

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ

ANA GABRIELA TESSARO

**ALIMENTAÇÃO E CULTURA: AS RELAÇÕES COM A COMIDA PARA
DOMICILIADOS DE MISSAL, PARANÁ**

Santa Helena

2023

ANA GABRIELA TESSARO

**ALIMENTAÇÃO E CULTURA: AS RELAÇÕES COM A COMIDA PARA
DOMICILIADOS DE MISSAL, PARANÁ**

**FOOD AND CULTURE: RELATIONSHIPS WITH FOOD AMONG HOUSEHOLDS OF
MISSAL, PARANÁ**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Agronomia da Universidade Tecnológica Federal do Paraná Campus Santa Helena.

Orientadora: Profa. Dra. Alessandra Matte
Coorientadora: Eng. Agr. Adrieli Luisa Ritt

Santa Helena

2023



Esta licença permite compartilhamento, remixe, adaptação e criação a partir do trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que sejam atribuídos créditos ao(s) autor(es). Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.

ANA GABRIELA TESSARO

**ALIMENTAÇÃO E CULTURA: AS RELAÇÕES COM A COMIDA PARA
DOMICILIADOS DE MISSAL, PARANÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Agronomia da Universidade Tecnológica Federal do Paraná Campus Santa Helena.

Aprovada em: Santa Helena, 20 de novembro de 2023.

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Dra. Alessandra Matte – Orientadora
UTFPR

Eng. Agr. Adrieli Luisa Ritt– Coorientadora
PPGIS/UTFPR

Profa. Dra. Ana Regina Dhalem Ziech
UTFPR

Prof. Me. Leoni Terezinha Wammes
UTFPR

AGRADECIMENTOS

À Universidade Tecnológica Federal do Paraná, por ser ambiente de ensino científico de excelência, que forma profissionais qualificados. Do mesmo modo, a todas as professoras e professores que tive o privilégio de conviver desde o ingresso na Universidade.

À Rede Campo, Rede de Pesquisa, Inovação e Extensão em Desenvolvimento Rural que nos proporciona reflexões importantes. Obrigada por todas as contribuições assim como pelas amizades construídas.

Às colegas, que durante a trajetória se tornaram amigas para a vida toda. Obrigada Angela por todos os anos em que dividimos não apenas os estudos, mas também a casa, a comida e as preocupações. Obrigada Aline, por cuidar da minha filha como se fosse sua.

À minha orientadora, professora e amiga, Alessandra Matte, a qual tenho imensa admiração e respeito, obrigada por cada ensinamento, conselho e carinho. À minha coorientadora Adrieli Luisa Ritt, por todas as contribuições, paciência e carinho. Vocês duas sem dúvidas, são parte essencial do presente trabalho.

Agradeço à banca de avaliação, pela leitura atenta e cuidadosa, bem como pelas considerações e sugestões de melhorias para a conclusão deste trabalho.

Aos meus pais, mas principalmente minha mãe que sempre me deu suporte emocional, carinho e confiança. No fim das contas, isso que importa. Ao meu irmão, obrigada por toda a parceria durante todos esses anos. Finalmente, agradeço ao meu companheiro de vida, Iuri, por contribuir não somente no campo das ideias, mas também na prática sobre questões agroalimentares que tanto importam para mim. Assim como proporcionou, junto comigo, a vida da nossa pequena. Cecília, você é um dos motivos para ser quem sou. Meus sinceros agradecimentos, minha vida tem maior sentido com a presença de vocês. Obrigada.

Crescer é, em linhas gerais, fácil. Desenvolver equilibradamente, difícil. Tão difícil que nenhum país do mundo conseguiu ainda.

Josué de Castro

RESUMO

Os hábitos alimentares vêm sofrendo constantes transformações em todo o mundo. Acompanhado de mudanças tecnológicas, produtivas e ambientais diante da globalização da sociedade, assim como da disponibilidade de alimentos que o sistema agroalimentar predominante produz e oferece. Diante disso, o objetivo geral dessa pesquisa foi analisar práticas alimentares de domiciliados do município de Missal, no oeste do Paraná. A pesquisa é do tipo descritiva-correlacional e foi desenvolvida por meio de formulário online. A amostra foi do tipo aleatória não intencional, com nível de confiança de 90%, margem de erro de 8%. Foram alcançados 109 participantes. Como conclusão, destaca-se a influência cultural e afetiva sobre as escolhas alimentares e o papel significativo desempenhado pelas mulheres nesse processo. Saudabilidade, sabor e praticidade guiam as escolhas e há consciência da necessidade de aumentar o consumo de frutas e vegetais. Apesar da falta de conhecimento sobre o Guia Alimentar Brasileiro, os hábitos estão alinhados com suas recomendações. A proximidade com produtores locais e as tradições culturais favorecem escolhas alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Hábitos alimentares. Consumo. Segurança alimentar. Saúde.

ABSTRACT

Eating habits have been undergoing constant transformations around the world, accompanied by technological, productive and environmental changes in the face of the globalization of society, as well as the availability of food that the predominant agri-food system produces and offers. In view of this, the general objective of this research was to analyze the eating practices of households in the municipality of Missal, in western Paraná. The research was descriptive-correlational and was carried out using an online form. The sample was unintentional random, with a 90% confidence level and an 8% margin of error. A total of 109 participants were reached. In conclusion, the cultural and emotional influence on food choices and the significant role played by women in this process stand out. Healthiness, taste and practicality guide choices and there is awareness of the need to increase fruit and vegetable consumption. Despite the lack of knowledge about the Brazilian Food Guide, habits are in line with its recommendations. Proximity to local producers and cultural traditions favor healthy food choices.

