas pelas famílias ao se programarem para as compras.

## II) Conhecimento sobre sistema alimentar saudável e o pensamento sustentável

Quando os respondentes foram questionados sobre quais alimentos são considerados saudáveis para a família, foi possível perceber que, apesar da abstenção de alguns entrevistados, grande parte descreveu: sucos de frutas, legumes, verduras, frutas, proteínas, carboidratos, carnes, grãos, ovos, leite e derivados, cereais, hortaliças, como principais produtos a serem consumidos como saudáveis. Já no caso daqueles alimentos não saudáveis, apareceram os embutidos, biscoitos, hambúrgueres, pizzas, refrigerantes, doces, enlatados, comida rápida (miojo), em suma, os ultraprocessados (UP) em sua maioria, além de sal e açúcar em excesso e frituras. Ao analisar tais informações, podemos inferir que a maioria tem o entendimento de que a alimentação saudável e adequada está de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira (GAPB), no que diz respeito aos 4 (quatro) grupos da NOVA classificação dos alimentos, ou seja, para os participantes os alimentos *in natura* ou minimamente processados são considerados saudáveis, ao passo que os UP são não saudáveis.

Não houve entre as respostas sobre alimentação saudável e/ou não saudável a questão do uso de agrotóxicos ou formas sustentáveis de produção de alimentos, tendo em vista que a maioria (68,9%, n=31) não tem conhecimento da existência da Associação de Agricultura Familiar e Agroecológica de São João del-Rei (AAFAS) (Tabela 2).

Tabela 2 – Compras de produtos agroecológicos e descarte dos resíduos

Categoria	Variável	Resultado em %
Conhece a AAFAS	Sim	31,1% (n=14)
	Não	68,9% (n=31)
Se conhece, costuma comprar na AAFAS	Sempre	7% (n=1)
	Às vezes	36% (n=5)
	Nunca	57% (n=8)
Destino do lixo gerado em casa	Separa para reciclagem	29% (n=13)
	Separa o lixo orgânico	20% (n=9)
	Não separa	51% (n=23)
Conhece a Associação dos Catadores de Material Reciclável (ASCAS)	Sim	60% (n=27)
	Não	40% (n=18)
Se conhece, costuma descartar na ASCAS	Sempre	11% (n=3)
	Às vezes	19% (n=5)
	Nunca	70% (n=19)

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

Pode-se deduzir que os participantes não pensaram no conceito alimentação saudável de forma ampliada, pois não levaram em conta o modo de produção dos alimentos. Ao mesmo tempo uma parcela que podemos considerar relevante (31,1%; n=14) já ouviu falar na

Associação, mas desta apenas 7% (n=1) relata comprar com frequência, 36% (n=5) às vezes e a maioria (57%; n=8) nunca comprou na AAFAS, apesar de já ter ouvido falar. Não se pode concluir que essas famílias não têm conhecimento ou interesse nessas questões, uma vez que não houve o questionamento do motivo pelo qual não fazem com mais frequência compras de produtos agroecológicos.

Importante ressaltar que, para garantir a SAN, os alimentos devem chegar à mesa das famílias livres de contaminantes, portanto não causar danos à saúde. Sabe-se que agrotóxico tem efeito nocivo à saúde humana e a produção de alimentos saudáveis deve-se derivar de sistema alimentar sustentável, respeitando a integridade do meio ambiente (Brasil, 2014).

Em relação ao uso intensivo de agrotóxicos, além de interferir na biodiversidade, agredindo o equilíbrio e a fertilidade da Terra, tem efeitos nocivos à saúde humana, pois levam contaminação através da água, do ar e dos alimentos. Segundo Carneiro et al. (2015, p. 18), “a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, no mundo, 150 milhões de pessoas são intoxicadas anualmente e mais de vinte mil morrem por consequência da exposição a agrotóxicos, a maioria dos casos ocorrem em países em desenvolvimento”. O Brasil é o maior consumidor de agrotóxicos do mundo e, segundo dados da FAO (2023), foi utilizado mais de 700 mil toneladas em 2021, liderando o *ranking* dos países que utilizam esses produtos. Esse dado em termos de quilos/hectare (Kg/ha), somaram mais de 11Kg/ha ficando à frente da Argentina e Indonésia que utilizaram menos de 6kg/ha cada (FAO, 2023).

O aumento do consumo de herbicidas na produção de soja é responsável pela posição de destaque do Brasil como o maior comprador de agrotóxicos do mercado mundial, ampliando a situação de nocividade para a segurança alimentar e nutricional (SAN), para a saúde e para o ambiente. Além da questão dos agrotóxicos associados, a tecnologia transgênica na produção de alimentos merece uma investigação profunda, voltada para a segurança alimentar e nutricional e da saúde (...). (Carneiro et al., 2012, p. 49)

Os danos causados à saúde humana pelo contato com agrotóxicos variam desde “alterações imunológicas, genéticas, má formação congênita, desenvolvimento de câncer, efeitos deletérios sobre os diversos sistemas, além de reações alérgicas e alterações comportamentais” (Ródio; Rosset; Brandalize, 2021; p. 26), inclusive, até no leite materno foram encontrados resíduos de agrotóxicos (Menck et al., 2015; Sandes et al., 2022). Alertar os pais sobre tais efeitos nocivos sobre o uso de agrotóxicos, além de capacitar os profissionais da saúde para que façam essa vinculação, quando necessária, entre essas alterações à exposição desses produtos químicos, é imprescindível. Carneiro et al. (2015, p. 18), alegam que:

Os serviços e os profissionais da saúde nunca foram, e não estão, devidamente capacitados para diagnosticar os efeitos relacionados com a exposição aos agrotóxicos, tais como neuropatias, imunotoxicidade, alterações endócrinas, alterações do sistema reprodutor, do desenvolvimento e do crescimento, e produção

de neoplasias, entre outros danos à saúde. Sem esses diagnósticos, não se evidenciam as enfermidades vinculadas aos agrotóxicos, e estas se ocultam, em favor dos interesses de mercado. (...)A proteção da saúde pública, com base em ampla segurança, está inibida pelos interesses do mercado, que, por sua vez, tem um arcabouço institucional que lhe dá a blindagem necessária para manter o ciclo virtuoso de sua economia, e assim o processo de ocultamento se fecha, em favor da utilização desses produtos técnicos com o apoio dos governos. (Carneiro et al., 2015, p. 78)

De acordo com Pereira, Machado e De Angelis-Pereira (2022, s/p), a produção de alimentos agroecológicos é viável para atender as necessidades da população e a agricultura familiar é responsável pela produção da maioria dos alimentos “*in natura* que compõem a base da alimentação dos brasileiros, como feijão (70%), mandioca (87%), milho (46%), arroz (34%), café (38%), trigo (21%) e leite (60%). Por outro lado, o sistema agroindustrial entrega apenas 30% dos alimentos, mas usa 80% da terra arável e 70% da água para o uso agrícola”, segundo o Censo Agropecuário de 2017.

É importante ressaltar, porém, que essas evidências e iniciativas ainda são limitadas e pontuais, precisando ser acompanhadas por esforços e investimentos governamentais, de instituições públicas e privadas e da sociedade civil para promoção, aperfeiçoamento e divulgação dessas experiências. É diante dessas considerações que se reforça, portanto, a necessidade de os profissionais das áreas da ciência agrônômica, de alimentos e da nutrição se fundamentarem cientificamente e, de forma crítica, compreenderem com maior abrangência os fatores que envolvem a produção, o processamento e o consumo de alimentos, possibilitando a atuação em prol da verdadeira promoção da SAN, do DHANA e da soberania alimentar. (Pereira; Machado; De Angelis-Pereira, 2022, s/p)

O Marco de Referência de EAN menciona que, além de vários outros fatores, um dos determinantes das escolhas alimentares individuais tem a ver com o “conhecimento sobre alimentação e nutrição” e “percepções sobre alimentação saudável” (Brasil, 2012, p. 14). Por outro lado, o conhecimento sobre alimentação saudável não implica, necessariamente, em ter um comportamento para alimentação saudável, uma vez que os comportamentos englobam vários aspectos subjetivos, pois alimentação não é somente fonte de nutrientes, é fonte de prazer, afeto, socialização, além dos aspectos econômicos, culturais e influência midiática, dentre outros, como já foi mencionado sobre a complexidade das escolhas alimentares. Um estudo realizado por Bento et al. (2015) em uma creche na cidade de Belo Horizonte com o objetivo de determinar se o conhecimento das mães sobre alimentação saudável era condizente com a prática, encontraram como resultado:

O grupo de responsáveis pelas crianças da Creche tem uma noção do que é uma alimentação saudável, no entanto, esta não é refletida em seus discursos, que evidenciam uma prática alimentar inadequada. Identificou-se dificuldades para a obtenção de uma alimentação saudável através das respostas focadas em recursos financeiros, falta de tempo e hábito alimentar. (Bento et al., 2015, p. 2398)

Barbosa et al. (2016) relatam que “conhecimento sobre o que se deve comer e a conscientização da importância da alimentação saudável é o primeiro passo para ocorrer

mudanças no comportamento alimentar”, mas considera que a relação entre o que as pessoas sabem e o fazem como “altamente tênue”. Somente o conhecimento não significa que haja mudança no comportamento na direção de uma alimentação saudável, mas é uma importante ferramenta por almejarem uma mudança no comportamento. As autoras concluem através de uma revisão sistemática, que “de acordo com o modelo conhecimento-atitude-comportamento, o conhecimento pode não provocar mudanças positivas e significativas no comportamento alimentar, tornando-se indispensável ter uma motivação, um incentivo para que isso ocorra” (Barbosa et al., 2016, p. 450-451).

Ao pensar que todo consumo leva a geração de resíduos sólidos, este estudo também abordou a questão do descarte do lixo gerado ao consumir algum produto. A tabela 2, acima, mostra como as famílias lidam com a questão do descarte. O município de São João del-Rei não possui coleta seletiva e a gestão dos resíduos sólidos urbanos (RSU) não está de acordo com a legislação vigente em relação ao seu descarte, mas o município conta com a Associação de Catadores de Materiais Recicláveis (ASCAS), que presta um serviço essencial à população, apesar de não conseguir recolher todo o lixo gerado pelo município, já que é uma associação pequena e não recebe muito apoio do poder público local. Como mostram os dados deste estudo, mais da metade dos participantes (51%; n=23) não faz a separação dos materiais recicláveis, 29% (n=13) faz a separação para reciclar e 17,9% (n=8) separa o lixo orgânico.

Ao serem questionados sobre o fato de conhecer a ASCAS, 60% (n=27) responderam “sim”, e uma parcela importante disse, 40% (n=18), “não” conhecem. Dos 60% que conhecem a associação somente 11% (n=3) costuma levar os resíduos para reciclagem, 19% (n=5) às vezes e a maioria (70%; n=19) nunca levou o lixo para a ASCAS. Como na questão anterior, o motivo pelo qual não o fazem não foi interrogado. Acredita-se que, por questões geográficas, a maioria dos participantes passou a ter conhecimento da existência da ASCAS, já que a localização dessa associação se encontra no bairro adjacente ao da Escola Sesi Dom Bosco, próximo à residência de muitos dos respondentes.

Tanto a AAFAS como a ASCAS possuem um significado de grande relevância no processo de consciência do sistema alimentar sustentável, ambas estão envolvidas nos princípios para as ações de EAN dentro da proposta do Marco de Referência para as Políticas Públicas. A sustentabilidade, dentro do contexto do Marco, envolve não somente a questão ambiental, mas também “relações humanas, sociais e econômicas estabelecidas em todas as etapas do sistema alimentar” como é abordado no I Princípio para as ações de EAN (Brasil, 2012; p. 24).

Assim, a EAN quando promove a alimentação saudável refere-se à satisfação das necessidades alimentares dos indivíduos e populações, no curto e no longo prazos, que não implique o sacrifício dos recursos naturais renováveis e não renováveis e que envolva relações econômicas e sociais estabelecidas a partir dos parâmetros da ética, da justiça, da equidade e da soberania. (Brasil, 2012; p. 24)

A produção de alimentos com uso abusivo de agrotóxicos, além de contaminar e agredir o meio ambiente, diminuindo a biodiversidade e causando um desequilíbrio ecológico (BOFF, 2015), afeta a saúde tanto de quem manipula esses produtos quanto de quem consome alimentos contaminados, pois as consequências do uso de agrotóxicos “ultrapassam os limites rurais, atingindo toda a população, através da contaminação de alimentos, água e ar por esses compostos” (Ródio; Rosset; Brandalize, 2021, p. 1).

Além do que foi discutido até agora, foram abordadas também questões relacionadas ao cultivo de hortas caseiras (Tabela 3).

Tabela 3 – Cultivo de hortas caseiras e o envolvimento das crianças

Categoria	Variável	Resultado em percentual
Sua casa tem espaço para horta?	Sim, tenho horta	35,5% (n=16)
	Sim, mas é todo pavimentado	17,9% (n=8)
	Não	44,4% (n=20)
	S/R	2,2% (n=1)
Tipo de planta que cultiva	Verduras, legumes e frutas	44,4% (n=7)
	Especiarias	17,9% (n=3)
	Plantas ornamentais	35,5% (n=6)
Envolvimento das crianças no cuidado com as plantas	Sempre	20% (n=3)
	Às vezes	53% (n=8)
	Nunca	27% (n=5)

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

A Tabela 3 revela que 44,4% (n=20) das famílias não possuem espaço para horta; 35,5% (n=16) possuem horta em casa; 17,9% (n=8) relatam que há espaço, sendo todo pavimentado; 2,2% (n=1) não responderam a essa questão. Dos 35,5% (n=16) respondentes que possuem horta, 44,4% (n=7) cultivam frutas, legumes e verduras (FLV), dentre eles, citam: couve, abóbora, pitanga, acerola, mamão, cebolinha, salsinha, alface, frutas, amora, tomate, mostarda, jiló, laranja, mexerica, manga, limão, goiaba, morango, abacate, lichia, jabuticaba, beterraba. 17,9% (n=3) revelaram o cultivo de especiarias como: chás, manjeriço, orégano, hortelã, tomilho, alecrim, caninha de macaco. 35,5% (n=6) possuem plantas ornamentais.

Um dos obstáculos que o GAPB aborda em relação à oferta de alimentos é que os produtos UP “são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e promoções, enquanto alimentos *in natura* ou minimamente processados nem sempre são comercializados em locais próximos às casas das pessoas” (Brasil, 2014; p.106), e isso interfere de modo negativo nas escolhas alimentares. Nesse sentido, o Guia propõe que:

O cultivo doméstico de alimentos orgânicos é outra opção que você deve considerar. Uma horta, mesmo que pequena, plantada nos quintais das casas ou em vasos pendurados em muros ou apoiados em lajes ou sacadas, oferece, a baixo custo, quantidade razoável de alimentos *in natura* muito saborosos. (...) A produção doméstica de alimentos orgânicos pode ser trocada entre vizinhos de modo a ampliar o acesso a uma maior diversidade de alimentos. (Brasil, 2014, p 108)

Quanto ao envolvimento das crianças no cuidado com as plantas, dos 35,5% (n=16) que possuem horta em casa, os resultados foram: 27% (n=5) relatam que nunca envolvem os filhos; 20% (n=3) sempre; 53% (n=8) às vezes as crianças participam do cuidado com as plantas. O segundo Princípio para as ações de EAN diz respeito a “Abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade”, que considera:

(...) desde o acesso à terra, à água e aos meios de produção, as formas de processamento, de abastecimento, de comercialização e de distribuição; a escolha e consumo dos alimentos, incluindo as práticas alimentares individuais e coletivas, até a geração e a destinação de resíduos. As ações de EAN precisam abranger temas e estratégias relacionadas a todas estas dimensões de maneira a contribuir para que os indivíduos e grupos façam escolhas conscientes, mas também que estas escolhas possam, por sua vez, interferir nas etapas anteriores do sistema alimentar. (Brasil, 2012, p. 25)

Portanto, o envolvimento das crianças no processo de cultivo resgata o contato com a natureza de diversas formas. Um trabalho realizado por Coelho e Bógus (2016, p. 766) com educadores promovendo curso de formação de hortas agroecológicas em escolas públicas, verificaram a importância da participação das crianças onde os educadores relataram que o contato da criança com a terra aponta “para a construção de uma relação significativa com o alimento que a própria criança produziu, o que acabava sendo um estímulo a experimentá-lo e comê-lo” e desperta a curiosidade sobre a produção e origem dos alimentos, bem como o conhecimento do sistema alimentar.

