



## A oferta e o consumo de alimentos guardam uma relação direta com os hábitos socioculturais de cada grupo populacional

Pedro Henrique Tubiana Pereira / 19 de janeiro de 2024

**Alimentação saudável | Compreender o que circunda e condiciona o ato de se alimentar é o primeiro passo para desenvolver uma consciência a respeito do que comer em busca de um incremento à saúde**

\*Foto: Marcelo Pires/JU

Uma das poucas certezas que temos na vida é a de que iremos, em algum momento, morrer. Acompanhada desta está a certeza de que, enquanto estivermos vivos, nos alimentaremos. Uma alimentação saudável é indispensável para o bom funcionamento do corpo e da mente, mas muitas vezes se confunde com exigências estéticas e pressões sociais que podem dificultar a relação dos indivíduos com a comida. Para além da mera ingestão de calorias e nutrientes, a alimentação está associada a afeto, rotinas, escolhas e círculos pessoais e todo um contexto histórico que determina o acesso a determinados alimentos e refeições.

Entre 2020 e 2021, durante a pandemia de covid-19, o Núcleo de Assistência Nutricional (NAN) da Pró-reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) foi procurado por cerca de 119 alunos dos mais diversos cursos da Universidade em busca de orientações relacionadas à alimentação. Segundo dados internos levantados pelo núcleo – extinto após reestruturação da pró-reitoria -, 32,77% tinham como objetivo a reeducação alimentar, enquanto 31,93% almejavam o emagrecimento.

Patricia Soeiro Petroski integrou o NAN durante esse período e hoje faz parte da equipe que produz o blog [Laranja na Colher](#) e atua na Divisão de Promoção da Saúde Discente (DPSD). A nutricionista comenta que muitas dessas pessoas buscavam atendimentos individuais, que, durante um período, foram ofertados, mesmo quando os encontros previstos se estendiam e ocupavam mais datas no calendário. No entanto, esse acompanhamento foi se tornando insustentável e se distanciando do papel que o NAN deveria cumprir. Logo Patricia e seus colegas precisaram buscar alternativas.

Hoje, por meio do Laranja na Colher e da DPSD, são pensadas oficinas, rodas de conversa e seminários. “A nossa ideia é que os estudantes tenham o serviço de nutrição da DPSD como um parâmetro, tendo atividades periódicas. A intenção é desenvolver um trabalho com esses grupos que tenha uma continuidade, sem caráter de tratamento, mas como um apoio, uma orientação e uma educação”, comenta Patricia.

*“A alimentação vai nos acompanhar pelo resto da nossa vida. Como eu lido com isso? Precisa ser com tranquilidade. O ser humano não vai se expor a uma dor deliberadamente”*

— Patricia Soeiro Petroski

### O que é alimentação?

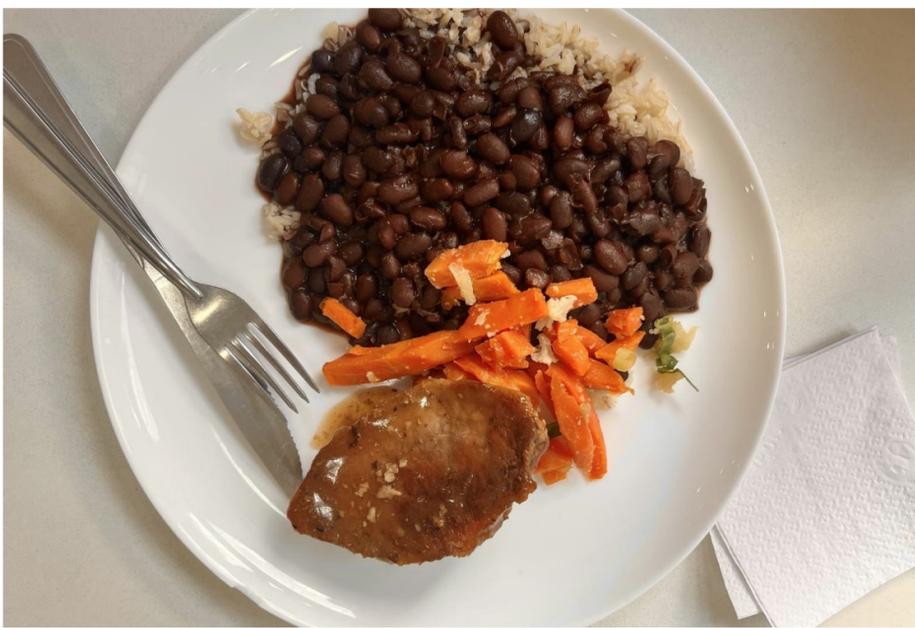
Um dos seminários promovidos pela divisão começou com a seguinte pergunta: “O que é alimentação pra você?”. A partir dela, os participantes tinham de associar palavras que surgissem à mente no momento em que o tópico era abordado. As palavras foram muitas: afeto, saúde, vida, nutrientes... O objetivo da dinâmica era ‘começar a conversa expandindo a compreensão do ato de se alimentar. A partir disso, entender que existe uma série de fatores que circundam os hábitos alimentares’, como elabora Patricia: “Atividade física, o sono, o manejo do estresse, tudo isso faz parte da nossa vida como pessoa”.