Keywords: Eating habits. Consumption. Food safety. Health.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Localização do Município de Missal, Paraná.	31
Figura 2 - Nível de escolaridade dos participantes da pesquisa	37
Figura 3 - Alimentos que compõem um bom café da manhã para os participantes da pesquisa	40
Figura 4 - Alimentos que compõem um bom almoço segundo os participantes da pesquisa	41
Figura 5 - Alimentos que compõem um bom jantar de acordo com os participantes da pesquisa	43
Figura 6 - Frequência das refeições dos participantes da pesquisa.....	46
Figura 7 - Consumo de bebida alcoólica pelos participantes da pesquisa	47
Figura 8 - Fatores que exercem maior influência na hora de preparar refeições em casa de acordo com os participantes da pesquisa	48
Figura 9 - Características dos alimentos/ingredientes consideradas mais importantes na escolha para o preparo de refeições em casa de acordo com os participantes da pesquisa	49
Figura 10 - Alimentos considerados essenciais para uma dieta saudável de acordo com os participantes da pesquisa	51
Figura 11 - Conhecimento da população de Missal sobre o Guia Alimentar Para População Brasileira	52
Figura 12 - Avaliação da alimentação dos participantes por eles mesmos	53
Figura 13 - Comidas que remetem à afetividade para os participantes da pesquisa	55

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Distribuição por estratos de renda dos participantes	37
Tabela 2 – Número de residentes por domicílio	38

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CONAB	Companhia Nacional de Abastecimento
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
FAO	Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura
OMS	Organização Mundial da Saúde
PIB	Produto Interno Bruto
SBP	Sociedade Brasileira de Pediatria
SUS	Sistema Único de Saúde

SUMÁRIO

1INTRODUÇÃO	15
1.1 MOTIVAÇÕES	16
2SISTEMAS AGROALIMENTARES, COMIDA E SOCIEDADE	19
2.1 SISTEMAS AGROALIMENTARES: ENTRE A HISTÓRIA E O CONTEMPORÂNEO 19	
2.2 ALIMENTO OU COMIDA?	24
2.3 FENÔMENO SOCIAL TOTAL	27
3MÉTODO	30
4RESULTADOS E DISCUSSÕES	35
4.1 CARACTERIZAÇÃO SOCIOECONÔMICA DOS PARTICIPANTES	35
4.2 HÁBITOS ALIMENTARES DOS PARTICIPANTES	38
5CONCLUSÃO	55
REFERÊNCIAS	56

1 INTRODUÇÃO

A alimentação é tema complexo, ainda mais quando se trata de Brasil. Diante de uma rica biodiversidade, ampla variedade de alimentos, pluralidade de hábitos alimentares e quantidade suficiente de terra fértil e água, o país é cenário de diferentes formas de preparo de mesmo alimento, evidenciando sua multiculturalidade. Por outro lado, também é observado disparidades sociais, econômicas, geográficas e educacionais, e nesse sentido o acesso à alimentos e as condições que proporcionam boas escolhas alimentares são desiguais (Gil, 2023).

Os sistemas agroalimentares existentes são diversos, no entanto, atualmente o termo é escrito e por diversas vezes pensado, de maneira singular. Tal singularidade, se dá pelo aumento expressivo da produção agrícola e animal intensificado a partir dos anos 1960 por meio de práticas estimuladas pela revolução verde, cuja produção se ancorava em simplificações de paisagens produtivas com monotonia na variedade de sementes e raças na produção animal. Porém, as consequências dessas simplificações na agropecuária já são evidentes na perda da biodiversidade e na precariedade da saúde humana e animal (Abramovay, 2022).

Os hábitos alimentares vêm sofrendo constantes transformações em todo o mundo, acompanhado de mudanças tecnológicas, produtivas e ambientais diante da globalização da sociedade e diante da disponibilidade de alimentos que o sistema agroalimentar predominante produz e oferece. Nesse caso ele é hegemônico e predador, de tal modo que para compreendê-lo é preciso analisar os sistemas ao qual foi cunhado, ou seja, sistemas capitalista e neoliberal (Azevedo, 2022).

O capitalismo brasileiro, diferente de outros capitalisms, possui características coloniais e raciais, e por isso produz um fenômeno “colonialista” que reverbera até hoje, seja na colonialidade alimentar ou na racionalidade colonizadora (Faustino; Gonçalves, 2020; Mesquita; Cassiano, 2023). De modo que é repercutido em diversos âmbitos socioeconômicos pautando desigualdades sociais, ao engessar o modo de produção impedindo reforma agrária, ignorando saberes tradicionais de povos originários e com isso, alavanca a insegurança alimentar (Cruz; Matte; Schneider, 2016; Pinto, 2018; Azevedo, 2022).

O alimento, assim como preparações culinárias constituem parte da cultura de uma sociedade, sendo possível associá-lo à identidade, à integração social, à autonomia, ao prazer e, finalmente, ao bem-estar social. Isso significa que os hábitos alimentares são dinâmicos e simultâneos ao contexto social – que atualmente é imediatista –, uma vez que se modificam cada vez mais rapidamente (Portilho; Castaneda; Castro, 2011; Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014; Matte; Silva; Ceretta, 2022).

Dentre as diversas mudanças em curso, destacam-se as substituições de alimentos *in natura* por produtos alimentícios industrializados, promovendo esta homogeneização da alimentação. Esse processo implica em desequilíbrios nutricionais prejudiciais à saúde e, não obstante, promove o sistema agroalimentar de produção e de distribuição em escala mundial permitindo que a indústria alimentícia defina “o quê, como, onde e quando” as pessoas se alimentam (Pereira, 2023).

Dado a importância acerca do assunto, é imprescindível compreender como esses processos em curso têm influenciado na forma como as pessoas se alimentam. Assim, o objetivo geral dessa pesquisa foi analisar práticas alimentares de domiciliados do município de Missal, no Oeste do Paraná. Derivam como objetivos específicos:

- a) Caracterizar o perfil socioeconômico e alimentar dos núcleos familiares da amostra;
- b) Identificar os hábitos envolvendo as refeições e os alimentos ingeridos;
- c) Analisar as percepções e as subjetividades em torno da alimentação e da comida.