### **III) Escolhas dos alimentos e preparações**

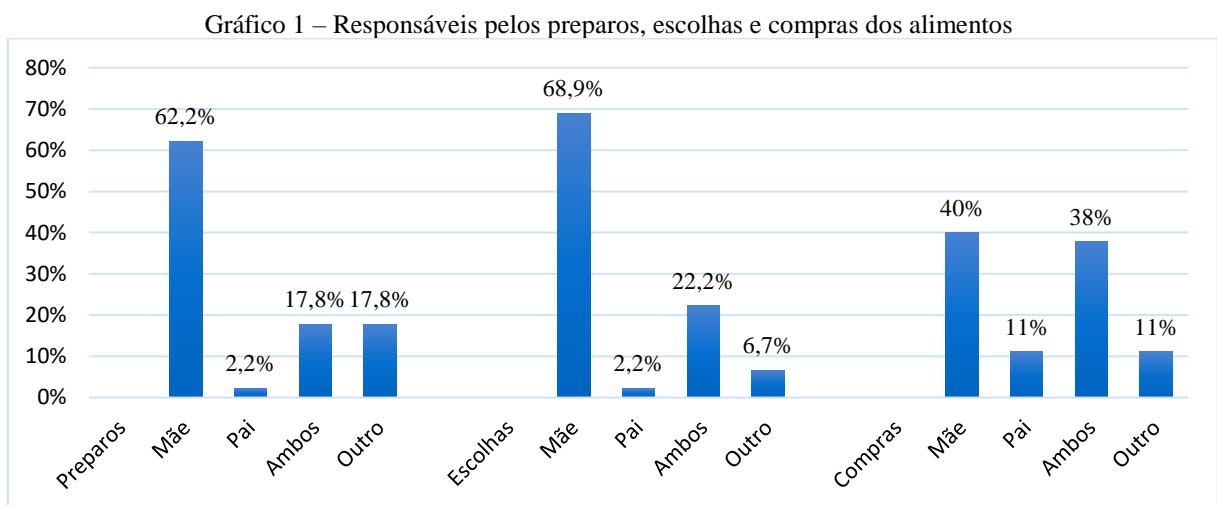
Nesta etapa buscamos meios para entender a concepção que cada uma dessas famílias tem sobre as possibilidades de consumo e como a EAN pode influenciar no processo gerador de autonomia das escolhas que cada participação ativa pode gerar no decorrer de cada decisão a ser tomada.

Reconhecendo os princípios da EAN e buscando compreender melhor o desenvolvimento de estratégias que auxiliem na criação de caminhos para uma alimentação mais saudável, buscamos também nos orientar com as diretrizes da política de segurança alimentar para que os envolvidos nesse processo sejam capazes de ser autônomos, tanto em suas escolhas, como na participação ativa das decisões coletivas. A partir do entendimento de que “educar não é apenas instruir e passar conhecimento”, mas contribuir com as pessoas para

que possam ser autônomas de suas próprias vidas e motivá-las sobre as possibilidades existentes em relação às escolhas alimentares mais saudáveis, pensando no bem-estar coletivo.

O desenvolvimento de atividades educativas no campo da alimentação pode levar à reflexão sobre o ato de educar em diversos espaços de práticas. É importante que as ações realizadas expressem uma educação voltada para o autocuidado. Ou seja, atividades que despertem o olhar para si, proporcionando que o indivíduo possa escolher as melhores formas de cuidar de si mesmo, constituindo-se assim um agente ativo no processo de aprendizagem a respeito das escolhas alimentares. (...) Não devemos esquecer que, para as pessoas se colocarem no papel de protagonistas de suas escolhas e mudanças, é necessário que estejam motivadas e informadas sobre as possibilidades das mesmas. Portanto, se faz necessário criar espaços de diálogos contextualizados com a realidade local, que proporcionem a participação ativa e consciente dos sujeitos para construção de cidadãos críticos, que se enxerguem envolvidos não apenas com a conquista do seu próprio bem-estar, mas também com o de seus semelhantes. (Brasil, 2018, p. 23)

As escolhas dos alimentos que as famílias levam para suas casas é uma das etapas importantes do processo da formação dos hábitos, pois é a partir daí que se pode criar, especialmente nas crianças, noções básicas de uma alimentação saudável. Verificamos, com o intuito de identificar a responsabilidade de cada membro da família pela escolha, compra e preparo, como se encarregam e se dividem nessa etapa (Gráfico 1).



Fonte: Elaborado pela autora (2023).

A análise desses dados mostra que a maioria das mães são as principais responsáveis pelo preparo (62,2%; n=28) e escolhas (69%; n=31) das preparações alimentares. A responsabilidade pelas compras segue sendo das mães (40%; n=18), mas os pais têm uma participação bastante relevante nessa etapa junto com as mães (38%; n=17).

O papel da mulher no ambiente doméstico, principalmente no cuidado com a alimentação da família é uma construção histórica, social e cultural. Silva e Recine (2023, p.7) relatam que “planejar, preparar e servir alimentos diariamente, mesmo após o trabalho, quando se prepara a marmita dos filhos e cônjuges para o dia seguinte, são ações femininas comuns às

mulheres de camadas populares”. Segundo as autoras, as mulheres representam rotineiramente a “tomada de decisão” e são as principais responsáveis nessa etapa dos processos de escolha e preparo das refeições, considerando uma ação de cuidado de magnitude singular.

Em relação às compras, a pesquisa não abordou quem é o responsável por efetuar o pagamento das compras, mas sim por “ir às compras”. Como os homens (pais) tiveram uma participação importante, cabe aqui uma reflexão sobre o que Oliveira (2020) aborda sobre a questão do “cuidado”. O trabalho descrito pelo autor condiz com a realidade encontrada nos dados acima que, apesar das transformações que ocorreram nas últimas décadas em relação às conquistas femininas diante dos privilégios que outrora os homens apresentavam na sociedade<sup>11</sup>, as mulheres ainda ocupam o espaço dos cuidados e afazeres domésticos predominantemente em relação aos homens.

Enquanto os homens de 14 anos ou mais de idade dedicam em média 11 horas na semana aos afazeres domésticos e/ou às tarefas de cuidado de pessoas, as mulheres dedicam 21 horas para a realização dessas mesmas atividades. Os tipos de atividades também apontam persistentes desigualdades, elas são as que mais realizam atividades como preparar alimentos, cuidar da limpeza, arrumar o domicílio, cuidar dos animais, fazer compras e pagar contas; apenas em pequenos reparos e consertos na casa e no carro, os homens são mais presentes. (Oliveira, 2020; p. 215)

O princípio V do Marco de Referência aborda a questão do autocuidado como um dos aspectos para se ter uma vida saudável. Segundo esse princípio, “as ações do autocuidado são voluntárias e intencionais, envolvem a tomada de decisão e têm o propósito de contribuir de forma específica para a integridade estrutural, o funcionamento e o desenvolvimento humano” (Brasil, 2012, p. 26-27). Essas são influenciadas por fatores, individuais, ambientais, socioculturais, de acesso e serviço entre outros. As ações do autocuidado têm como objetivo contribuir com as pessoas no processo do conhecimento e no desenvolvimento de habilidades para que possam adotar novos e/ou manter comportamentos que proporcionem a saúde.

A promoção do autocuidado tem como foco principal apoiar as pessoas para que se tornem agentes produtores sociais de sua saúde, ou seja, para que as pessoas se empoderem em relação à sua saúde. Os principais objetivos do apoio ao autocuidado são gerar conhecimentos e habilidades às pessoas para que conheçam e identifiquem seu contexto de vida; e para que adotem, mudem e mantenham comportamentos que contribuam para a sua saúde. (Brasil, 2012, p. 27)

Um ponto importante a ser considerado nessa etapa de escolhas é a particularidade de cada região, pensando que existem, além da diversidade cultural, características peculiares regionais. O princípio III do Marco de Referência trata sobre a “valorização da cultura alimentar

---

<sup>11</sup>“Essa mudança no chefamento das famílias possui relação direta com a inserção feminina no mercado de trabalho formal e do aumento da escolaridade das mulheres que as levou a assumir posições sociais de melhor remuneração. Com uma melhora nas condições de renda das mulheres, quando comparadas as gerações anteriores, elas passam a dispor de maior autonomia no âmbito familiar compostas por homem e mulher, ressignificando o papel do patriarca” (Oliveira, 2020; p. 214).



local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas” (Brasil, 2012, p.25).

A alimentação brasileira, com suas particularidades regionais, é uma das expressões do nosso processo histórico e de intercâmbio cultural entre os diferentes povos que formaram nossa nação. Assim, a EAN deve considerar a legitimidade dos saberes oriundos da cultura, religião e ciência. Respeitar e valorizar as diferentes expressões da identidade e da cultura alimentar de nossa população, reconhecendo e difundindo a riqueza incomensurável dos alimentos, das preparações, das combinações e das práticas alimentares locais e regionais. Esse princípio trata da diversidade na alimentação e deve contemplar as práticas e os saberes mantidos por povos e comunidades tradicionais, bem como diferentes escolhas alimentares, sejam elas voluntárias ou não, como por exemplo, as pessoas com necessidades alimentares especiais. (Brasil, 2012, p. 25)

Dito isso, a realidade de cada grupo foi construída socialmente e representa a expressão da cultura de cada região e de cada grupo. Portanto, as escolhas também são determinadas socialmente pela cultura, sendo assim “nada é mais natural que comer e nada é mais cultural que as formas, as preferências e os sentidos da alimentação” (Freitas; Minayo; Fontes, 2011, p.32).

Assim como a divisão do trabalho, citado acima, tanto o autocuidado como o cuidado com a natureza e com o ambiente que vivemos são escolhas culturalmente determinadas pelas representações sociais que definem a construção social da realidade de cada grupo social. Daí a importância de conhecer o comportamento dos pais, quem faz escolhas e prepara as refeições da família para, a partir daí, pensar estratégias de educação alimentar direcionadas a atender esse público de acordo com sua realidade e melhorar as escolhas alimentares das famílias, pois há evidências que as escolhas alimentares dos responsáveis interferem no comportamento e hábitos alimentares dos filhos. O autocuidado e o autoconhecimento tornam-se então uma estratégia para gerar a autonomia e contribuir para que as pessoas se tornem agentes de seu próprio processo de saúde.

Outro princípio para ações de EAN é a educação permanente enquanto processo gerador de autonomia (Princípio VI), onde essas ações devem percorrer as várias fases da vida do indivíduo, desde a infância à fase adulta. A educação como processo de gerar autonomia deve aumentar sempre a capacidade de cada indivíduo de governar sua própria vida fazendo escolhas conscientes e com capacidade de criticar diante as diversas situações e possibilidades de consumo e poder tomar decisões amplamente livre em “relação aos aspectos envolvidos no comportamento alimentar”.

O fortalecimento da participação ativa e a ampliação dos graus de autonomia, para as escolhas e para as práticas alimentares implicam, por um lado, o aumento da capacidade de interpretação e a análise do sujeito sobre si e sobre o mundo e, complementarmente, a capacidade de fazer escolhas, governar, transformar e produzir a própria vida. Para tanto, é importante que o indivíduo desenvolva senso crítico frente

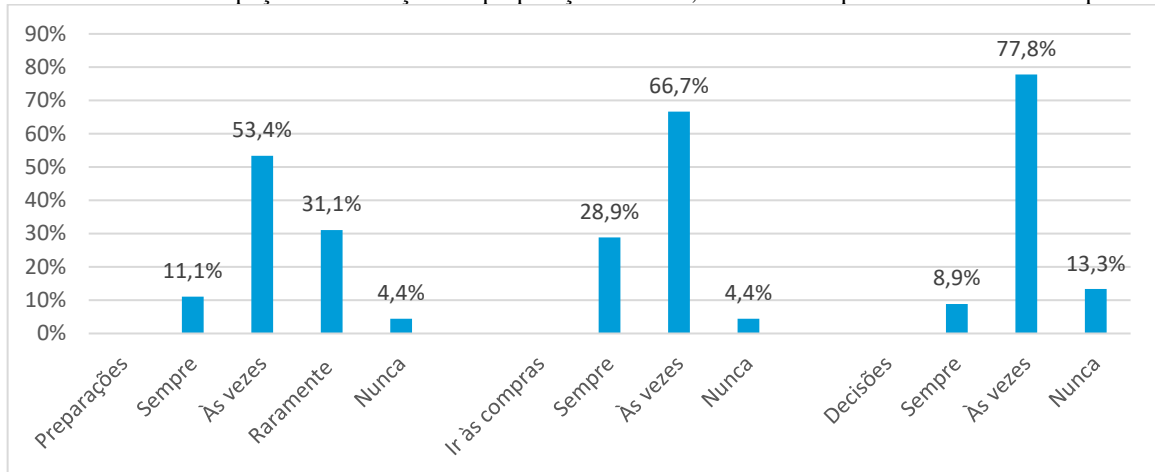
a diferentes situações e possa estabelecer estratégias adequadas para lidar com elas. Diante das inúmeras possibilidades de consumo, bem como das regras de condutas dietéticas, a decisão ativa e informada significa conhecer as possibilidades, poder experimentar, decidir, reorientar, isto é, ampliar os graus de liberdade em relação aos aspectos envolvidos no comportamento alimentar. Neste sentido, a EAN deve ampliar a sua abordagem para além do conhecimento e gerar situações de reflexão sobre as situações cotidianas, busca de soluções e prática de alternativas. (Brasil, 2012, p. 27-28)

Então, de acordo com os princípios III, V e VI do Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional, é preciso estratégias que promovam e proporcionem uma alimentação saudável. Por meio de ações pensadas de forma coletiva, promovendo a saúde, respeitando e valorizando as “diferentes expressões da identidade e da cultura alimentar da nossa população”, estimulando e apoiando o autocuidado, fortalecendo a participação ativa, ampliando a capacidade de interpretação sobre si e o mundo em que vivem para que os sujeitos se tornem autônomos e possam se reorganizar frente à necessidade de mudança dos comportamentos alimentares (Brasil, 2012; p. 25-28).

O próximo passo deste trabalho foi observar como as famílias lidam com o envolvimento das crianças nas decisões familiares e como isso pode interferir na alimentação. Cada vez que partilhamos com as crianças a experiência de preparar algum tipo de alimento, lhes damos a oportunidade de conhecer um pouco mais de cada um de nós que participa desse processo. É de suma importância que essas habilidades façam parte do cotidiano de todos os membros da família para que haja interação social entre os indivíduos e também possa contribuir para gerar autonomia.

Como mostra os dados do Gráfico 2, para a maioria dos participantes (53,4%; n=24), esporadicamente, há a participação das crianças no envolvimento das preparações caseiras em conjunto com os pais. Havendo também a participação das crianças nas compras: 28,9% (n=13) sempre e 66,7% (n=30) às vezes vão às compras. A maioria (77,8%; n=35) afirma que as crianças decidem o que comprar às vezes, 8,9% (n=4) sempre e 13,3% (n=6) nunca.

Gráfico 2 – Participação das crianças nas preparações caseira, em ir às compras e decisões de compras



Fonte: Elaborado pela autora (2023).