O seminário apresentou também alguns pontos relevantes que aparecem no [Guia Alimentar para a População Brasileira](#). Dentre eles, a importância de uma alimentação baseada em produtos in natura – ou seja, sem serem processados – e o ato de cozinhar como peça central para uma rotina saudável.

De acordo com Thays Nascimento, doutoranda no Programa de Nutrição em Saúde Pública, da Faculdade de Saúde Pública (FSP/USP), em comparação com países do Norte Global, o Brasil tem maior consumo de alimentos in natura. Uma das razões, segundo ela, é a “cultura alimentar” do país: “O Brasil é um país onde há um hábito, uma cultura alimentar muito forte, ou seja, as pessoas cozinham ainda, então o consumo de alimento processado fica em torno de 20% das calorias”. Em países como EUA e Canadá, cerca de 50% das calorias presentes na alimentação das pessoas vêm de alimentos processados.

*“No Brasil, mesmo quando a gente compra comida, tem muitos restaurantes a quilo, locais em que se prepara comida. Existe uma pessoa ali, cozinheira ou cozinheiro, que está preparando aquele arroz, aquele feijão”*

— Thays Nascimento



Guia Alimentar da População Brasileira preconiza que o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados deve ser a base da alimentação

### Os hábitos alimentares e a sociedade

Em um de seus artigos, Thays analisou o consumo de comida da população brasileira segundo a raça/cor da pele, entre 2017 e 2018. “A gente viu nessas análises que as pessoas brancas têm um consumo maior de alimentos ultraprocessados do que as pessoas negras. No Brasil, até 2018, um padrão alimentar baseado em alimentos in natura era mais barato do que um padrão baseado em alimentos ultraprocessados. Historicamente, a população negra está em maior vulnerabilidade socioeconômica; ainda assim, essas pessoas tinham uma qualidade de alimentação melhor do ponto de vista nutricional.”

A pesquisadora, entretanto, aponta algumas ressalvas: “Esse consumo não é necessariamente uma escolha dessas pessoas, e alguns estudos já têm uma projeção de que, a partir de 2026, tal padrão deva mudar, ficando o ultraprocessado mais barato. A pandemia acelerou esse processo”.

O artigo de Thays mostra que a alimentação de um indivíduo é indissociável de sua vivência coletiva. A sociedade e o modo de produção no qual está inserida permeiam a oferta de alimentos e o que acaba chegando à mesa na hora da refeição. Existe um processo histórico que delimita o escopo da nossa dieta contemporânea também.

Professor da disciplina Socioantropologia da Alimentação na Universidade de São Paulo, Paulo Eduardo Moruzzi Marques comenta que, quando se pensa em alimentação, é preciso se considerar os processos históricos. “É importante reconhecer as possibilidades que existem de alimentação, o que já foi feito em diferentes comunidades, valorizando os diferentes hábitos e tradições culturais.”

### Adaptando a rotina

Para algumas pessoas, o ato de se alimentar requer alguns cuidados específicos. Taciana Barcellos Rosa é [celíaca](#), mas demorou a descobrir a condição. Foi após visitar uma nutricionista, na época da escola, que a anemia recorrente que a acompanhou durante a vida passou a fazer mais sentido. A jovem mudou drasticamente a alimentação depois que começou a levar a sério o diagnóstico, o que teve por consequência a redução nos remédios que vinha precisando tomar.

Hoje com 29 anos, quando questionada se as adaptações necessárias teriam tornado a alimentação mais saudável, Taciana comenta: “Muito mais saudável. Lasanha não pode ter massa, então tem que ser lasanha de abobrinha, por exemplo”. Essas mudanças fizeram com que Taciana aumentasse o consumo de alimentos in natura e descobrisse alimentos que não conhecia. A tapioca passou a ocupar um lugar central na rotina alimentar, substituindo o pão.

Com intolerância grave à lactose, Laisa Costa é vegetariana por opção. Ela gosta muito de cozinhar. “Acho que começou por necessidade. Eu sou vegetariana há sete anos; comecei aos meus quatorze anos. À época minha mãe disse que ia apoiar, mas não ia saber cozinhar pra mim. Dali em diante comecei a pesquisar receitas, estudar um pouco mais sobre a questão nutricional. Fui começando a testar receitas e a partir dali fui gostando da coisa.”

Habitante de Osório, Laisa ressalta que muitas vezes o interior conta com menos opções, e a cultura gaúcha de colocar carne em tudo dificulta a ida a alguns restaurantes. Ela não sente falta de carne no dia a dia e sempre teve vontade de parar de consumir, pois se sente mal pelo que afeta aos animais.

Uma alimentação saudável provém de diferentes fatores e carrega as mais diversas implicações. É preciso entender que para cada pessoa esse processo vai ser diferente e dialogar com diferentes aspectos da sua vida, mas, ainda assim, existem alguns pontos em comum que podem ser observados em uma alimentação saudável.

### :: Posts relacionados



Desafios da comunicação de risco em desastres



De volta à rotina após as enchentes



Iniciativas buscam incentivar a formação para o empreendedorismo e a inovação na Universidade

Trabalho de cozinheiros voluntários é essencial para fornecer alimentação a pessoas abrigadas

INSTAGRAM

REALIZAÇÃO

CONTATO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

UFRGS  
SECOM

UFRGS

Jornal da Universidade  
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8 andar | Câmpus Centro |  
Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP:  
90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br