1.1 MOTIVAÇÕES

Em 2022, vivi a experiência de gestar e parir uma pessoa. Sentir a vida pulsando no útero e crescendo numa velocidade inconcebível, consegui sentir na pele o quão extraordinária a fisiologia é. Fiz o pré-natal pelo Sistema Único de Saúde (SUS), e ali obtive muitas informações valiosas sobre saúde, inclusive que existe o “período de ouro” do bebê que engloba os três meses pré-concepcionais, gestação e se estende até os dois anos de idade. É dito, período de ouro pois, é neste espaço de tempo em que ocorrerá as modulações epigenéticas, programações metabólicas e o início da

construção da saúde desta pessoa. Nesse sentido, decidi proporcionar o máximo de qualidade de vida e de nascimento para minha filha, ou seja, meu objetivo era proporcionar o padrão ouro a ela. Assim, escolhi o parto natural para proporcionar que ela nascesse quando estivesse realmente pronta, para que houvesse melhor colonização do intestino, contato pele a pele e amamentação nas primeiras horas de vida, reduzindo o estresse logo após o nascimento.

Além disso, foi durante o pré-natal que fui informada sobre o aleitamento materno ser a prática de puericultura mais efetiva para a promoção de saúde do bebê. Dessa forma, a Organização Mundial da Saúde (OMS), assim como outras grandes sociedades como a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), recomendam a amamentação exclusiva em livre demanda por seis meses, se estendendo então até dois anos ou mais. Atualmente, estudos comprovam a chamada programação lactócrina, ou seja, não existe fator pós-natal mais impactante em processos epigenéticos, bem como, que desempenhe proteção contra a vulnerabilidade de doenças (Willemsen *et al*, 2023; Bartol *et al*, 2017; Liu *et al*, 2014). Ademais, é importante ressaltar que o leite materno é um biofluido extremamente complexo perfeito para cada bebê, tendo a capacidade de modificar sua composição em detrimento das necessidades, e estas não apenas nutricionais como alimento, mas como insumo primordial para o desenvolvimento do cérebro, e conexões neurais. De todas as consequências disso, é importante ressaltar a maior resiliência do sistema imunológico e microbiota intestinal, além de uma melhor aceitação dos diferentes sabores e texturas na introdução alimentar.

Diante do exposto, acredito que seja fácil compreender a complexidade e a perfeição da natureza. Entretanto, na prática existe uma medicina adepta ao comercial industrial que faz destes processos complexos parecerem inseguros, uma indústria alimentar que incute dúvidas sobre o potencial do leite materno, um sistema capitalista e patriarcal que obriga essa recém-mãe retornar à mesma produtividade tirando dela o tempo de permanecer próxima. Todos esses aspectos fazem com que seja necessária quase que, uma contravenção para que se prove da fisiologia natural.

Esta mesma lógica, do afastamento do natural, da ausência de tempo, e de grandes intervenções encontro nas problemáticas sobre alimentação saudável, onde os sistemas agroalimentares vigentes produzem na contramão daquilo que é natural,

prejudicando o meio ambiente e produzindo uma indústria alimentícia que proporciona o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, mas não é capaz de nutrir as pessoas. A maternidade complementou minha visão de mundo trazendo mais consciência e informação. Mas o maior aprendizado, sem dúvidas, foi o de retornar o olhar para aquilo que é natural, foram os momentos em que levava o meu filhotinho de humano para debaixo das árvores e ela rapidamente se acalmava, que eu tive a certeza que a única maneira de haver uma transição nos sistemas agroalimentares será retornar o olhar para a natureza e seguir essa lógica, a da complexidade e do tempo imputado no cuidado, assim como criar uma criança... imputando tempo, complexidade, saberes ancestrais para produção de diversidades também na produção alimentar.

Entre tantas motivações para a realização deste trabalho de Conclusão de Curso, a minha principal se chama Cecília.

2 SISTEMAS AGROALIMENTARES, COMIDA E SOCIEDADE

Neste capítulo são apresentadas as bases conceituais e analíticas que sustentam a construção dessa pesquisa e do instrumento de coleta de dados. Para tanto, são apresentados os avanços no debate em torno dos sistemas agroalimentares, a concepção de alimento e comida, e a relação social e identitária na construção desses processos.

2.1 SISTEMAS AGROALIMENTARES: ENTRE A HISTÓRIA E O CONTEMPORÂNEO

O sistema agroalimentar, assim como outros sistemas presentes na sociedade transforma-se com o passar do tempo. Desse modo, autores como Friedmann e McMichael (1989) resgatam que o primeiro regime alimentar ocorreu no período de 1870 a 1914, onde a Europa importava trigo e carne dos estados colonizados. Surge então o mercado transoceânico de alimentos básicos, viabilizado pela ideologia de livre comércio. Além disso, houve o surgimento de regiões especializadas em exportações e estas, foram denominadas de “celeiros do mundo” (Friedmann, 2005). Com isso, potências dominantes da época, à exemplo a Grã-Bretanha, puderam terceirizar sua produção de alimentos básicos, fazendo suas respectivas colônias de assentamento, explorando radicalmente o solo fértil e expulsando de maneira violenta os povos indígenas de suas terras (McMichael, 2009).

Entre os anos de 1950 a 1970, ocorre a transgressão e surge o segundo regime alimentar, o qual caracteriza-se pelo redirecionamento de fluxo de todo alimento excedente produzido pelos Estados Unidos da América para seus estados, antigas colônias (Friedmann, 2005). Além disso, houve subsídios salariais assim como encorajamento para industrialização de países periféricos que também eram pontos estratégicos uma vez que a Guerra Fria estava em curso neste momento da história (McMichael, 2009). Outra característica marcante deste período, foram os subsídios do governo norte americano para produção de *commodities* agrícolas que agiu em consonância às empresas tanto insumos químicos como também de maquinários (Friedmann, 2005). Porém, na visão de Friedmann (2005, p. 132) o principal legado do

segundo regime alimentar foi o “resultado combinado de movimentos sociais que se cruzaram com estratégias estatais e estratégias de corporações em busca do lucro”, portanto, industrializa-se a agricultura de modo que, dissocia-se lavoura e pecuária, oferta-se uma gama de insumos industriais (fertilizantes/rações) como forma de substituição de funções complementares das plantas que antes eram utilizadas como alimento para os animais, que por sua vez também proporcionaram um biofertilizante a partir do esterco produzido (Friedmann, 2005).