O GAPB propõe dez passos para uma alimentação saudável e adequada e o que se relaciona com essa etapa da investigação é o 7º passo que sugere desenvolver e partilhar as habilidades culinárias, sendo importante estimular as crianças, sem distinção de gênero, adquirir habilidades culinárias. Daí a importância de despertar nos pais a consciência de envolver os filhos nesse processo de escolha e preparações das refeições. Um dos maiores desafios da educação dos filhos é formar hábitos alimentares saudáveis para a promoção e manutenção da saúde e prevenção de doenças.

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres –, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... comece a cozinhar! (BRASIL, 2014, p. 126)

As crianças exercem influência nas compras e isso é relevante, pois como estão em processo de desenvolvimento, ainda não possuem a capacidade de discernir sobre como as escolhas alimentares interferem na saúde, sendo importante a atuação dos pais nessa etapa. O GAPB (Brasil, 2014, p.120) relaciona a compreensão e superação de um dos obstáculos que é a publicidade de produtos UP, sugerindo que os pais orientem as crianças que a “função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas” e que nem sempre as informações veiculadas das propagandas são confiáveis e verdadeiras. Segundo o GAPB:

Se comerciais, anúncios, ofertas, promoções e embalagens são convincentes e sedutores para os adultos, para as crianças são ainda mais. As crianças estão em um processo especial de desenvolvimento e, sozinhas, ainda não conseguem compreender muitos dos elementos do mundo adulto. Cada vez mais precocemente, as crianças se constituem no público-alvo da publicidade de alimentos. Isso por conta da influência que exercem na escolha das compras das famílias e também porque estão formando hábitos de consumo que poderão prolongar-se pelo resto de suas vidas. (Brasil, 2014, p. 118)

Apesar de ser importante envolvê-las na etapa das escolhas, ao mesmo tempo é um desafio diante de tanta publicidade de produtos UP e estratégias de *marketing* que tem nos supermercados que atrai a atenção das crianças. Uma pesquisa realizada nos Estados Unidos (EUA) evidenciou que as escolhas dos filhos representavam 78% das compras das famílias (Koplan et al., 2005), daí a importância de os pais agirem como coagentes na mudança de comportamentos não saudáveis, pois estes formam hábitos que são mantidos por toda a vida. Entender a relação entre pais e filhos pode ser a chave para se propor estratégias de educação alimentar no sentido de prevenir as Condições Crônicas Não Transmissíveis (CCNT) (Melo; Tapadinhas, 2012, p. 274).

Um estudo realizado por Tucker et al. (2023), nos EUA, para avaliar o consumo de UP em famílias que preparavam o jantar em casa, concluíram que há a relação entre consumo e a frequência que se cozinha em casa. Nas famílias que cozinhavam o jantar em casa todos os dias, as crianças consumiam menos UP comparadas às famílias que cozinhavam até 2 vezes por semana, sendo que nessas o consumo de UP era maior.

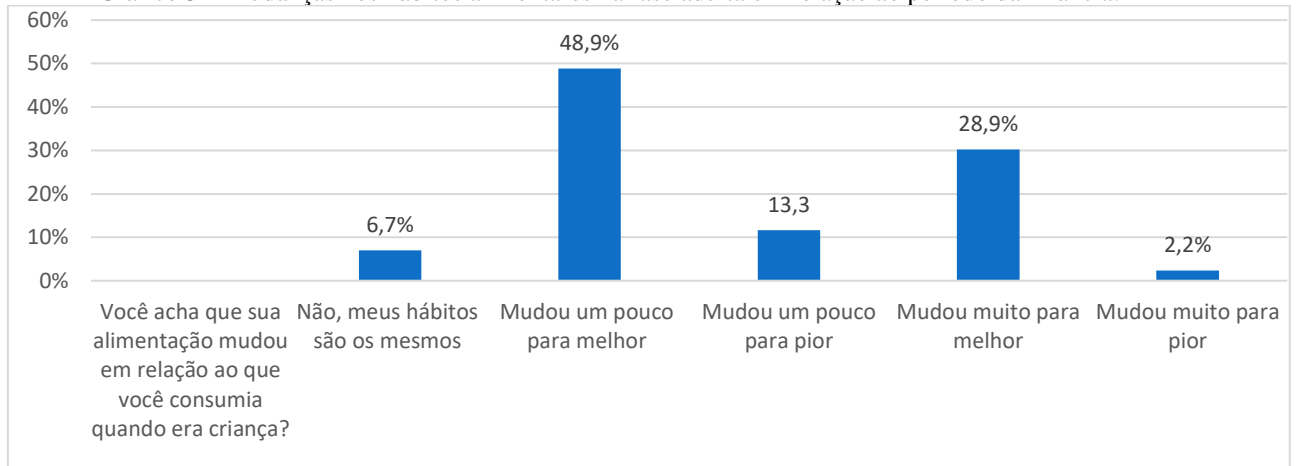
A escolha dos alimentos que irão compor as refeições está relacionada a fatores ligados à cultura, ao social, ao familiar, ao ambiente escolar, às amizades, ao midiático (livros, filmes, etc.) a que somos expostos durante toda nossa vida, além de aspectos pessoais que moldarão nossas características para a vida adulta. A isso denominamos comportamento alimentar que, segundo alguns estudiosos, pode ser influenciado por fatores que fogem da aparência primária das escolhas dos alimentos. Aspecto, temperatura, cor, textura, odor são algumas das possíveis causas que interferem no consumo dos alimentos, não nos permitindo esquecer de que a cultura na qual o consumidor está inserido, como ele se vê no meio, as relações que se dão no ambiente familiar e a publicidade também fazem parte desse processo.

O comportamento alimentar ocupa atualmente um papel central na prevenção e no tratamento de doenças. A alimentação durante a infância, ao mesmo tempo em que é importante para o crescimento e desenvolvimento, pode também representar um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na fase adulta. Frequentemente a família, os fatores sociais e os ambientais podem influenciar o padrão alimentar das crianças. (...). Embora alguns desses fatores sejam inatos e, por isso, necessitem de um controle mais rigoroso, ressalta-se o papel determinante da família na formação dos hábitos alimentares saudáveis, pois a modificação de um hábito alimentar durante a fase adulta tem, em geral, alta taxa de insucesso. Além disso, outros fatores, como a escola, a rede social, as condições socioeconômicas e culturais, são potencialmente modificáveis e influenciam no processo de construção dos hábitos alimentares da criança e, conseqüentemente, do indivíduo adulto. (Rossi et al., 2008, p. 739)

No gráfico 3 foi possível observar que mudanças aconteceram na alimentação dos participantes da infância para a fase adulta, quando a maioria relatou que foram mudanças um pouco para melhor (48,9%; n=22) e para muito melhor 28,9% (n=13), sendo que apenas 6,7% (n=3) não apresentou nenhuma mudança em seus hábitos. 13,3% (n=6) responderam que as

mudanças foram para um pouco para pior e apenas 2,2% (n=1) muito para pior. Vale ressaltar que não foi questionado quais alimentos consumiam na infância para fazer um comparativo com o que consomem atualmente para verificar se realmente houve a mudanças para melhor ou pior. Mas, tendo em vista o conhecimento sobre alimentação saudável e não saudável por eles relatados acima, acredita-se que houve a melhora na alimentação dos participantes.

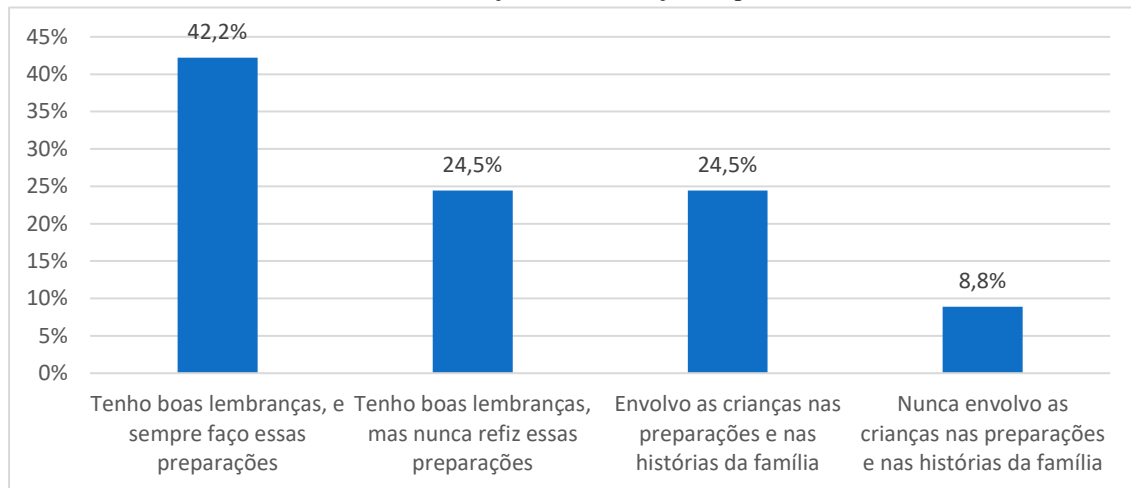
Gráfico 3 – Mudanças nos hábitos alimentares na fase adulta em relação ao período da infância.



Fonte: Elaborado pela autora (2023).

No que tange às lembranças relacionadas ao tema, foi possível observar (gráfico 4) que 91,1% (n=41) se lembra de como era a alimentação, na infância, preparadas pelos pais e avós, enquanto 8,9% (n=4) não têm essas lembranças. Lembranças essa que são refletidas de forma positiva na maneira como as refeições são preparadas atualmente, quando a maioria coloca em prática essas preparações (42,2%; n=19). Por outro lado, um número particularmente significativo (24,5%; n=11) nunca refez as preparações, apesar de ter boas lembranças, enquanto outra parcela (24,5% n=11) dos participantes além de preparar ainda envolve os filhos nessas lembranças que foram passadas por pais e avós. 8,8% (n=4) nunca envolvem os filhos nas preparações e memórias familiares.

Gráfico 4 – Lembranças da alimentação do período da infância



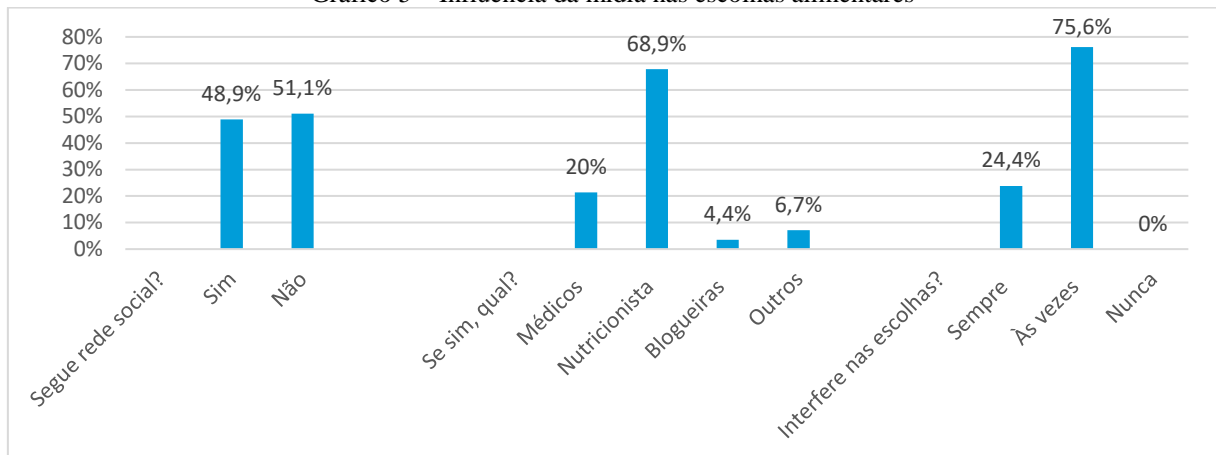
Fonte: Elaborado pela autora (2023).

Segundo o GAPB comer em companhia, além de sugerir também que as atividades que antecedem ou sucedem as refeições sejam compartilhadas, interfere positivamente nas relações familiares interpessoais, cria-se vínculo e isso faz parte do convívio social ao que todos estamos inseridos. Esses momentos são trocas valiosas e fortalecem os laços afetivos e em casa quando os pais envolvem os filhos nesses momentos “são excelentes oportunidades para adquirirem bons hábitos e valorizarem a importância de refeições regulares e feitas em ambientes apropriados. Para todas as idades, propiciam o importante exercício da convivência e da partilha” (Brasil, 2014, p. 96). Segundo o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas:

O ato de comer, além de satisfazer as necessidades biológicas é também fonte de prazer, de socialização e de expressão cultural. As características dos modos de vida contemporâneos influenciam, significativamente, o comportamento alimentar, com oferta ampla de opções de alimentos e preparações alimentares, além do apelo midiático, da influência do *marketing* e da tecnologia de alimentos. Portanto, o poder e a autonomia de escolha do indivíduo são mediados por esses fatores sendo que as ações que pretendam interferir no comportamento alimentar devem considerar tais fatores e envolver diferentes setores e profissionais. (Brasil, 2012, p. 14)

O gráfico 5 aborda a questão da mídia na influência das escolhas alimentares. Ao perguntar se os participantes seguem alguma rede social sobre alimentação, mais da metade dos participantes responderam que não (51,1%; n=23), sendo 48,9% (n=22) responderam que sim, não havendo muita diferença entre essas respostas. A maioria dos participantes (68%) seguem nutricionistas, 21% seguem médicos e apenas 4% seguem blogueiras e uma parcela (7%) relatou outros, não especificando quem seriam esses “outros”.

Gráfico 5 – Influência da mídia nas escolhas alimentares



Fonte: Elaborado pela autora (2023).

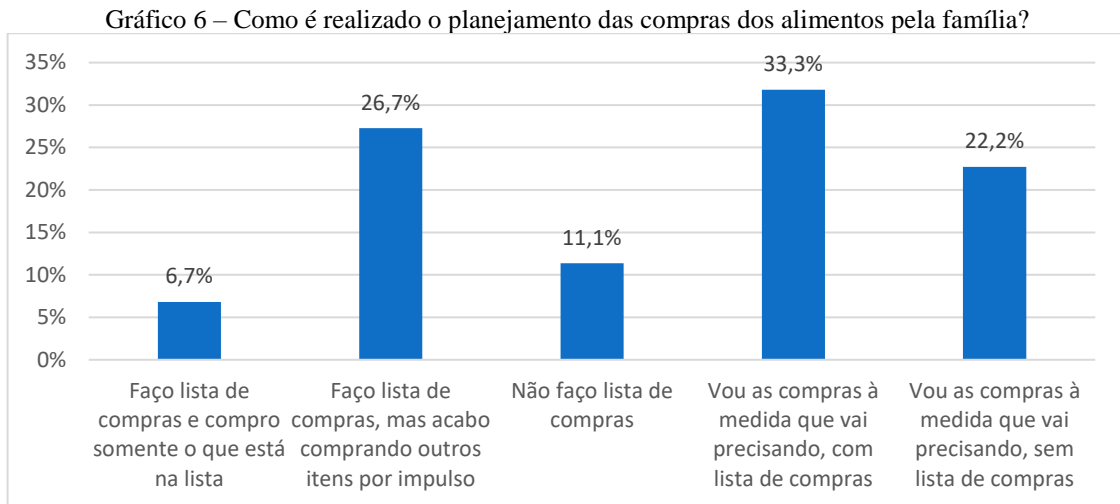
Segundo os dados do gráfico 5, percebemos a influência da mídia nas escolhas alimentares, uma vez que 75,6% (n=34) responderam que às vezes isso interfere nas escolhas alimentares e uma parcela relevante (24,4%; n=11) respondeu sempre. Nenhum dos participantes respondeu que a mídia nunca interfere. Daí podemos deduzir uma forte influência das mídias nas escolhas alimentares e conseqüentemente isso pode estar interferindo na formação dos comportamentos e hábitos alimentares.