É válido ressaltar que, ao longo do século XX às tecnologias desenvolvidas eram majoritariamente patrocinadas pelo Estado, a fim de garantir o crescimento exponencial de produção de alimentos para que pudesse alimentar a mão de obra industrial que se localizava na zona urbana. Com isso, impulsionava-se um modelo superintensivo de produção agrícola e de abastecimento alimentar global, que reconfigurou de maneira desigual o panorama agrário (Friedmann; McMichael, 1989). Desse modo, agricultura transforma-se em agronegócio, alterando significativamente o modo de vida e as territorialidades das comunidades rurais, os agricultores familiares tornam-se meros elos de uma cadeia produtiva, o que faz com que percam sua soberania e autonomia na decisão daquilo que produziam, como produziam e para quem os venderiam (Campos; Campos, 2007). Ademais no que se refere à distribuição, seguiu a mesma ideologia modernizante e progressiva a qual passou a ser em grande escala.

Com isso, a alimentação tornou-se um mercado de consumo em massa, que contava com produtos alimentícios (alimentos transformados a partir de procedimentos industriais), comercializados com estratégias de *marketing*, *packing* e publicidade em redes comerciais extremamente complexas, que detinham de logística muito bem elaborada o que ressaltava a supremacia da comercialização de alimentos e das indústrias de alimentos. Progressivamente produziu-se alimentos com maior durabilidade, mais aditivos químicos e processos mais rígidos em relação à higiene e sanidade com objetivo de afeiçoar a natureza ao capitalismo (Triches; Schneider, 2015).

Ao que tange o terceiro regime alimentar, pode-se destacar a migração do papel do Estado para a indústria no desenvolvimento rural, marcos significativos como a privatização da pesquisa agrícola dentro de um processo de liberação econômica, o qual privilegiou entidades corporativas e suas respectivas centralidades no sistema alimentar

(McMichel, 2009). Nesse sentido, em meados da década de 1980 emerge o modelo “liberal produtivista”, e este detém de uma cadeia alimentar complexa que promove uma separação da produção e do consumo de uma comunidade. De maneira que, a mediação da produção e do consumo é desempenhada por empresas que por sua vez, movimentam-se em razão do lucro (Friedmann, 2005). Tendo em vista o exposto, o sistema alimentar globalizado é um “fenômeno político único”, isso porque por meio dele é possível obter variadas formas de subordinação, dominação e controle sobre a autonomia e soberania de distintos sujeitos, sejam eles produtores ou consumidores (Portilho; Castañeda; Castro, 2011).

Apesar do terceiro regime alimentar ter surgido em meados da década 1980, as análises de Josué de Castro corroboram com as de Portilho, Castañeda e Castro (2011), isso porque o médico pernambucano já alertava sobre a produção em formas de monoculturas proporcionar a apropriação de terras, além de que o estímulo ao latifúndio consequentemente gerava grande ônus para a população, já que concentra a terra e impedia a diversificação alimentar local. Portanto, ainda que houvesse diversidade mesmo em localidades em que imperava intempéries como a seca, problemas relacionados à fome não derivam propriamente dela. Mas sim, de sistemas econômicos e sociais da região:

“Pelo Brasil afora se tem a ideia apressada e simplista de que o fenômeno da fome no Nordeste é produto exclusivo da irregularidade e inclemência de seu clima, esclarece Josué de Castro. De que tudo é causado pelas secas que periodicamente desorganizam a economia da região. Nada mais longe da verdade. Nem todo o Nordeste é seco, nem a seca é tudo, mesmo nas áreas do sertão. Há tempos que nos batemos para demonstrar, para incutir na consciência nacional o fato de que a seca não é o principal fator da pobreza ou da fome nordestinas” (Castro, 1984, p.258-9). Que é apenas um fator de agravamento agudo dessa situação, cujas causas são outras. São causas mais ligadas ao arcabouço social do que aos acidentes naturais, às condições ou bases físicas da região (Castro, 1984).

Tendo em vista o exposto, é possível compreender que ao longo do século XX, emerge uma significativa alteração no modo de vida e de territorialidades das comunidades rurais, a qual faz as famílias agricultoras em meros elos de uma cadeia

produtiva sem quaisquer autonomias decisórias (Campos, 2007). Tais alterações, podem ser observadas não apenas no ambiente rural. Em países em desenvolvimento como no caso do Brasil, há a tentativa de afirmação ideológica deste agronegócio a partir de inserções publicitárias em TVs, rádios, sites, redes sociais que demonstram as vantagens deste sistema, cartilhas escolas, discursos políticos, até mesmo no plano cultural podemos identificar um “sertanejo”, ao qual menciona que o “agro é pop, agro é tech” inculcando de diversas maneiras a ideia de progresso vinculada ao agronegócio, que este é sinônimo de emprego e responsabilidade social e por isso, é bom para todos (GIL, 2023).

O avanço do agronegócio no Brasil é expresso a partir de dados da Companhia Nacional de Abastecimento (CONAB), a estimativa para aumento da produção de grãos da safra de 2022-2023 gira em torno de 312,4 milhões de toneladas. Outro indicador de avanço é o crescimento da participação no PIB nacional que em 2021 representava 27,4% de todas as riquezas produzidas no país (Conab, 2022). Porém, este avanço não ocorre de maneira harmônica. Isso porque seu desenvolvimento é marcado por paradoxos como por exemplo a questão do retorno à insegurança alimentar, do aumento de desigualdade social, de conflitos no campo e da destruição ambiental (Campos, 2007; Jaime, 2020; Matte; Silva; Ceretta; 2023). Adicionalmente, é importante salientar que os paradoxos não tangem apenas às questões socioeconômicas, a meta insistentemente procurada pelo homem em relação a eficiência produtiva, decorre paradoxalmente, muitos dos atuais problemas fitopatológicos (Michereff, 2001).