Consumidores conscientes precisam de informação e a falta dela prejudica a autonomia e a liberdade de escolha. Porém, as ações da EAN devem ser abordadas utilizando estratégias problematizadoras, que abranjam aspectos para além de ingestão de alimentos e nutrientes, e que perpassem por todo o processo de produção, distribuição e processamentos dos alimentos, do campo à mesa das famílias e que as pessoas participem ativamente das ações de EAN. É importante seguir os princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas e abordar a questão dos modos de produção dos alimentos, dizer do sistema alimentar de forma integral, desde o acesso à terra chegando ao destino dos resíduos, refletindo nas escolhas e possibilidade de transformação do comportamento de cada um, para que tenha consciência da sustentabilidade ambiental, social e econômica, que tanto impactam na vida em sociedade (Brasil, 2014, p. 24-25).

Neste contexto, o planejamento das compras é outra etapa de grande relevância, sendo importante se organizar para ter alimentos frescos e saudáveis em casa, evitando desperdícios e alto consumo de produtos UP (Brasil, 2014).

O gráfico 6 traz informações de como as famílias organizam suas compras. Apenas 6,7% (n=3) faz um planejamento antes de comprar os alimentos, ou seja, faz uma lista dos itens necessários e levam para casa o que foi escolhido previamente. A maioria não segue esse mesmo planejamento: 26,7% (n=12) faz lista de compras e leva outros itens por impulso, mas

nesse caso 1 (um respondente) descreveu que não seria por “impulso”, mas “aproveita as promoções” sendo nesse caso o preço dos alimentos um fator importante; 11,1% (n=5) não faz lista de compras; 33,3% (n=15) e 22,2% (n=10) fazem suas compras à medida que vai precisando, respectivamente, com lista e sem lista.



Fonte: Elaborado pela autora (2023).

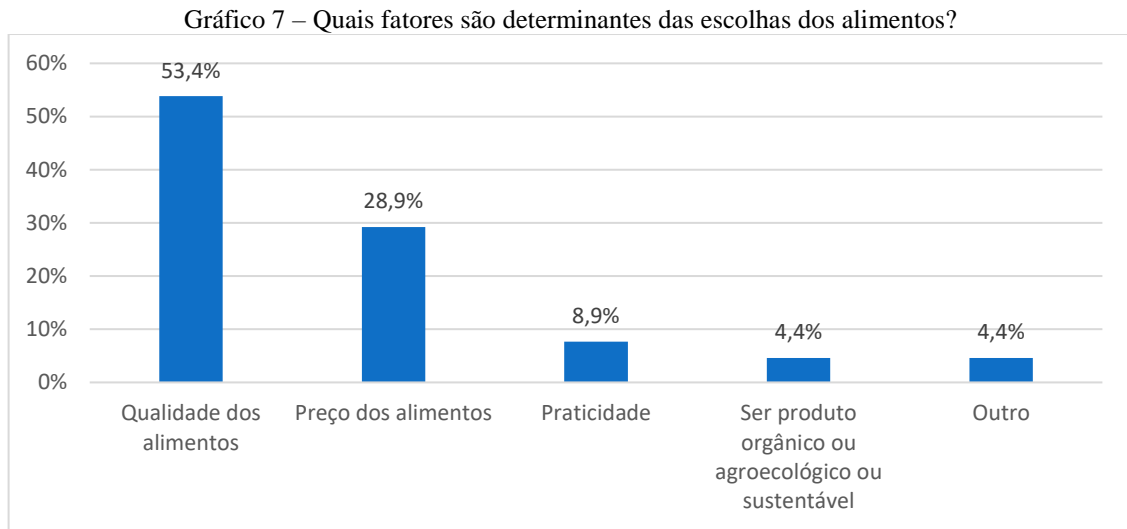
O planejamento das compras, ajuda tanto na questão econômica, evitando desperdícios pela perda de alimentos perecíveis e/ou por data de validade vencida, além de poder planejar o cardápio que será oferecido à família, podendo se programar para preparações mais saudáveis e uma lista de compras ajuda nesse planejamento, sendo também uma recomendação do GAPB. O 8º (oitavo) passo para uma alimentação saudável e adequada que o GAPB recomenda é:

Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece. Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação. (Brasil, 2014, p. 127-128)

A próxima categoria analisada pode ser vista como de grande relevância, pois remete ao que determina as escolhas dos alimentos (Gráfico 7). Percebeu-se que 53,4% (n=24) escolhem pela qualidade, para 28,9% (n=13) o determinante é o preço dos alimentos, para 8,9% (n=4) é a praticidade e para 4,4% (n=2) por ser orgânico ou agroecológico. 4,4% (n=2) dos participantes marcaram “outros” motivos que determinam as escolhas, não especificando o que seriam, mas, destes (5%) 1 (um) respondente explicitou “preferência da família”. A escolha dos alimentos não é uma prática simples e os fatores que a determinam variam desde “questões geográficas, políticas, econômicas, culturais, religiosas, localização e acesso, propaganda, *marketing*, etc.” (Aragão, 2001, p. 175). Os motivos das escolhas alimentares é fator importante a se conhecer



para direcionar o planejamento da prática de EAN. O gráfico 7 nos revela que a maioria escolhe seus alimentos pela qualidade e preço e, além dos dados apresentados acima, dos 45 participantes, 24,4% (n=11) assinalaram as 2 (duas) opções.



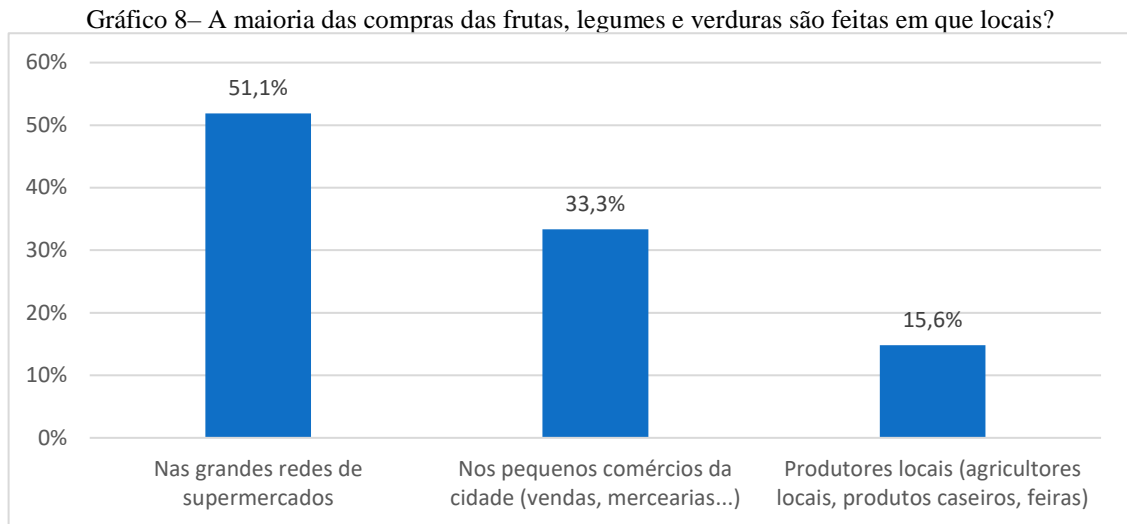
Fonte: Elaborado pela autora (2023).

Além da qualidade, o preço é fator determinante na escolha do alimento, e o que temos visto em curso já há anos, é a diminuição dos preços dos UP em comparação aos alimentos *in natura*, facilitando assim, o acesso a estes produtos de baixa qualidade nutricional e alto em densidade energética contribuindo para o aumento da obesidade e sobrepeso da população brasileira (Maia et al.; 2020). Os autores do estudo que acompanharam os preços dos UP nas últimas décadas observaram uma redução dos preços desses, facilitando assim o acesso a esses tipos de produtos, ficando difícil para a população adotar as recomendações do Guia Alimentar Brasileiro, diminuindo a qualidade da alimentação da população brasileira.

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF, 2018) aponta para uma modificação da alimentação nos últimos anos quando alimentos tradicionais das famílias brasileiras estão sendo substituídos pelos UP. Isso pode ser resultado das estratégias de *marketing* que as empresas usam para vender seus produtos como se fossem trazer benefícios, aliando a ideia de saúde com praticidade. Apesar dos participantes terem consciência da importância da qualidade dos alimentos, algumas também optam pela praticidade, alertando para uma tendência ao consumo dessas famílias de alimentos não saudáveis (UP). Somente 4,4% (n=2) buscam por alimentos orgânicos/agroecológicos, pressupondo que estes tenham uma concepção mais ampla sobre qualidade dos alimentos, como aponta o gráfico 7 acima.

A próxima etapa trata do local das compras dos alimentos *in natura* (hortifrúti). Nas grandes redes de supermercados são os locais de compra da maioria dos partícipes (51,1%,

n=23). O gráfico 8 mostra, por outro lado, que parte relevante dessas famílias compram os hortifrúteis nos pequenos comércios (33,3%; n=15) e agricultores locais e feiras (15,6%; n=7), podendo perceber a possibilidade de consumir alimentos *in natura* ou minimamente processados com maior frequência.



Fonte: autora (2023).

As grandes redes de supermercados possuem uma grande quantidade de produtos UP acompanhados de muita publicidade e dispostos nas prateleiras de modo estratégico para chamar a atenção dos consumidores. Percebe-se hoje nos supermercados que as gôndolas com produtos como os hortifrúteis estão a cada dia perdendo espaço para as prateleiras dos produtos UP, expondo as pessoas a um ambiente obesogênico, além de outras condições como, hipercolesterolemias, anemias, deficiência de nutrientes importantes. Além dos supermercados, esses produtos são comercializados em vários locais acompanhados de muita publicidade e promoções, como aborda o GAPB:

Até recentemente, alimentos eram geralmente comprados em mercearias, quitandas, açougues e pequenos mercados e a oferta no comércio de alimentos ultraprocessados era limitada a poucos itens. Hoje, centenas de variedades de alimentos ultraprocessados são comercializadas em inúmeros pontos de venda, incluindo grandes redes de supermercados, saguões de shopping centers e outros locais de grande circulação de pessoas, como estações de metrô e terminais rodoviários, redes de fast-food, pequenas vendas e locais onde alimentos não eram comumente comercializados, como farmácias, postos de gasolina, bancas de jornal, cinemas, escolas e hospitais. Alimentos ultraprocessados são também vendidos por ambulantes nas ruas e nas praças. Em todos os locais, a oferta desses alimentos é acompanhada de muita propaganda, cartazes com artistas, esportistas e outros personagens famosos, descontos, brindes e todo tipo de promoção (Brasil, 2014; p.106).

Percebe-se a que o ambiente que oferece grande quantidade de produtos UP é outro fator interferente nas escolhas alimentares, o que colabora para o que Maia et.al. (2020) concluem: a dificuldade de se seguir as recomendações do GAPB em relação a optar por alimentos *in natura*

ou minimamente processados e evitar os UP. São os obstáculos que dificultam sua adoção e que são abordados no Guia sobre a “oferta” de alimentos (Brasil, 2014; p. 106).

Ao conhecer o local das compras, poderá facilitar as orientações sobre o que fazer para superar esse obstáculo, já que a maioria dessas famílias usam as grandes redes de supermercados onde ficam mais expostos a produtos UP como descrito acima, portanto, pode-se propor estratégias para auxiliar nas escolhas por alimentos mais saudáveis, sendo o 6º passo para uma alimentação saudável proposto no GAPB:

Fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores (Brasil, 2014; p.127).

#### **IV) Diagnóstico da alimentação da família**

O quinto passo do GAPB diz respeito ao comer com regularidade, evitando outras atividades para evitar que estímulos externos influenciem no consumo de alimentos sem atenção:

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento. Sempre que possível, coma em companhia, com familiares (...). (Brasil, 2014, p. 126)

Muitos brasileiros não têm acesso a uma alimentação saudável, o que influencia de forma negativa a saúde, mas vale observar que o quinto passo do Guia Alimentar (2014, p. 126) propõe “comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia”, buscando “fazer refeições regularmente, comer sem pressa, desfrutar o prazer proporcionado pela visão, aroma, textura e sabor dos alimentos e de suas preparações e partilhar deste prazer com familiares, amigos ou colegas” (p. 126).

A regularidade e a duração adequada das refeições demandam ambiente apropriado e são favorecidas pelo comer em companhia. O ambiente apropriado ajuda a aumentar a concentração no ato de comer. O comer em companhia evita que comamos muito rapidamente. As três recomendações, (...), são para que você aproveite melhor os alimentos que consome e desfrute de modo mais completo os prazeres proporcionados pela alimentação. As três recomendações pedem que se dê ao ato de comer grande valor. (BRASIL, 2014, p. 99)

Vale ressaltar que é de suma importância atentar para essas considerações sobre o ato de comer e há também que considerar que, ainda que o preparo desses alimentos seja em ambiente controlado, seu consumo não se dá de forma igual, devido a fatores alheios à vontade dos consumidores. A correria do dia a dia e fatores econômicos interferem diretamente no ato

de comer com regularidade, com calma, desfrutar do momento em companhia, daí a importância de se conhecer a realidade para então propor estratégias que possam contribuir positivamente nesses comportamentos.

A Tabela 4 avalia como as famílias se comportam em relação a regularidade, modo e frequência do consumo e, de acordo com as recomendações do GAPB citadas acima, de fato a maioria faz suas refeições com regularidade (4 a 6 refeições/dia); apenas 4,4% (n=2) fazem 2 (duas) refeições por dia e o restante varia entre 3 a 6 refeições/dia.

Tabela 4: Comportamentos e hábitos alimentares das famílias

Variável	n	%
<b>Quantas refeições a família faz por dia?</b>		
2 refeições/dia	2	4,4%
3 refeições/dia	8	17,9%
4 refeições/dia	19	42,2%
5 refeições/dia	14	31,1%
6 refeições/dia	2	4,4%
<b>Como/onde são feitas as refeições?</b>		
Família reunida todos os dias	28	60,9%
Família reunida somente final de semana	10	23,9%
Cada um em lugar diferente, mesmo estando todos em casa	3	3,5%
Nunca nos reunimos para fazer as refeições juntos	0	0%
<b>Família come salada de vegetais e legumes todos os dias?</b>		
Sim	38	84,4%
Não	7	15,6%
No almoço e jantar	15	33,3%
Somente no almoço	30	66,7%
Somente no jantar	0	0%
<b>Se sim, quantos legumes/verduras compõem a salada?</b>		
Uma	5	11,1%
Duas	20	44,4%
Três	15	33,3%
Quatro ou mais	5	11,1%
<b>Quantas frutas você consome por dia?</b>		
Nenhuma	3	6,7%
Uma	22	48,9%
Duas	16	35,5%
Três	4	8,9%
Quatro ou mais	0	0%

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

No que diz respeito ao modo e local que fazem suas refeições, 60,9% (n=28) das famílias se reúnem todos os dias para se alimentarem juntos; 10% (n=10) somente nos finais de semana, com alguns comentários alegando que os pais almoçam no local de trabalho durante a semana e que as crianças ficam com seus respectivos avós ou cuidadores; 3,5% (n=3) relatam que mesmo estando todos em casa cada membro da família almoça em locais diferentes, não se reunindo para fazer a refeição juntos.

Vale considerar que mesmo as famílias fazendo suas refeições com regularidade, 35,56% (n=16), substituem o jantar por lanche. Apesar de não terem especificado quais

alimentos compõem esses lanches, estudos mostram que as famílias brasileiras estão substituindo refeições tradicionais, como por exemplo, refeições com arroz, feijão, vegetais, por lanches e produtos UP (POF, 2018), conseqüentemente isso leva a uma maior ingestão de calorias.