Portanto, as transformações da sociedade contemporânea são derivadas de processos advindos da modernização dos sistemas alimentares. Majoritariamente, as pessoas vivem em áreas urbanas e perdem a conexão com o solo, com as plantas e, conseqüentemente com os alimentos, desse modo não é sabido de onde vem aquilo que se come, quem o cultivou, quais foram as etapas de processamento e quais são os impactos das escolhas alimentares proporcionam para a sociedade e o meio ambiente. Evidentemente, temos um sistema alimentar que fortemente contribui para as mudanças climáticas (Poore; Nemecek, 2018; Gatti *et al.*, 2023). Portanto, a economia global da maneira que está posta, utiliza insistentemente serviços oferecidos pela natureza, depende destes, mas sistematicamente os destroem (Abramovay, 2021).

Segundo Carneiro (2012), a inserção do País no sistema alimentar global se deve pela mencionada modernização da agricultura, porém a mesma também é responsável pela promoção da expansão da fronteira agrícola baseada na ocupação de novas áreas, e isso proporcionou desmatamento de florestas nativas, alteração de biomas brasileiros e com isso, a conseqüente redução da biodiversidade (Matte; Waquil, 2020; Lapola *et al.*, 2023). O autor destaca ainda, que a garantia da produção para o mercado global se firma no uso intensivo de agrotóxicos, fertilizantes químicos, e principalmente incentivos fiscais mantidos pelo Estado além da predação de recursos naturais em especial água e solo (Carneiro, 2012; Gil, 2023).

Para Abramovay (2010), a pecuária é uma demonstração emblemática da diferença entre satisfazer as necessidades humanas e patrocinar o consumo excessivo alicerçado na degradação ambiental sistemática. Isso porque, os problemas relacionados ao consumo excessivo de carne são considerados como um dos mais impactantes ambientalmente. O autor ainda menciona dados da FAO do ano de 2010, em que 70% da área agrícola mundial (que se refere a 30% de todo solo do planeta) era ocupada por pastagens ou com cultivos voltados à alimentação animal. Ressalta-se que originalmente esta área era ocupada por vasta biodiversidade (Abramovay, 2010).

Por outro lado, em anos recentes, o próprio autor e colaboradores constatam que a pecuária bovina foi sucumbida a um modelo que fere ao modo de vida de produtores que comumente realizaram essa atividade. Abramovay et al. (2023) constatam que essa é mais uma das atividades em que, se atendidas práticas regenerativas no sistema de criação, é possível reduzir a atual área com a atividade sem reduzir a oferta do alimento.

Assim, é possível compreender as grandes contradições que decorrem do sistema agroalimentar contemporâneo. Nesse mesmo contexto Livia Barbosa (2009), em seu célebre estudo sobre tendências alimentares no contexto brasileiro faz um ótimo questionamento: “Por que hoje em dia o aumento do consumo de orgânicos cresce ao mesmo tempo em que cresce o debate sobre a obesidade e fast food?”. A pergunta tem viés reflexivo e se mantém atual mesmo 14 anos depois de sua publicação. Corroborando com dados do ano de 2020, os quais demonstram que a obesidade aumentou em até 72% nos últimos dez anos, sendo que em 2013 a taxa era de 11,8% e em 2019 o valor aumentou para 20,3% (Ministério da Saúde, 2020), evidenciam a atualidade da pergunta.

Com isso, é importante ressaltar a necessidade de um novo olhar perante o alimento enquanto uma dimensão de vida, vislumbrando assim a ação sistêmica dessa perspectiva, seguir o fluxo biológico ao qual naturalmente nos é apresentado de forma complexa, buscar novas formas de produção e consumo que proporcionem saúde, utilizando a tecnologia de forma simultânea e compassiva aos saberes ancestrais (Strate, 2020). Assim como os sistemas agroalimentares mudaram, os sistemas alimentares da população acompanharam esse processo.

2.2 ALIMENTO OU COMIDA?

O alimento, assim como as preparações culinárias e modos de comer constituem a cultura de uma sociedade (Azevedo, 2011). Quando analisado no âmbito de estudos científicos, há uma tendência na compreensão do “alimento” associado a uma função natural em teor biológico enquanto a “comida” está associada a sentidos e significados culturais atrelados então, ao que é simbólico. Portanto, atualmente, a nutrição tem por finalidade orientar a alimentação racional, concebida a partir de um processo histórico de racionalização científica do comer. Utilizando outro enfoque, as ciências sociais utilizam a “comida” como elemento de ordem cultural que por sua vez demonstram formas de organização social (Brasil, 2014). De maneira que é possível entender a sociedade, a divisão do trabalho e da riqueza, além de possibilitar a análise de criações histórico-culturais construídas em torno do “alimento” e da “comida” em diferentes períodos, bem como as suas implicações sociais e ambientais (Carvalho, 2011).

Em uma perspectiva das ciências biológicas e da saúde, o “alimento” é aquele que possui a capacidade de nutrir, podendo ser categorizado em função das suas características de composição química, qualidade sanitária, tecnologia de produção e distribuição (Santos, 2008). Já para as ciências sociais, a “comida” possui uma identidade, podendo ser analisada como expressão da estrutura social de grupos, pois nela está atrelado significados refletidos em suas práticas alimentares, e para mais situa-se dentro de dinâmicas de identificações sociais (individuais e coletivas), onde os indivíduos validam seu pertencimento a uma cultura ou diferença em relação ao outro (Santos, 2008).

Nesse contexto, tanto o alimento quanto a comida relaciona-se com identidade, autonomia, integração social, prazer, bem-estar, porém de antemão, é um constructo cultural, produzido e transformado no transcorrer da história, em especial no ocidente o qual reflete diferentes contextos, e é modificado em função de diversos interesses dos quais, permitiu a manutenção da hegemonia de alguns saberes em detrimento de outros, impactando de maneira negativa a cultura alimentar e tradicional, além da relação das pessoas com o alimento (Lima, 2023).