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2020), a recomendação do consumo de vegetais (frutas, verduras e legumes) por pessoa é que seja de no mínimo 400gramas/dia, segundo as evidências de que reduz o risco de desenvolver as CCNT (diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer). Portanto, nessa etapa buscamos verificar a frequência do consumo desses alimentos. A tabela 4 nos mostra que 84,4% (n=38) dos respondentes relatam “sim” para o consumo de salada todos os dias e 15,6% (n=7) “não”. Sendo a maioria (66,7%, n=30) consumidora desses alimentos “somente no almoço” e 33,3% (n=15) os consomem no “almoço e jantar”, “somente no jantar” não teve respondente marcando essa opção. Quanto a variedade dos vegetais que compõem a salada, dentre os respondentes, a maioria relata variar entre 2 e 3 legumes/verduras, sendo 44,4% (n=20) e 33,3% (n=15), respectivamente, 11,1% (n=5) somente uma qualidade de vegetal, 11,1% (n=5) 4 ou mais variedade.

Em relação ao consumo de frutas, foi avaliado o consumo diário, assim: 6,7% (n=3) não consomem nenhuma fruta; comem uma fruta por dia foram 48,9% (n=22); ingerem duas frutas foram 35,5% (n=16); três por dia são 8,9% (n=4) e nenhum participante relatou consumir de quatro a mais por dia. Percebe-se que a maioria consome de uma a duas frutas diariamente e assim, somando a quantidade de frutas, legumes e verduras (FLV) por dia, pode-se avaliar que a maioria segue recomendações da OPAS citadas acima.

As frutas, legumes e verduras, como parte da alimentação diária, poderiam ajudar a prevenir as principais doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) como as doenças cardiovasculares e os diversos tipos de câncer.

Comer uma variedade de frutas, legumes e verduras garante, seguramente, uma adequada ingestão da maior parte dos micronutrientes, fibras e uma gama de fatores nutricionalmente essenciais. Além disso, o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras pode ajudar a substituir alimentos que possuem altas concentrações de gorduras saturadas, açúcar e sal. (Gomes, 2007, p. 670)

Segundo Gomes (2007, p. 670), “as evidências apresentadas pelo Relatório Mundial da Saúde 2003, a baixa ingestão de frutas, legumes e verduras (FLV) está entre os 10 principais fatores de risco que contribuem para mortalidade no mundo”. Com um consumo adequado de FLV cerca de “2,7 milhões de vidas poderiam ser salvas anualmente em todo o mundo”. Atualmente, segundo a OMS (2022), a mortalidade pelas CCNT está em torno de 17 milhões de pessoas por ano.

Mesmo com as evidências de que o consumo adequado de FLV diminuem os riscos, seu consumo pela população ainda é limitado devido às “barreiras governamentais, sociais, econômicas e culturais para atingir mudanças no comportamento alimentar da população” (Gomes, 2007, p. 671). O autor descreve que a aceitação da população em não aderir às recomendações, mesmo que estas venham de fontes confiáveis, mas que implicam em mudanças de comportamento decorre de vários fatores como as “abordagens técnico-científicas baseadas na imposição de medos à população, com a pretensão de controlar impulsos e emoções que comprometam a saúde”, informando a população sobre os riscos baseados em dados estatísticos. Gomes (idem) conclui ainda que são necessárias mudanças nas abordagens para que se estimule o consumo de FLV e que não sejam focadas somente em mensagens relacionadas a nutrientes, riscos de desenvolver doenças e na longevidade.

A retomada do alimento como expressão cultural, como comida, como lembrança, como sabor, como prazer, é indispensável à valorização e à promoção do consumo de frutas, legumes e verduras, como componentes de uma alimentação saudável. O conceito de saúde já foi, há muito, ampliado, por essa razão uma alimentação promotora dessa saúde deve acompanhar a amplitude desse conceito, o qual é indissociável da realidade, perpassando as dinâmicas e os constructos sociais. (Gomes, 2007, p. 678)

O próximo passo buscamos analisar a frequência do consumo por dia na semana, de acordo com a nova classificação dos alimentos por grupos, como mostra a tabela 5: Grupo 1 – Alimentos *in natura* ou minimamente processados: 32,1%, sendo a maioria, relatou consumir estes alimentos todos os dias (sete dias da semana), seguido de 17,8% sendo duas vezes por semana; 8,9% e 8,3%, respectivamente, consomem esses alimentos uma e três vezes por semana; 2,8% 4 (quatro vezes na semana); 7% relatam não consumir esses alimentos e 13,3% não responderam sobre esses grupos de alimentos.

Para o Grupo 3 – Alimentos Processados: 23,6% não consome os alimentos processados citados, sendo a maioria desses alimentos caseiros; 15,1% os consomem todos os dias (sete dias na semana); 13,3% duas vezes por semana; 9,8% uma vez por semana; 7,1% quatro vezes; 6,2%, 5,8% e 3,6% consomem três, cinco e seis vezes na semana; 15,5% não responderam.

Tabela 5 - A frequência de consumo dos alimentos, segundo a classificação do GAPB, dos Grupos 1 e 3 por semana.

Frequência de consumo dia/semana										
Alimentos dos Grupos 1 e 3	Número de dias									
	0	1	2	3	4	5	6	7	S/R	T
<b>Grupo 1 – Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processado</b>										
Suco Natural	3	4	9	2	3	5	3	9	7	45
Leite	6	5	5	3	1	1	2	19	3	45
Arroz	1	0	2	1	0	0	4	35	2	45
Feijão	1	1	4	0	0	1	3	28	7	45
Carnes Vermelhas	1	1	12	13	3	3	1	6	5	45
Aves	0	0	17	7	2	7	1	3	8	45
Peixes	10	17	7	0	0	0	0	1	10	45
Média (%)	7	8,9	17,8	8,3	2,8	5,4	4,4	32,1	13,3	100
<b>Grupo 3 - Processados</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>S/R</b>	<b>T</b>
Pão Francês	3	1	5	2	6	3	3	14	8	45
Pão Caseiro	5	8	12	4	2	3	3	3	5	45
Biscoito Caseiro	17	9	4	1	1	2	1	2	8	45
Derivados de leite (queijos/requeijão)	0	2	6	7	6	3	1	14	6	45
Iogurte caseiro	28	2	3	0	1	2	0	1	8	45
Média (%)	23,6	9,8	13,3	6,2	7,1	5,8	3,6	15,1	15,5	100

Fonte: Elaborado pela autora (2023). S/R = Sem Resposta / T = Total  
 Obs.: O Grupo 2 (Ingredientes Culinários), não fez parte do questionário.

Na análise da tabela 5 percebe-se uma concentração maior do consumo de arroz, feijão e leite para alimentos do grupo 1 e para o grupo 3, pão francês e derivados do leite, sendo a maioria dos participantes consumidora desses alimentos diariamente. O arroz e feijão variando pouco nas proporções, sendo um pouco menos para o leite, mas essa proporção se dá em torno da mesma quantidade para derivados do leite e pão, supondo que em termos de grupo 1 e 3, a maioria mantém na base da sua alimentação, arroz e feijão no almoço e nos lanches, o pão francês com leite e derivados.

Em relação as carnes vermelhas e aves percebe-se uma diminuição do consumo, uma vez que a maioria se concentra em duas (n=12) a três (n=13) vezes por semana. Esse resultado pode ter sido proveniente do aumento do preço desses alimentos quando, no período investigado, os alimentos da cesta básica estavam comprometendo uma parcela considerável do SM, como foi apresentado no eixo acima sobre os dados sociodemográficos e no gráfico 6 que 29% determina o preço como fator de escolhas dos alimentos. Mesmo com o aumento do preço do arroz e feijão nesse período estes ainda eram mais baratos que a carne, portanto, pode

ser um fator determinante para se reduzir seu consumo. Segundo o NEPE/UFSJ o valor gasto com a carne bovina em maio de 2022, período da investigação desta pesquisa, comprometia 42,9% da cesta básica, comparando com o arroz e feijão que somados afetava em 9,3%. O valor total da cesta básica citado acima era de R\$592,93 e o valor da carne R\$227,26, ou seja, está comprometendo 42,9% do valor total, considerando a quantidade de carne que compõe a cesta básica (6Kg) (NEPE/UFSJ, 2022).

Uma questão relevante a se considerar em relação ao consumo de carne, é sobre a sua produção que possui alto impacto ambiental. O sistema de produção de carne bovina resulta da expansão de áreas agrícolas e desmatamento, sendo um dos fatores responsáveis pelas mudanças climáticas. O sistema agroalimentar que predomina no Brasil e que “é regido na lógica do agronegócio é ineficaz para a garantia da SAN” (Pereira; Machado; Angelis-Pereira, 2022, p. s/p). Isso é fator relevante para alertar as famílias sobre os efeitos negativos, tanto ao meio ambiente quanto à saúde das pessoas, do alto consumo de carne. Segundo Pereira, Machado, Angelis-Pereira (2022)

(...) ainda existem aspectos estruturais que impedem a verdadeira construção de sujeitos e coletividades críticas e autônomas, e, conseqüentemente, a implantação efetiva de mecanismos de combate ao biopoder (...) Dentre eles, merece destaque o próprio modelo educacional, ainda restrito em concepções pedagógicas tradicionais que não promovem diálogo e problematização, desde o ensino fundamental até o superior, impedindo a construção de sujeitos capazes de entender e contrapor esses discursos hegemônicos (Pereira; Machado; Angelis-Pereira, 2022; s/p).

A tabela 6 nos mostra a frequência do consumo dos alimentos do Grupo 4, os UP: 32% relataram não consumir os alimentos listados; 24,4% pelo menos 1 vez por semana; 11,8% 2 vezes; 6,4% 3 vezes por semana; 2,6% e 2,5% 4 e 5 vezes por semana, respectivamente e apenas 1,8% consome algum tipo de produto UP todos os dias; 18,5% não responderam.

Tabela 6 - A frequência de consumo dos alimentos, segundo classificação do GAPB, do Grupo 4 por semana

<b>Frequência de consumo dia/semana</b>										
<b>Alimentos do Grupo 4</b>	<b>Número de dias/semana</b>									
Grupo 4 - Ultraprocessados	0	1	2	3	4	5	6	7	S/R	T
Bebidas lácteas industrializados	7	10	4	8	0	2	0	4	10	45
Macarrão Instantâneo	20	3	7	3	0	0	0	0	12	45
Salgadinhos (tipo cheetos/chips/fandangos)	16	11	5	0	2	0	0	0	11	45
Hamburguers/sanduíches	3	32	5	0	0	0	0	0	5	45
Pizzas	5	28	2	1	0	0	0	0	9	45
Bisnaguinha	17	10	6	3	1	1	0	0	7	45



Tabela 6 - A frequência de consumo dos alimentos, segundo classificação do GAPB, do Grupo 4 por semana (continuação)

Mistura para Bolo	2	19	10	6	1	3	0	1	2	44
Biscoito Recheado	18	14	4	3	0	1	0	0	5	45
Biscoito Água e sal	7	7	10	5	3	3	0	2	8	45
Lasanha/tortas/pizzas industrializados (congelados)	24	11	4	0	0	0	0	0	6	45
Nugetts	30	5	1	3	0	0	0	0	6	45
Salsicha	27	11	2	0	0	0	0	0	5	45
Embutidos	8	6	10	6	2	1	0	1	11	45
Sucos de caixinha	18	8	5	3	4	3	0	0	4	45
Pó para suco	28	4	3	0	2	0	0	0	8	45
Refrigerante	14	10	3	4	2	2	0	1	9	45
Pão Integral	8	3	6	4	1	5	0	5	13	45
Pão Industrializado	7	6	9	3	3	1	0	1	15	45
Média (%)	32	24,4	11,8	6,4	2,6	2,5	0	1,8	18,5	100

Fonte: Elaborado pela autora (2023). S/R = Sem Resposta. T = Total.

Na tabela 6, percebe-se que mesmo a maioria relatando que esporadicamente fazem uso de produtos UP, uma parcela relevante (24,4%, 11,8%, 6,4%) uma a três vezes por semana, respectivamente, consomem estes alimentos, além de substituir os alimentos processados produzidos de forma caseira por UP, como no caso dos pães industrializados, biscoitos, mistura para bolo e bebidas lácteas. Esses dados nos revelam que essas famílias possivelmente mantêm uma alimentação tradicional, baseada com alimentos *in natura* ou minimamente processados e processados no maior número de dias da semana, mas percebe-se que há a introdução dos UP pelo menos uma vez por semana, variando os tipos de alimentos que compõem tanto lanches como refeições (almoço e jantar). Percebe-se que a maioria consome os UP pelo menos uma vez por semana, ao verificar que a concentração maior do número de respondentes coloca hambúrgueres e pizzas próximos em proporção, bem como para refrigerantes e suco industrializados.

Alimentos como biscoitos recheados, embutidos, salsicha, os industrializados congelados, salgadinhos de “pacotes”, variando pouco em proporções, mas uma concentração maior em uma vez por semana, talvez essas famílias fazem uso desses alimentos, possivelmente, nos finais de semana. Como foi avaliado acima na discussão do eixo II, que tratou do conhecimento sobre sistema alimentar/alimentação saudável e sustentável, vale lembrar que na concepção dessas famílias, a maioria tem o conhecimento de que esses

alimentos não são considerados saudáveis, mas mesmo assim, estão introduzindo na alimentação, mesmo que esporadicamente.

A recomendação central do GAPB é que se faça dos alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação. O consumo de alimentos processados devendo ser consumido com moderação e os UP, evitados. Como é retratado no Guia, as etapas que antecedem e sucedem o preparo de refeições com alimentos *in natura* ou minimamente processados, demanda “tempo da própria pessoa ou de quem, na sua casa, é responsável pela preparação das refeições” (Brasil, 2014, p. 114). Além de outras questões como, a correria do dia a dia que a vida moderna demanda, a distância entre o trabalho, escolas longe das residências, tudo isso pode dificultar a adesão das recomendações do GAPB, podendo ser o “tempo” um importante obstáculo e para superá-lo, o oitavo passo para uma alimentação adequada e saudável, já citado acima, recomenda que se organize o uso do tempo para valorizar a alimentação dando a ela “o espaço que merece” (Brasil, 2014, p.127-128).

Além da publicidade, os preços dos alimentos também interferem nas escolhas alimentares. Maia et al. (2020) em um estudo que acompanhou os preços dos produtos UP nas últimas décadas e observaram uma redução dos preços destes, facilitando assim o acesso a esses tipos de alimentos, ficando difícil para a população adotar as recomendações do Guia Alimentar Brasileiro, diminuindo a qualidade da alimentação da população brasileira. Vale considerar que o preço também foi fator determinante para as escolhas por parte de 29% das famílias.

Para Maia et al. (2017), especificamente as crianças, a educação alimentar cabe aos pais sendo influenciada também pelo ambiente, seja ele escolar e/ou familiar. A exposição da criança por longos períodos às propagandas dos canais de comunicação torna difícil manter e promover hábitos alimentares saudáveis, visto que as propagandas de alimentos não saudáveis são constantemente repetidas, o que interfere nas escolhas. Os apelos visuais dos produtos das propagandas e a ideia de que são ricos em determinados nutrientes, fazem com que acreditem que são alimentos saudáveis, pois crianças não tem o poder de discernir se são alimentos bons ou não sob o ponto de vista nutricional. Sendo assim o 10º passo para uma alimentação saudável e adequada sugere:

Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais. Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo. (Brasil, 2014, p. 128)

**V) Vídeo produzido e divulgado para as famílias**

O vídeo produzido contém imagens e conteúdo sobre alimentação saudável e adequada, baseada nas recomendações no GAPB; aborda sobre a produção dos UP, a questão dos agrotóxicos e sobre o descarte das embalagens e seus impactos na saúde e no meio ambiente. Foi enviado aos pais/responsáveis como agradecimento e devolutiva por terem participado da pesquisa.