Dentre os impactos, é possível citar as modificações nos padrões alimentares derivados da padronização produtiva, a qual fundamenta o consumo de alimentos de maneira monótona, promovendo ameaças críticas à saúde. Uma vez que essa tendência monótona está relacionada com a dependência da alimentação humana ao comércio global que distribui alguns poucos produtos para algumas poucas empresas, gerando um desafio singular, isso porque envolve o fortalecimento das capacidades produtivas, além da promoção da diversidade alimentar e das culinárias locais, em consonância de uma economia do conhecimento baseada na natureza (Abramovay, 2023). Tal afirmação fica evidente, ao observar que globalmente existem cerca de 7.039 espécies de plantas catalogadas como comestíveis, onde 417 podem ser cultivadas, porém, 90% do que os seres humanos comem provêm, de cerca de 15 culturas (Abramovay, 2023). O trigo, milho e soja correspondem por 50% do suprimento alimentar (Abramovay, 2023).

Durante o século XX, observou-se que o consumo alimentar era predominantemente de cereais, açúcar, raízes e tubérculos (Castro, 1957; Mondini, 1994). Segundo inquéritos realizados entre 1975 e 2003, foi possível constatar o aumento da presença de carnes e lácteos, e queda de outros como arroz e leguminosas (IBGE, 2005; Levy, 2005). Já nas últimas décadas, a comida caseira que possuía alimentos *in natura* ou minimamente processados (arroz, mandioca, legumes e verduras), tem sido substituída por ultraprocessados, inicialmente mais presente nos domicílios com maior poder aquisitivo e renda, mas que com o passar do tempo foram tornando-se mais acessíveis de modo que, tem aumentado entre os mais pobres (Levy *et al.*, 2022; Louzada *et al.*, 2023). Esse fato implica em ganho de peso, aumento da adiposidade, doenças cardiovasculares, depressão, câncer, desequilíbrio nutricional, ingestão demasiada de calorias entre outras consequências. Não obstante, a lógica de fabricação

e comercialização desses produtos contribui para sistemas alimentares social, cultural e ambientalmente alienados. Gerando maior desigualdade social, e ameaças à biodiversidade (Pagriani, 2021; Cátedra Josué de Castro, 2021).

Com isso, é imprescindível que as escolhas alimentares sejam permeadas por conhecimento, a fim de compreender os tipos de processamentos a que os alimentos são submetidos. Quando classificamos um alimento como processado pode-se referir a processos inócuos que incluem a secagem de grãos, moagem, resfriamentos, congelamentos, pasteurização, fermentação ou processos mínimos que prolongam a duração e diminuem o tempo de preparo. De maneira totalmente oposta, existe o processamento “nocivo” que se refere a métodos industriais, utilização de substâncias alimentícias quimicamente modificadas que produzem propriedades sensoriais extremamente atrativas que são denominadas como alimentos ultraprocessados (Levy *et al.*, 2022).

Segundo a classificação NOVA, os alimentos podem ser agrupados em quatro grupos, sendo o primeiro: alimentos *in natura* ou minimamente processados (plantas, animais, cogumelos, ovos, leite; podem ser desidratados, fracionados, moados, torrados, pasteurizados, etc., desde que não adicionado nenhuma outra substância). No segundo grupo temos os ingredientes culinários processados que são extraídos diretamente de alimentos do primeiro grupo ou da natureza (sal, açúcar, gorduras e óleos). No terceiro grupo estão os alimentos processados, alimentos do primeiro grupo que foram submetidos à adição de um ingrediente do segundo grupo (portanto são alimentos com dois ou três ingredientes em sua composição). Por fim no quarto grupo encontram-se os alimentos ultraprocessados, que são formulações industriais com muitos ingredientes do segundo grupo e pouco ou nenhum alimento do primeiro grupo (corantes, estabilizantes, texturizantes e outros aditivos químicos estão presentes em sua composição), estando distante do que é natural (Monteiro, 2018).

Dessa forma, é indispensável que os padrões alimentares principalmente em dietas ocidentais em que os alimentos ultraprocessados estão cada dia mais presentes, sejam repensados. Tendo em vista as graves consequências na saúde humana como diabetes, hipertensão, síndrome metabólica, sobrepeso infantil e depressão que já são esclarecidas por conjuntos robustos de evidências científicas (Levy *et al.*, 2021) ou as

crecentes evidências que apontam a perda da biodiversidade e impactos nocivos ao meio ambiente devido às dietas brasileiras (Seferidi *et al*, 2020).

Segundo dados da Rede Pensan (2021), em 2020 a Segurança Alimentar estava presente em apenas 44,8% dos domicílios, indicando que as desigualdades aumentaram em lares chefiados por mulheres, pessoa preta/parda ou com baixa escolaridade; entre trabalhadores informais; nas regiões Norte e Nordeste; e na zona rural, a fome é maior (Rede Pensan, 2021). Nesse sentido, também é possível identificar as questões de gênero atreladas à alimentação. Outro paralelo, é o crescimento acelerado do excesso de peso e obesidade na população, atingindo 57,5% em 2020, devido às significativas mudanças nos padrões alimentares dos brasileiros (IBGE, 2020; Ministério Da Saúde, 2012). Diante do exposto, é inegável que além do “alimento” ou do “produto alimentício” existem diversos fatores que atuam nutrindo ou não, aquele que o ingere.

2.3 FENÔMENO SOCIAL TOTAL

“Ora, a fome, na acepção rigorosamente científica do termo, não compreende apenas a inanição, mas, sim, todas as modalidades de deficiência alimentar, formas visíveis e formas ocultas (...). A fome, para mim, a expressão biológica de males sociológicos” (Castro, 1957, p. 20). Tanto para Josué de Castro em 1957, quanto para dados da Fundação das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura, a fome não se restringe apenas à inanição, mas também às suas formas ocultas. Estas derivam de um solo extremamente exaurido, e de uma alimentação que não é baseada em uma ampla variedade de alimentos os quais proporcionam um equilíbrio entre todos os grupos alimentares (FAO; OMS, 2019; Cátedra Josué de Castro *et al.*, 2023).

As transições nutricionais globais são consequências de céleres mudanças demográficas, sociais e econômicas (Cunha; Burges; Canella. 2022). Principalmente em países de baixa ou média renda, proporcionou o aumento da urbanização e com isso os estilos de vida, hábitos e sistemas alimentares. Tais mudanças também resultaram num maior consumo de alimentos processados densos em energia, ricos em gorduras saturadas, açúcares, sal, mas pobres em fibras (FAO, 2023).

Estas modificações tornam-se importantes na medida em que se elevam taxas crescentes de excesso de peso e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) relacionadas às dietas. Na mesma medida em que, observa-se níveis de nanismo, atrofia infantil. Esta coexistência, onde um indivíduo possui desnutrição e obesidade, é conhecida como “fardo duplo”, que também pode ser denominada como fome oculta (*hidden hungry*) (FAO, 2023).

Nesse viés os caminhos para a consolidação da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada, necessitará da melhoria ou da superação de problemas históricos, mas que assim como já efetuado em relação à desnutrição infantil (Monteiro, 2006). Mas para isso, é imprescindível a compreensão sobre aquilo que caracteriza um alimento saudável e um alimento não saudável, e além disso que esta compreensão pode sofrer fortes influências, de maneira que existem riscos e controvérsias na construção do referido conceito (Azevedo, 2020).

Nesse sentido, existem algumas medidas já implementadas que se relacionam ao Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI), o qual tem por objetivo focar os recursos nos territórios e grupos populacional que permanecem elevados os riscos de deficiências de micronutrientes, ressaltando que para sanar tal problemática é necessário a garantia de periodicidade de informações e intervenções em diversas fases da vida, bem como em público vulnerável. Outra medida fundamental se dá pela publicação de Guias Alimentares que recomendam os fatores nutritivos para uma alimentação balanceada, como no caso do Guia Alimentar Para a População Brasileira, que é reconhecido internacionalmente pela assertiva recomendação de padrões alimentares saudáveis e sustentáveis, o qual é baseado na classificação NOVA, que para mais inclui reflexões de cunho ambiental.

Outras medidas regulatórias sobre alimentação visando a redução das DCNTs e combate a má nutrição em todas as formas, como à exemplo a restrição de publicidade e *marketing* além da nova rotulagem. E por fim, a promoção e apoio ao aleitamento materno com a Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes (NBCAL), além dos Bancos de Leite Humano e legislação trabalhista, isso porque a prática de amamentação é um fator crucial de benefícios para a dupla, assim como é

estratégia que integra saúde pública com sustentabilidade ambiental (Cátedra Josué De Castro, 2022).

Tendo em vista o exposto, este estudo busca compreender as escolhas que englobam a alimentação dos seres humanos dentro de um contexto cultural bastante característico, bem como os fatores acionados na determinação de seus hábitos alimentares. Adicionalmente, suas percepções sobre a influência dos alimentos nas questões como mudanças climáticas. Uma vez que estas, tem grande impacto em diversos os setores da sociedade – como saúde, economia, cultura, educação, assistência social, segurança alimentar e cidadania.

3 MÉTODO

Esta pesquisa teve alcance descritivo, com enfoque quantitativo complementado com questões qualitativas. Esse tipo de pesquisa considera os componentes do fenômeno estudado, identifica variáveis que conduzem a tendências de determinados grupos (Hernández Sampieri *et al.*, 2013). Em nosso caso, nos permitiu identificar os fatores que influenciam as opções de escolhas alimentares no município de Missal, no oeste do Paraná. Assim, o alcance descritivo é útil para mostrar com precisão os ângulos e as dimensões de um fenômeno, comunidade, contexto ou situação.

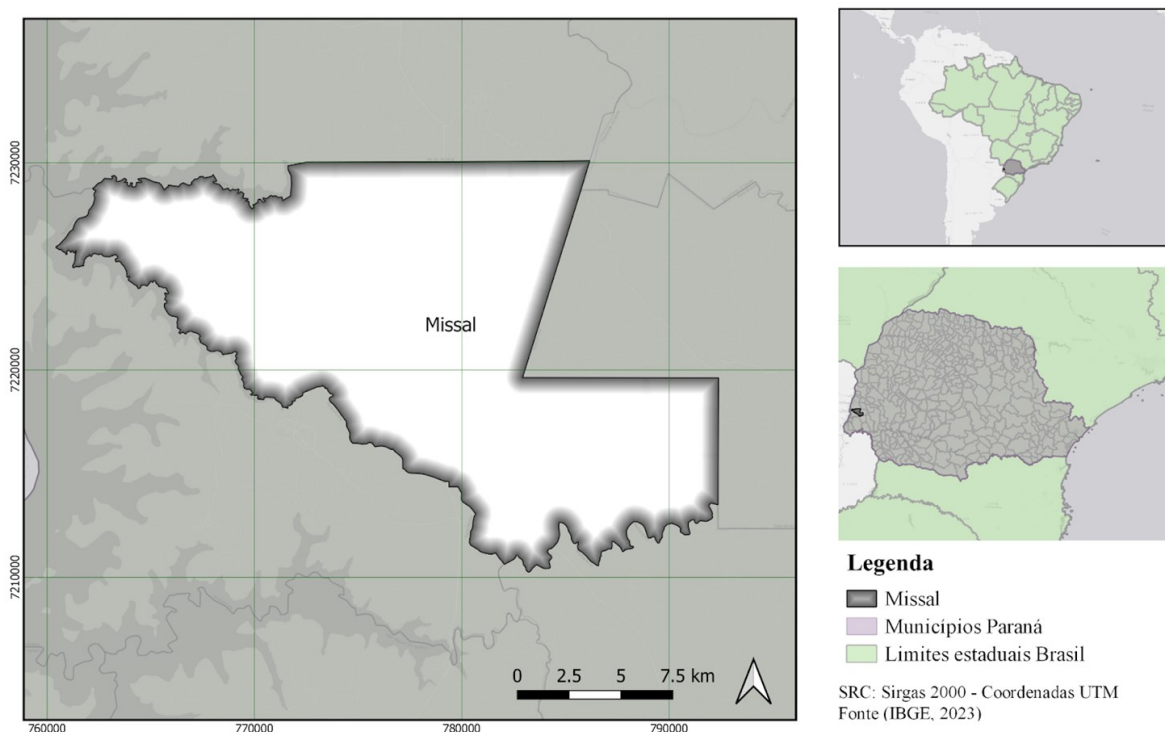
O enfoque quantitativo se justifica pelo interesse em identificar leis universais e causais que influenciam na tomada de decisão. De acordo com Hernández Sampieri *et al.* (2013, p. 32), nas ciências sociais, o enfoque quantitativo parte do princípio de que “o mundo ‘social’ é intrinsecamente cognoscível (que pode ser conhecido) e todos nós podemos estar de acordo com a natureza da realidade social”.