Link de acesso ao vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=9o270jqxRC4>

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o diagnóstico revelado por esta pesquisa, há ainda a necessidade de maiores investigações, ficando para um trabalho futuro a avaliação de alguns elementos específicos para determinar se o conhecimento sobre alimentação saudável por parte dos pais também interfere na alimentação dos filhos. O consumo de ultraprocessados (UP) interfere na saúde de forma negativa, aumentando o risco de desenvolvimento das Condições Crônicas Não Transmissíveis (CCNT). O perfil da alimentação desses pais que a pesquisa apontou serve de alerta, uma vez que há a introdução UP, mesmo que estes pais tenham o acesso aos alimentos *in natura* ou minimamente processados e a partir daí propor estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) de acordo com o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (2012) que é o objeto de desdobramento dessa pesquisa.

Sendo assim, espera-se que este estudo possa dar subsídios para contribuir para o delineamento de políticas públicas que fomentem ações de EAN efetivas para a prevenção de CCNT e que estas ações levem em consideração os fatores determinantes das escolhas alimentares dentro do contexto familiar, além de considerar a influência da mídia, do ambiente e das políticas públicas de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Nesse sentido, há a necessidade de um estudo longitudinal para diagnosticar o perfil dos hábitos alimentares e seus determinantes para além deste grupo específico aqui estudado, tendo potencial para desenvolver essa pesquisa nas comunidades escolares, tanto da rede privada quanto pública, e a partir daí se desdobrar em análises de fatores de risco para o desenvolvimento das CCNT.

Há a necessidade de que a EAN seja de forma contínua nas escolas, não devendo ser uma intervenção pontual, envolvendo também os atores responsáveis pela comunidade escolar, incluindo os pais. O poder público local também deve se responsabilizar propondo políticas públicas que fomentem a alimentação saudável nas escolas, incluindo a rede privada de ensino, visto que nas escolas públicas há o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que tem como uma de suas diretrizes a EAN.

Torna-se necessário também repensar uma nova forma de usar os meios de comunicação para garantir que a disseminação do conhecimento seja feita de modo efetivo em relação a alimentação adequada e saudável, já que na contemporaneidade, as redes sociais estão cada vez mais presentes no dia a dia das pessoas, tanto de profissionais da saúde como pelo público leigo, e muitas pessoas estão buscando as redes sociais como a principal fonte de informação. Os órgãos competentes que fiscalizam as profissões também precisam criar meios de regulamentar os tipos de informações que são passadas nas redes sociais, já que muitos profissionais usam

essa forma de divulgar seus trabalhos. As informações divulgadas atingem milhares de pessoas em um curto espaço de tempo e precisam ser informações com base na ciência e na ética, e não devem deixar despercebido o aumento das CCNT.

Sendo assim, cada vez mais se torna necessário conhecer que tipo de informações os pais recebem e a transferência dessas em termos de educação para os filhos. O discurso que está prevalecendo é um discurso hegemônico que desconsidera o que foi colocado ao longo do tempo pela literatura no mundo inteiro e pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) do que se considera como saudável e adequado. Estão transformando a contribuição da ciência numa proposição que alimenta os interesses políticos e econômicos que se adequa às necessidades do mercado. E quanto às necessidades das pessoas? As crianças são receptoras desse processo, pois recebem informações e exemplos de comportamentos e vão se tornar autônomas nas suas escolhas.

Para fortalecer as construções alimentares benéficas, é importante compreender os significados da alimentação no cotidiano e compreender todas as subjetividades que envolve o ato de se alimentar e, a partir daí consolidar hábitos saudáveis por toda a vida.

## CONCLUSÃO

Esta pesquisa aponta que as famílias participantes têm um conhecimento básico sobre o que é alimentação saudável e não saudável, mas pouco ou quase nada da visão pluridimensional que envolve o ato de comer, não relacionando questões culturais e afetivas, valorização da culinária, dentre outros fatores, visto que os respondentes relataram praticamente os alimentos em si, considerando uma visão reducionista da alimentação. Isso vai de encontro ao que temos visto em relação às abordagens, prescrições e orientações sobre alimentação direcionadas para a composição dos alimentos, o que muitas vezes deixa de lado as questões culturais e afetivas da alimentação sendo que os seres humanos não se alimentam somente de nutrientes.

A questão da sustentabilidade do sistema alimentar em termos ambientais, sociais e econômicos também não aparece na perspectiva dos participantes, uma vez que não citaram a questão dos agrotóxicos. É inegável que o uso dos agrotóxicos causa danos ao meio ambiente e à saúde, sendo uma das barreiras que impedem que alimentos cheguem seguros à mesa das famílias, ou seja, expõe as pessoas em Insegurança Alimentar e Nutricional.

Percebe-se a retirada da carne (proteína animal) que em geral está como opção de dois a três dias na semana, talvez em função da questão inflacionária do período investigado, onde o preço da carne comprometia parte considerável do salário mínimo como mostra os dados discutidos em relação as escolhas e condições econômicas por parte de algumas famílias. Mesmo a maioria tendo condições ao acesso, devido a renda declarada, não significa que essas famílias tenham consciência quanto ao excesso do consumo de carne que, além de ser prejudicial à saúde, muitas vezes, quando se trata de sustentabilidade em relação ao seu modo de produção que possui impacto negativo no meio ambiente, têm sido negligenciado sob o ponto de vista econômico, social, cultural, ambiental, político. Além disso, na maioria das vezes, essas questões não fazem parte das estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

Em relação aos alimentos do grupo 3 (processados), o pão francês está sendo a opção com maior frequência, juntamente com os derivados do leite, sendo esses alimentos bem distribuídos em termos de quantidade durante a semana por todos os participantes. Possivelmente sendo a base dos lanches dessas famílias. Há também uma concentração de bebidas láctea distribuída quase que uniformemente durante os dias da semana e o iogurte caseiro um baixo consumo por todos. Muito provavelmente essas famílias não diferem entre iogurte e bebidas láctea. Bebidas lácteas são alimentos reconstituídos pelas indústrias e contém uma grande quantidade de açúcar e corante, portanto, difere do iogurte original, com dois

ingredientes (leite e lactobacilos), sendo os primeiros ultraprocessados (UP) e o segundo um alimento processado.

Entre os 3 grupos de alimentos, apesar do percentual de 32% ter se concentrado no grupo 1 (*in natura* ou minimamente processado) para todos os dias, não significa que estão comendo “comida de verdade” em todas as refeições diariamente. Para lanches começa a entrar, provavelmente, o pão, presunto, muçarela substituindo o jantar, visto que uma considerável parcela dos participantes (35,56%, n=16) consome lanche noturno como foi discutido no eixo que demonstra a regularidade das refeições por parte dessas famílias.

Pela análise geral, esse grupo de família ainda consegue manter um ritual de alimentação com base no tradicional da família brasileira, onde o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados ainda faz parte da rotina, sendo o arroz e feijão, verduras e legumes pela maioria. O restante dos alimentos do grupo 1 está bem distribuído pelas famílias durante a semana em valores absolutos. Ainda é um grupo que tem acesso ao suco natural, por mais que estejam introduzindo os sucos industrializados, além do consumo de frutas, já que somente 7% relatam não consumi-las.

Em relação à ocorrência mencionada sobre a inflação dos alimentos no período investigado, onde a cesta básica comprometia 53% do salário mínimo na cidade de SJDR, parece que o fator econômico também interfere nas escolhas mesmo a maioria declarando que a qualidade é fator de maior percentual nas respostas.

Está bem consolidado na literatura científica que o consumo de produtos UP causa prejuízos à saúde, mas, os UP já estão sendo incorporado na rotina alimentar dessas famílias muito provavelmente nos finais de semana por ter se concentrado mais alimentos como hambúrgueres e pizza, refrigerante e suco de caixinha uma a duas vezes na semana, que são lanches que normalmente as pessoas saem para comer fora nos dias de folga ou pedidos de *delivery*. Mas, para alguns o consumo de UP está sendo consumido mais vezes por semana, inclusive tomando lugar de alguns alimentos caseiros e/ou processados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAGÃO, K. História dos hábitos alimentares ocidentais. *Universitas: Ciências da Saúde*, Brasília, v. 3, n.1, p. 173-190, 2005.

BAGNATO, M. H. S.; MISSIO, L.; RENOVATO, R. D.; BASSINELLO, G. A. H.. Práticas educativas em saúde: da fundamentação à construção de uma disciplina curricular. *Escola Anna Nery. Revista de Enfermagem*, v. 13, p. 651-656, 2009.

BARBOSA, Lídia Bezerra; VASCONCELOS, Sandra Mary Lima; CORREIA, Lourani Oliveira dos Santos; FERREIRA, Raphaela Costa. Estudos de avaliação do conhecimento nutricional de adultos: uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva (Online)*, v. 21, p. 449-462, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/dZQk6PhRfCTRd3whsWHRnXG/#>. Acesso em: 22 jun. 2022

BENTO, Isabel Cristina; ESTEVES, Juliana Maria de Melo; FRANÇA, Thaís Elias. Alimentação saudável e dificuldades para torná-la uma realidade: percepções de pais/responsáveis por pré-escolares de uma creche em Belo Horizonte/MG, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva (Online)*, v. 20, p. 2389-2400, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2015.v20n8/2389-2400/pt>. Acesso em: 22 jun. 2022.

BOCCHI; C. P.; GONÇALVES, R. S.; OLIVEIRA, N. A. Mapeamento dos desertos alimentares no Brasil. In: PREISS, P. V.; SCHNEIDER, S.; COELHO-DE-SOUZA, G. (Orgs.). *A Contribuição brasileira à segurança alimentar e nutricional sustentável*. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2020.

BOFF, Leonardo. *Sustentabilidade: O que é - O que não é*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012. 200 p.

BORBA, R. A linguagem importa? Sobre performance, performatividade e peregrinações conceituais. *Cadernos Pagu, [S. l.]*, n. 43, p. 441-473, 2016. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/8645172>. Acesso em: 23 set. 2023.

BRASIL. *Guia alimentar para a população brasileira – 2. ed.* – Brasília: Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2014. 156p.

\_\_\_\_\_. Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2018/lei/113709.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/113709.htm). Acesso em: 20 nov. 2021.

\_\_\_\_\_. Ministério do Desenvolvimento Social– MDS e Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN. (vários autores). *Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional*, Brasília, 2018.

\_\_\_\_\_. Lei nº. 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. *Diário Oficial da União*; 2006. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/111346.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111346.htm). Acesso em: 06 dez. 2022.



\_\_\_\_\_. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012.68p. Disponível em: <[https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf)>. Acesso em: 08 jan. 2022.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. *Diário Oficial da União* 2013.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 2. ed. rev. Brasília: MS; 2003.

\_\_\_\_\_. Resolução n.163 do Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (CONANDA), de 13 de março de 2014. Dispõe sobre a abusividade do direcionamento de publicidade e de comunicação mercadológica à criança e ao adolescente. *Diário Oficial da União*. Brasília, 04 abr. 2014. Disponível em: <https://www.gov.br/participamaisbrasil/https-wwwgovbr-participamaisbrasil-blob-baixar-7359>. Acesso em: 11 nov. 2022.

\_\_\_\_\_. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

\_\_\_\_\_. Lei nº 11.947, de 16/06/2009: Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória no 2.178- 36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei no 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. Brasília-DF. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/111947.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/111947.htm). Acesso em: 15 maio 2021.

BUENO, Marilene Cassel; RUIZ, Eliziane Nicolodi Francescato; CRUZ, Fabiana Thomé da. Escolhas alimentares no contexto de um município com relevante produção agrícola: a perspectiva dos ambientes alimentares em Palmeira das Missões, RS. *DEMETERA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, [S.l.], v. 16, p. e57825, out. 2021. ISSN 2238-913X. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/57825>>. Acesso em: 21 ago. 2023.

CAMPBELL, K. J., et al. (2007). Associations between the home food environment and obesity-promoting eating behaviors in adolescence. *Obesity*, 2007. p. 719 – 730. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17372323/>>. Acesso em: 04 mar. 2020.

CARNEIRO, F. F.; RIGOTTO, R. M. (Org.); GIRALDO, L. A. (Org.); FRIEDRICH, K. (Org.); BURIGO, A. C. (Org.). Dossiê ABRASCO uma alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde. 01. ed. São Paulo/SP: Expressão Popular, 2015. v. 01. 624p.

CHAUÍ, Marilena. A ideologia da competência. São Paulo: Fundação Perseu Abramo/Autêntica, 2014.

COELHO, D. E. P.; BOGUS, C. M.. Vivências de plantar e comer: a horta escolar como prática educativa, sob a perspectiva dos educadores. *Saúde e Sociedade (Online)*, v. 25, p. 761-770, 2016

CONAR. Código Brasileiro de Autorregulamentação Publicitária. 2021/2022. Disponível em: [http://www.conar.org.br/pdf/codigo-conar-2021\\_6pv.pdf](http://www.conar.org.br/pdf/codigo-conar-2021_6pv.pdf). Acesso em: 04 mar. 2022.

CONTE I.I., BOFF, L.A. (2013). As crises mundiais e a produção de alimentos no Brasil. *Acta Scientiarum: Humanand Social Sciences*, Maringá, v. 35, n. 1, p. 49-59, Jan.-Jun. 2013. 35(1): 49-59.

CRESWELL, J. W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. Porto Alegre: Artmed, 2007.

PERES, C.M.C.; COSTA, B. V. L.; PESSOA, M.C.; HONORIO, O. S.; CARMO, Ariene Silva do; DA SILVA, Thales Philipe Rodrigues; GARDONE, D. S.; MEIRELES, A. L.; MENDES, L. L.. O ambiente alimentar comunitário e a presença de pântanos alimentares no entorno das escolas de uma metrópole brasileira. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, p. 1-11, 2021.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CERVATO-MANCUSO, A. M. (Coords). Mudanças alimentares e educação alimentar e nutricional. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2ª ed. 2017.

FAO. 2023. Pesticides use and trade, 1990–2021. FAOSTAT Analytical Briefs Series No. 70. Rome.

FLUSSER, Vilém. Nossa comunicação. In: FLUSSER, Vilém. Pós-História: vinte instantâneo e um modo de usar. São Paulo: Annablume, 2011. P. 71-78

FREIRE, Paulo. Ação cultural para a liberdade. 5ª ed., Rio de Janeiro: Paz e Terra. 1981. 149 p.

\_\_\_\_\_. Pedagogia do oprimido. 42. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

\_\_\_\_\_. Pedagogia da autonomia: saberes necessários a prática educativa. 71ª ed., São Paulo: Paz e Terra, 2021.

FREITAS, M.C.S.; MINAYO, M.C.S.; FONTES, G.A.V. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(1):31-38, 2011.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas, 5. ed, 2010.

GÓES, J. A. W. Hábitos alimentares globalização ou diversidade? In: FREITAS, M.C.S., FONTES, G. A. V. (Org.); OLIVEIRA, N. (Org.). *Escritas e Narrativas em Alimentação e Cultura*. 1. ed. Salvador: EDUFBA, 2008. v. 600. 420p.

GOMES, F.S.; Frutas, Legumes e Verduras: recomendações técnicas versus constructos sociais. *Revista de Nutrição (Impresso)*, v. 20, p. 669-680, 2007.

GONZAGA, D. S.; TAUCHEN, J. I. A comunicação humana a partir de Vilém Flusser: uma leitura do fenômeno comunicacional. *Veritas | Porto Alegre*, v. 63, n. 2, maio-ago. 2018, p. 493-514

GRILO, MF; MENEZES, C.; DURAN, AC. Mapeamento de pântanos alimentares em Campinas, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, p. 2717-2728, 2022.

HOOKS, bell. *Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade*. Tradução: Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Editora Martins Fontes. 2017. 283p.

IBGE. *Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira: 2020*.

\_\_\_\_\_. *Coordenação de População e Indicadores Sociais, 2020a*

\_\_\_\_\_. *Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise da segurança alimentar no Brasil*. IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento, 2020b

\_\_\_\_\_. *Pesquisa de orçamentos familiares: 2017-2018: perfil das despesas no Brasil: indicadores de qualidade de vida / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento*. - Rio de Janeiro: IBGE, 2021. 59 p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf>. Acesso em: 06 mar. 2022.

\_\_\_\_\_. *Pesquisa nacional de saúde: 2019: atenção primária à saúde e informações antropométricas: Brasil*. Rio de Janeiro: Coordenação de Trabalho e Rendimento IBGE, 2020. p. 37-38. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101758.pdf>>. Acesso em: 04 jan. de 2022.

IDEC. Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor. *Entre desertos e pântanos: quando a geografia urbana é um obstáculo para a alimentação saudável*. 2020.

KLOTZ-SILVA, Juliana; PRADO, Shirley Donizete; SEIXAS, Cristiane Marques. *Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando?*. Physis (UERJ. Impresso), v. 26, p. 1103-1123, 2016.

KOPLAN, J.P.; LIVERMAN, C.T.; KRAAK, V. I. *Preventing childhood obesity: health in the balance*. Washington: National Academy of Sciences; 2005.

LE BIHAN, G.; DELPEUCH, F.; MARIE, B. *Alimentação, nutrição e políticas públicas*. São Paulo: Instituto Pólis (Cadernos de Proposições para o Século XXI, 4), 2003.

MACIEL, M.E. *Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin?*. *Horizontes Antropológicos - Universidade Federal do Rio Grande do Sul*, Porto Alegre, v.7, n. 16, p. 145-156, dez. 2001. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ha/a/vYBC6SP9JWmmGgvNCXNqQRr/?format=pdf>>. Acesso em: 08 set. 2020.

MAIA, E. G.; COSTA, B. V. L.; COELHO, F. S.; GUIMARÃES, J. S.; FORTALEZA, R. G.; CLARO, R. M.. *Análise da publicidade televisiva de alimentos no contexto das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira*. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 33, p. 1-11,

2017. Disponível em: <https://scielosp.org/article/csp/2017.v33n4/e00209115/>. Acesso em: 08 abr. 2022.

MAIA, E. G.; PASSOS, C. M.; LEVY, R. B.; MARTINS, A. P. B.; MAIS, L. A.; CLARO, R. M..What to expect from the price of healthy and unhealthy foods over time? The case from Brazil. *Public Health Nutritio*. v. 1, p. 1-10, 2020.

MALTA, D. C., et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. Brasília: Epidemiol. Serv. Saúde, v. 29, n.4, 2020. Disponível em: [http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-49742020000400025&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400025&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 09 abr. 2022.

MARINS, B. R.; ARAUJO, I. S.; JACOB, S. C.. A propaganda de alimentos: orientação, ou apenas estímulo ao consumo?. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, p. 3875-3882, 2011.

MELO, S. H.; TAPADINHAS, A. R., Relação entre o Comportamento Alimentar de Pais e Filhos. *Journal volume &issue*. Vol. 1, nº 3, p. 273-284. Disponível em: Disponível em: <https://psycharchives.org/en/item/f1b3e5ee-c827-4c9e-a37f-21ccd3ff14e9>>. Acesso em: 14 jul. 2020.

MENCK, V. F.; COSSELLA, K. G.; OLIVEIRA, J. M. de. Resíduos de agrotóxicos no leite humano e seus impactos na saúde materno-infantil: resultados de estudos brasileiros. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, SP, v. 22, n. 1, p. 608–617, 2015. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8641594>. Acesso em: 25 jul. 2023.

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec-Abrasco. 13.ed, 2013.

NILSON, E.A.F.; ANDRADE, R.C.S.; BRITO, D.A.; OLIVEIRA, M.L. Custos atribuíveis a obesidade, hipertensão e diabetes no Sistema Único de Saúde, Brasil, 2018. *Rev Panam Salud Publica*. 2020;44:e32. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.32>

NÚCLEO DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO EM ECONOMIA (NEPE). BOLETIM NEPE DA PESQUISA MENSAL DA CESTA BÁSICA. SÃO JOÃO DEL REI, V. 4, N. 10, 2022. (Dados da pesquisa disponível em <https://nepeufsj.wixsite.com/meusite>)

OLIVEIRA, C. D.. O declínio do homem provedor chefe de família: entre privilégios e ressentimentos. *REVISTA CRÍTICA HISTÓRICA*, v. 11, p. 202-228, 2020.

OLIVO, V. C.. Deserto alimentar faz soar alarme no Brasil. *Revista Entre teses*, São Paulo, p. 22 - 32, 01 jun. 2018.

ONU BR – NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL – ONU BR. A Agenda 2030. 2015. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/pos2015/agenda2030/> Acesso em: 20 jul. 2020.

Organização Pan-Americana de Saúde/Organização Mundial de Saúde – OPAS/OMS. (2020). Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 09 de set. 2023.

PEREIRA, R. C.; MACHADO, P. B.; DE ANGELIS-PEREIRA, M.C.. Contrapontos e inconsistências do discurso da produtividade do agronegócio e suas externalidades sob a ótica do biopoder. *Saúde em Debate*, v. 46, p. 391-406, 2022

PEREZ, P. M. P.; CASTRO, I. R. R.; FRANCO, A. S.. Trajetória das práticas alimentares de estudantes de uma universidade pública brasileira. In: III Seminário Latino-Americano sobre Ambiente Alimentar e Saúde (virtual), 2021, Rio de Janeiro. *Anais do III Seminário Latino-Americano sobre Ambiente Alimentar e Saúde*. Rio de Janeiro, 2021.

PERONDI, C.; MACHADO, C. L. B. Uso de metodologias dialógicas em grupos de educação alimentar e nutricional na atenção primária à saúde: desafios e potencialidades. *Saberes Plurais Educação na Saúde, [S. l.]*, v. 5, n. 1, p. 92–116, 2021. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/saberesplurais/article/view/109153>. Acesso em: 22 set. 2022.

PERONDI, Cristiane. Análise de práticas de educação alimentar e nutricional com grupos na atenção primária à saúde: uma abordagem freireana é possível? 2020. 121 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.

REDE PENSSAN. VIGISAN, II Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. 2022. Disponível em: <https://olheparaafome.com.br/#inquerito>. Acesso em: 24 abr. 2023.

REZENDE, E. G.; MURTA, N. M. G.; MACHADO, V. C. Educação Nutricional e a cultura como questão. *Ponto e vírgula*, 10. 2011. P. 89-100. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/pontoevirgula/article/download/13902/10226/0>>. Acesso em: 10 dez. 2021.

REZENDE, ELIANE GARCIA. Cronicidade na perspectiva sociocultural. In: Eliane Garcia Rezende; Silvana Maria Coelho Leite Fava. (Org.). *Cronicidade na perspectiva multiprofissional*. 1ed. Alfenas: UNIFAL-MG, 2020, v. 1, p. 21-42.

RIBEIRO, H.; JAIME, P.; VENTURA, D. Alimentação e sustentabilidade. *Revista Estudos Avançados [online]*. Vol.31, n.89, 2017. P.185-198. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ea/a/GVx4jkfxwP7kCYFpZwVbpSf/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 09 set. 2021.

ROCHA, C.; BURLANDY, L.; MAGALHÃES, R. (Orgs). *Segurança Alimentar e Nutricional: perspectivas, aprendizados e desafios para as políticas públicas*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2013.

RÓDIO, Graziela Rodrigues; ROSSET, Isac George; BRANDALIZE, Ana Paula Carneiro. Exposição a agrotóxicos e suas consequências para a saúde humana. *RESEARCH, SOCIETY AND DEVELOPMENT*, v. 10, p. 1, 2021.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Revista de Nutrição, Campinas*, v. 21, n. 6, nov./dez. 2008.

MANÇO, Angélica de Moraes; COSTA, Fátima Neves Do Amaral. Educação nutricional: caminhos possíveis. Alimentos e Nutrição (UNESP. Marília), v. 15, p. 145-153, 2004.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. Campinas: Rev. Nutr 18(5). 2005. p. 681-692. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/vkThZ86JfcHGzHDDSThHPsc/?lang=pt>>. Acesso em: 11 abr. 2021.

\_\_\_\_\_. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. Ciência & Saúde Coletiva, 17(2):453-462, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csc/2012.v17n2/455-462/pt>>. Acesso em: 21 set. 2021

SCHUBERT, Maycon Noremborg; SCHNEIDER, Sérgio; Díaz Mendez, C.. As antinomias na formação das rotinas alimentares contemporâneas: uma análise a partir das práticas sociais. Sociologias (UFRGS), v. 23, p. 206-236, 2021

SCRINIS, Gyorgy. Nutricionismo: a ciência e a política do aconselhamento nutricional. São Paulo: Editora Elefante, 2021

SEIXAS, C. M.; CASEMIRO, J.; COUTINHO, C.; CONDE, T. N.; BRANDAO, A. L.. Fábrica da Nutrição Neoliberal: Elementos para uma discussão sobre as novas abordagens comportamentais. PHYSIS. Revista de Saúde Coletiva (ONLINE), v. 30, p. 1-21, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/physis/a/HDDqhcXjpPmz7pgH7CCKqGq/?lang=pt>>. Acesso em: 22 de out. 2022.

SILVA, C.O. (Org.); DE-SOUZA, D. A. (Org.); Pascoal GB (Org.); Soares, L.P. (Org.). Segurança Alimentar e Nutricional. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio Ltda, 2016.

SILVA, D. A. C.; CUNHA, A. C. R.; CUNHA, T. R.; ROSANELI, C. F.. Publicidade de alimentos para crianças e adolescentes: desvelar da perspectiva ética no discurso da autorregulamentação. Ciência & Saúde Coletiva, v. 22, p. 2187-2196, 2017.

SILVA, G. B. L.; RECINE, E.. Implicações das relações de gênero nos ambientes alimentares domésticos saudáveis. DEMETRA: ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO & SAÚDE, v. 18, p. 1-12, 2023.

Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira: 2015 / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. - Rio de Janeiro: IBGE, 2015. 137p.

TUCKER, C.; BRANDT, M.; Hiernaux, P. *et al.* Sub-continental-scale carbon stocks of individual trees in African drylands. *Nature* 615, 80–86 (2023).

VERTHEIN, U.P.; Amparo-Santos, L. A noção de cultura alimentar em ações de Educação Alimentar e Nutricional em escolas Brasileiras: Uma análise crítica. Ciência & Saúde Coletiva, 26 (Supl. 3): 4849-4858, 2021

VIGITEL Brasil 2021: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos Não Transmissíveis e Promoção da Saúde; 2022.

WILLETT, W. et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet Commission, 2019. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(18\)31788-4.pdf?utm\\_campaign=tleat19&utm\\_source=HubPage](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(18)31788-4.pdf?utm_campaign=tleat19&utm_source=HubPage)>. Acesso em: 29 mar. 2021.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



Universidade Federal  
de São João del-Rei

Universidade Federal de São João Del Rei



#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

#### (PARA PAIS DE ALUNOS DO 5º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL I DA ESCOLA SESI DOM BOSCO)

Convidamos o(a) Sr.(a) para participar como voluntário(a) da pesquisa **Educação Alimentar e Nutricional como forma de despertar o pensamento crítico em relação às escolhas alimentares de pais de alunos do SESI de São João Del Rei.**

Esta pesquisa é de responsabilidade da professora Dra. Renata de Souza Reis, Telefone:(32) 9 8873 3042, residente a Rua Aprígio Carrara nº 551, Colônia do Marçal em São João Del Rei/MG, CEP 36.302-024, e-mail [renatareis@ufsj.edu.br](mailto:renatareis@ufsj.edu.br), orientadora da mestranda Lia Brito de Lima, residente a Rua Maestro Emílio Viegas nº 60, bairro Matozinhos, em São João Del Rei/MG, CEP: 36.305-105, telefone (32)99123-3271 (inclusive para ligações a cobrar), e-mail [liabrito2003@yahoo.com.br](mailto:liabrito2003@yahoo.com.br).

O(a) Senhor(a) será esclarecido(a) sobre qualquer dúvida a respeito da sua participação. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e o(a) Senhor(a) concordar em participar do estudo, pedimos que rubriche as folhas impressas em três vias e assine-as ao final deste documento. Uma via deste termo de consentimento lhe será entregue, uma ficará a direção da escola e com a pesquisadora responsável.

Vale lembrar que sua participação não implicará em nenhum custo/prejuízo e não lhe será pago qualquer valor e você estará livre para decidir participar ou recusar-se. Caso não aceite participar, não haverá nenhum problema, desistir é um direito seu. Para participar deste estudo, basta autorizar e assinar este Termo de Consentimento, podendo retirar esse consentimento ou interromper a sua participação em qualquer fase da pesquisa, sem nenhum prejuízo.

Caso sejam feitas algumas imagens durante as atividades propostas que poderão fazer parte dos dados para estudo ou divulgadas em alguma apresentação acadêmica como artigos, livros, congressos e/ou reuniões científicas, bem como na dissertação de mestrado, ao assinar este documento você autoriza o uso da imagem nessas publicações e reuniões.

Todos os dados coletados serão armazenados de forma sigilosa, não havendo identificação dos voluntários.

#### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

**Objetivos:** Realizar um diagnóstico com pais de crianças em idade escolar acerca do conhecimento sobre Segurança Alimentar e Nutricional; resgatar memórias e hábitos alimentares dos pais de escolares do ensino fundamental I da Escola Sesi Dom Bosco de São João Del Rei/MG de modo a proporcionar mudanças no comportamento alimentar e despertar o pensamento crítico em relação à escolha por alimentos adequados e mais saudáveis.

#### **Justificativa:**

O conhecimento das práticas alimentares passadas de uma geração a outra tem se perdido no tempo.



A procura por alimentos processados e ultra processados tem aumentado cada vez mais e como consequência causado sérios riscos à saúde da população, como aumento da incidência de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, câncer, alergias, colesterol alto, dentre outras.

Segundo dados divulgados do IBGE/2020, uma a cada quatro pessoas acima de 18 anos estava com obesidade ( $IMC > 30 \text{Kg/m}^2$ ), o que equivale a 41 milhões de pessoas. 60,3% da população com idade de 18 anos ou mais encontram-se com excesso de peso ( $IMC > 25$ ), sendo a obesidade e o excesso de peso fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis.

Diante desses dados, torna-se necessário incentivar práticas alimentares mais saudáveis desde a infância, e os pais têm um papel decisivo nesta formação. Estudos mostram a importância de os pais agirem como coagentes na mudança de comportamentos não saudáveis, pois estes formam hábitos que são mantidos por toda a vida. Um dos maiores desafios da educação dos filhos é promover e manter a saúde prevenindo as doenças crônicas não transmissíveis através de hábitos alimentares saudáveis.

Sendo assim, a educação alimentar e nutricional é uma aliada para ajudar os pais a inserir alimentos mais saudáveis na vida de seus filhos(as) para que cresçam fortes e saudáveis.

#### **Metodologia:**

Primeiro momento: será entregue um questionário para os pais/responsáveis responderem para entender como são feitas as escolhas dos alimentos que são consumidos pelas famílias. O questionário deverá ser respondido, assinado e devolvido na escola dentro de 1 (uma) semana.

Segundo momento: será realizado um encontro na escola, com datas e horários previamente marcados, para apresentarmos os resultados obtidos pelo questionário, e iremos propor algumas atividades com o tema alimentação saudável através de rodas de conversas, apresentação de vídeos educativos, brincadeiras, jogos, buscando sempre o diálogo e seguindo os interesses demonstrados pelos participantes.

Vocês serão convidados a fazer algumas atividades em casa com sua família, como por exemplo, criar alguma receita, experimentar algum alimento e/ou preparação, propondo a participação dos filhos(as) nessas atividades, onde poderão tirar fotos e/ou vídeos desse momento em família.

Terceiro momento: decorrido o período dessa intervenção, será enviado um novo questionário para coletar dados dos resultados obtidos com a intervenção. Teremos, então, ao todo, 3 (três) meses para realizar a pesquisa. Poderemos marcar mais de um encontro dentro desse período, caso seja necessário e/ou interesse dos participantes.

**Período de participação:** toda pesquisa que envolve seres humanos, é preciso passar por uma prévia avaliação e aprovação do Comitê de Ética, sendo que essa pesquisa já tem o consentimento do Comitê de Ética para ser realizada. O período para realização da coleta de dados será de maio a julho de 2022.

Todas as suas dúvidas poderão ser esclarecidas através dos contatos acima antes de aceitarem ou não a participar.

**Riscos diretos para o voluntário: Riscos:** Em relação à alguma sugestão de consumo de algum alimento isso não irá apresentar um risco para a saúde aos participantes, uma vez que os alimentos que forem sugeridos serão aqueles ou que já fazem parte da rotina e/ou os que os pais concordem em inseri-los na alimentação da família, e não será obrigatório tal consumo, evitando causar algum constrangimento. Não será sugerido nenhum alimento de forma obrigatória. Os assuntos sobre alimentação serão abordados de forma a não comprometer emocionalmente os envolvidos, caso aconteça algum constrangimento ou dúvidas ou

curiosidade em relação aos assuntos abordados, como por exemplo as doenças causadas por uma má alimentação, a mestrandanda que tem formação em nutrição, inscrita no CRN9: 1122, se compromete a prestar a devida assistência individualizada aos envolvidos e apoio emocional dentro do que compete ao profissional nutricionista em relação à nutrição comportamental. Os participantes poderão sentir algum desconforto ou incômodo por estar participando da pesquisa e no momento que se sentirem assim, faremos de tudo para que se sintam confortáveis e à vontade e vamos propor outras atividades para que se sintam mais seguros. Podendo se retirar da pesquisa a qualquer momento. Caso haja algum prejuízo emocional, a mestrandanda se compromete a indicar apoio psicológico, caso necessário, bem como indenizá-lo por qualquer dano, de acordo com a Resolução CNS nº 466 de 2012 (item IV.3).

**Benefícios diretos e indiretos para os voluntários:** sua participação na pesquisa irá proporcionar o conhecimento sobre os alimentos que nos proporcionam saúde e bem-estar, auxiliando a melhorar a qualidade de vida, a qualidade do sono, disposição para realizar as atividades do dia a dia, auxiliar no desenvolvimento físico e cognitivo e ajudará também a compreender como nossas escolhas alimentares interferem também na qualidade do meio ambiente, e levará o conhecimento sobre sustentabilidade.

Todas as informações coletadas serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa através de entrevistas, questionários, fotos, etc. ficarão armazenados em pastas de arquivos, computador pessoal, sob a responsabilidade da pesquisadora Dra. Renata de Souza Reis, no endereço acima informado, pelo período mínimo 5 anos.

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comissão de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Federal de São João del-Rei – CEPESJ pelo e-mail [cepes@ufsj.edu.br](mailto:cepes@ufsj.edu.br), ou pelo telefone e Fax: (32) 3379- 5598. Endereço: Praça Dom Helvécio, 74, Bairro, Dom Bosco, São João del-Rei, Minas Gerais, Cep: 36301-160, Campus Dom Bosco.

---

**Assinatura da pesquisadora responsável**

Dra. Renata de Souza Reis

---

**Assinatura da Mestrandanda**

Lia Brito de Lima

**CONSENTIMENTO PARA A PARTICIPAÇÃO COMO VOLUNTÁRIO(a)**

Eu, \_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, abaixo assinado, ACEITO o convite para participação no estudo **Educação Alimentar e Nutricional como forma de despertar o pensamento crítico em relação às escolhas alimentares de pais de alunos do SESI de São João Del Rei**, como voluntário(a). Fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) pela pesquisadora sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes da participação dele(a). Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade para mim.

Local e data \_\_\_\_\_

**Assinatura do(da) participante:** \_\_\_\_\_

**Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do voluntário em participar.** 02 testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome:	Nome:
Assinatura:	Assinatura:

**APÊNDICE B:** Bilhete enviado aos participantes da pesquisa, juntamente com o TCLE

**Aos pais/responsáveis dos alunos do 5º ano da Escola Sesi Dom Bosco:**

Olá, espero que todos(as) estejam bem!

Sou Lia, Nutricionista, estudante do Curso de Pós-graduação do Programa Interdepartamental em Artes, Urbanidades e Sustentabilidade – PIPAUS – da Universidade Federal de São João del-Rei.

Como foi falado na reunião de pais da turma de seus filhos, sobre minha pesquisa de mestrado, vamos dar início a ela.

Estou enviando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e caso aceitem o convite em participar, peço que assinem as **três vias**. Uma cópia fica com você, e as **outras 2 vias favor devolver para a escola até o dia 25 de abril, segunda-feira**.

O Termo de Consentimento contém todas as informações sobre a pesquisa. Tivemos que fazer uma **alteração na metodologia, como irão perceber na descrição deste termo**, e a participação de vocês vai ser muito importante para minha pesquisa.

Conto com a participação de todos!

Qualquer dúvida estou à disposição.

Lia Brito (32) 9 9123 3271

## **APÊNDICE C: QUESTIONÁRIO PARA COLETA DE DADOS**

Questionário para coleta de dados da pesquisa sobre Conhecimento dos pais de alunos do ensino fundamental em relação aos seus conhecimentos sobre alimentação saudável e o que determina as escolhas dos alimentos.

Objetivo desse estudo é conhecer o perfil da alimentação dos pais dos alunos para uma futura e eventual intervenção educativa de modo que promova melhoras nas escolhas alimentares.

Ressalta-se que não serão solicitados dados pessoais, como RG, CPF ou outros documentos, endereço, ou outros que possam identificá-los. Os resultados serão tratados de forma ética adequada e os resultados serão tratados com sigilo conforme explicado do Termo de Consentimento assinados pelos participantes.

Essa é uma pesquisa realizada pela Aluna Lia Brito de Lima do curso de Mestrado do Programa Interdepartamental de Pós-graduação Interdisciplinar em Artes, Urbanidades e Sustentabilidade (PIPAUS), mestrado acadêmico interdisciplinar.

**Sua participação é muito importante!!**

Preencha o questionário com questões objetivas e abertas, com duração em torno de 10 a 15 minutos.

**Leia com atenção cada pergunta. Importante ler as respostas de múltipla escolha antes de respondê-las.**

Qualquer dúvida estou à disposição para esclarecimentos. **(32) 99123 3271**

### **Questionário**

1) Quem está respondendo ao questionário?

( ) Mãe ( ) Pai ( ) Outro responsável: \_\_\_\_\_

2) Quantas pessoas moram na sua casa? \_\_\_\_\_

3) Quem é responsável por preparar as refeições da família? \_\_\_\_\_

- 4) Quem é responsável pelas escolhas das preparações? \_\_\_\_\_
- 5) Você costuma envolver as crianças nas preparações caseiras?  
 Sim, sempre  Sim, às vezes  Raramente  Nunca
- 6) Quem é responsável para ir às compras?
- 7) As crianças costumam ir junto às compras?  
 Sempre  Às vezes  Nunca
- 8) Quando as crianças vão às compras, elas decidem o que levar?  
 Sempre  às vezes  nunca
- 9) Como é feito o planejamento das compras dos alimentos?  
 Faço lista de compras e compro somente o que está na lista  
 Faço lista de compras, mas acabo comprando outros itens por impulso  
 Não faço lista de compras  
 Vou as compras à medida que vai precisando, com lista de compras  
 Vou as compras à medida que vai precisando, sem lista de compras
- 10) O que determina as escolhas dos alimentos?  
 Qualidade dos alimentos  
 preço dos alimentos  
 Praticidade  
 Ser produto orgânico ou agroecológico ou sustentável  
 Outros: \_\_\_\_\_
- 11) A maioria das compras dos legumes, verduras e frutas são feitas em que locais?  
 Nas grandes redes de supermercados  
 Nos pequenos comércios da cidade (vendas, mercearias...)  
 Produtores locais (agricultores locais, produtos caseiros, feiras)
- 12) Quais refeições a família faz por dia?  
 Café da manhã  Lanche no meio da manhã  Almoço  Lanche da tarde  
 Jantar  Lanche noturno
- 13) Como/onde são feitas as refeições?  
 Família reunida todos os dias  
 Família reunida somente final de semana  
 Normalmente, cada um em lugar diferente, mesmo quando todos estão em casa  
 Nunca nos reunimos para fazer as refeições juntos

14) Quais alimentos você considera saudáveis para a família?

---

---

15) Quais alimentos você considera não saudáveis para a família?

---

---

16) Você segue alguma rede social sobre alimentação saudável?

Sim  Não

17) Se sim, qual?

Médicos  Nutricionista  Blogueiras  Outro \_\_\_\_\_

18) Caso siga alguma rede social, isso interfere nas suas escolhas alimentares?

Sempre  Às vezes  Nunca

19) Você acha que sua alimentação mudou em relação ao que você consumia quando era criança?

Não, meus hábitos são os mesmos

Mudou um pouco para melhor

Mudou um pouco para pior

Mudou muito para melhor

Mudou muito para pior

20) Você tem alguma lembrança das preparações que eram feitas por seus pais e avós quando era criança?

Sim  Não

21) Se sim, responda as questões seguintes:

Tenho boas lembranças, e sempre faço essas preparações

Tenho boas lembranças, mas nunca refiz essas preparações

Envolvero as crianças nas preparações e nas histórias da família

Nunca envolvo as crianças nas preparações e nas histórias da família

22) Sua casa tem espaço para horta?

Sim, tenho horta  Sim, mas é todo pavimentado  Não tem espaço

23) Se, a resposta anterior for “tenho horta”, você planta:

verduras/legumes/frutas (especificar):

---

Especiarias (especificar):

---

- Plantas ornamentais
- Não planto nada
- 24) Se, tem plantas em casa:
- Sempre envolvo as crianças no cuidado com as plantas
- Às vezes envolvo as crianças no cuidado com as plantas
- Nunca envolvo as crianças no cuidado com as plantas
- 25) Quantas frutas você consome por dia?
- 0  1  2  3  4 ou mais
- 26) A família consome salada de vegetais e legumes todos os dias?
- sim  Não
- No almoço e jantar  Somente no almoço  somente no jantar
- 27) Se sim, quantos legumes e/ou verduras compõem a salada?
- 1  2  3  4 ou mais
- 28) Qual frequência consome esses alimentos? Coloque 0 para nunca como, 1 para 1 vez por semana, 2 para 2 vezes por semana e assim sucessivamente até 7 para todos os dias.
- Leite  derivados de leite (queijos/requeijão)
- Iogurte caseiro  Iogurte/bebidas lácteas industrializados
- Carne vermelha  aves  peixes
- pão francês  pão integral  bolos/pães industrializados
- bolos/pães caseiros
- arroz  feijão
- Macarrão/massas em geral  Macarrão instantâneo (tipo miojo)
- Hamburguers/sanduíches  pizzas
- alimentos sem glúten  alimentos sem lactose
- salsicha  presunto/apresuntado/salame/mortadela
- Nugetts  Salgadinhos (tipo cheetos/chips/fandangos)
- Suco caixinha  Suco em pó  refrigerantes  suco natural
- congelados, pronto para consumo (lasanha/tortas/pizzas industrializados)
- biscoito recheado  biscoitos tipo água e sal/cream cracker
- biscoitos caseiros
- Bisnaguinha

29) O que você faz com o lixo gerado em sua casa?

- Separa o lixo para reciclagem
  - Separa lixo orgânico (lixo úmido, cascas, bagaço, etc.)
  - Não separo o lixo, coloco tudo misturado na mesma embalagem para ser recolhido.
- Se você separa o lixo orgânico, qual o destino desse lixo?
- 

30) Você já ouviu falar da ASCAS? Associação dos Catadores de Material Reciclável de São João Del Rei?

- Sim     Não

31) Se sim, você costuma levar seu lixo para a ASCAS?

- Sempre     Às vezes     Nunca

32) Você já ouviu falar da AAFAS? Associação dos Agricultores Familiares e Agroecológicos de São João Del Rei?

- Sim     Não

33) Se sim, você costuma comprar os produtos da AAFAS?

- Sempre     Às vezes     Nunca

34) Qual seu estado civil?

- Solteiro
- Casado
- Divorciado
- Viúvo
- Outro: \_\_\_\_\_

35) Qual o seu nível de escolaridade?

- fundamental incompleto
- fundamento completo
- ensino médio incompleto
- ensino médio completo
- ensino superior incompleto
- ensino superior completo
- pós-graduação incompleto
- pós-graduação completo



36) Aproximadamente, qual a renda mensal da família?

- menor de 1 até 2 salários mínimos
- acima de 2 até 3 salários mínimos
- acima de 3 até 5 salários mínimos
- acima de 5 até 10 salários mínimos
- acima de 10 salários mínimos

**Obrigada pela sua colaboração!!**

## APÊNDICE D: Devolutiva e agradecimento aos participantes



### UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL-REI PROGRAMA INTERDEPARTAMENTAL DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES, URBANIDADES E SUSTENTABILIDADE – PIPAUS



Senhores pais/responsáveis, espero que todos estejam bem!

O objetivo deste contato é dar um retorno sobre o andamento da minha pesquisa<sup>12</sup> de mestrado e agradecer por terem contribuído para que se tornasse realidade.

No final deste texto tem um link de acesso a um vídeo sobre alimentação e práticas alimentares saudáveis, desenvolvido especialmente para agradecer sua participação. Espero que gostem e que estimulem a reflexão do quanto é importante fazer boas escolhas alimentares para se desfrutar de uma boa saúde para toda a família.

Através do questionário, percebemos que a maioria não conhece a **AAFAS - Associação de Agricultores Agroecológicos de São João del-Rei**. Trata-se de um grupo de agricultores familiares que produzem alimentos saudáveis de base agroecológica (sem agrotóxicos) e tem a **CESTA PROGRAMADA**, que é um serviço que este grupo oferece para moradores de São João del-Rei, Santa Cruz de Minas e Tiradentes. Entrega em domicílio. Quem tiver interesse em comprar alimentos agroecológicos segue os contatos:

**Telefone: (32) 9 9922 5344 / e-mail: [aafas.sjdr@gmail.com](mailto:aafas.sjdr@gmail.com)**

E uma boa parte dos participantes também não conhece a **ASCAS, Associação dos Catadores de Materiais Recicláveis**, que presta um serviço essencial para a população de São João del-Rei em relação aos resíduos que são descartados e que tanto prejudica o meio ambiente. Aqui na nossa cidade não tem coleta seletiva, e o pouco que pudermos contribuir estaremos ajudando os trabalhadores da **ASCAS** e o meio ambiente. Como ajudar? Separar o lixo reciclável e entregar na **ASCAS**, segue o endereço:

**Av. Santos Dumont, 764 - Vila Santa Terezinha, São João del Rei - MG**

Link de acesso ao vídeo VOCÊ SE ALIMENTA DE QUÊ?

<https://www.youtube.com/watch?v=Z5efOpGheus>

---

<sup>12</sup>Para esclarecer, a pesquisa passou por alguns ajustes e se ateu na primeira fase descrita no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que os senhores(as) assinaram, ficando para um trabalho futuro a realização da outra parte aprovada pela Comissão de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Federal de São João del-Rei – CEPSJ.