A pesquisa teve como unidade de análise residentes domiciliados no meio rural e/ou urbano do município de Missal, localizado no extremo Oeste do Estado do Paraná, Brasil (Figura 1). Missal ocupa uma área territorial de 324,397 km², sob as coordenadas geográficas de latitude 25° 05' 31" S Sul e longitude 54° 14' 51" Oeste (IBGE, 2023). Atualmente o município conta com aproximadamente 11.064 habitantes segundo dados do Censo Demográfico de 2022 e o IDHM (Índice de Desenvolvimento Humano Municipal) é de 0,711 (IBGE, 2022).

A maioria dos colonizadores de Missal que chegaram às terras missalenses entre os anos 1961 e 1962 pertence à 2ª geração de imigrantes alemães vindas ao Brasil. Logo, trouxeram consigo características da cultura germânica, expressas nas construções enxaimel¹, nos jardins floridos em frente às residências e nos canteiros da cidade, nas festas típicas, na gastronomia local e nas características físicas dos moradores. A formação de Missal deu-se a partir do desmembramento do município vizinho Medianeira, na data de 30 de dezembro de 1981, por meio da Lei Estadual n° 7.566 (Prefeitura Municipal de Missal, 2023).

¹ Estilo de construção marcado pelo tramado de maneira, externo à obra, como característica cultural. É um método construtivo no qual as estruturas de parede são erguidas mediante a disposição de vigas de madeira, em arranjos posicionados de maneira horizontal, vertical ou inclinada.

Figura - 1 Localização do Município de Missal, Paraná.



Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

Em virtude da intensa produção agropecuária no município, no ano de 2022 o Valor Bruto da Produção (VBP) de Missal superou a marca de 1 bilhão de reais (R\$ 1.008.641.654,54), valor que coloca Missal na 34^a colocação no Paraná. A suinocultura tem destaque e representa 28% de toda a produção agropecuária do município, seguida da produção de grãos, principalmente soja e milho, os quais representam juntos 22% da produção de Missal. A avicultura de corte, constitui 18% de toda a produção no município. Por fim, a produção leiteira e a piscicultura também têm substancial importância (SEAB/DERAL, 2023). Pela sua localização, Missal é um dos municípios que foi atingido com a instalação da Usina Hidrelétrica Binacional de Itaipu, em 1971, resultando em recebimento de *royalties* para o seu desenvolvimento na atualidade (Prefeitura Municipal de Missal, 2023).

O método de seleção utilizado nesse estudo seguiu amostra probabilística, uma vez que se pode encontrar ampla variabilidade no fenômeno estudado (Volpato; Barreto, 2016). Uma amostragem aleatória simples permite que todos os membros de uma população tenham a mesma probabilidade de serem incluídos na amostra. Desse modo,

a amostra probabilística é adequada para esse estudo, uma vez que se trata de uma pesquisa descritiva em que se permite extrapolar a essência dessa descrição para a população.

Nosso foco esteve em residentes que estivessem dispostos a participar do estudo de forma voluntária, emitindo opinião pessoal e buscando diversidade no perfil dos participantes. Portanto, conforme a Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016, que dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais, pesquisas de opinião pública com participantes não identificados, é dispensada da avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa, de acordo com o Art. 1, inciso I (Brasil, 2016). A publicação e a efetividade da Resolução 510 é tema de artigo de Guerriero e Minayo (2019), em que as autoras reconhecem o avanço para a ciência brasileira ao reconhecer que pesquisas biomédicas diferem das pesquisas sociais. Ainda assim, vale esclarecer, as autoras apontam que ainda são necessárias adequações a esse tipo de pesquisa no País, oferecendo bons exemplos internacionais. De forma complementar, a coleta de dados desta pesquisa optou por contar com consulta de consentimento.

Para determinar o tamanho da amostra foi estabelecido 90% como nível de confiança, considerado o tamanho da população. A margem de erro foi definida em 8%. Para calcular o número mínimo de respostas necessárias a partir do estabelecido anteriormente foi utilizada a fórmula amostral a seguir (1). Adotando o preceito de distribuição da população de forma mais heterogênea, chegamos ao tamanho ideal de amostra de 106 participantes.

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{(N-1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}$$

Em que:

n = é o tamanho da amostra que queremos calcular, ou seja, a amostragem da população de Missal;

N = é tamanho do universo, ou seja, a população Missal que corresponde a 11.064 habitantes;

Z = é o desvio do valor médio que é aceito para alcançar o nível de confiança que se deseja, determinado pela forma de distribuição de Gauss; nesse caso utilizamos 92% (Z = 1,92);

e = é a margem de erro amostral máximo que se admite (utilizada de 8% divididos para mais e para menos);

p = é a proporção que se espera encontrar (utilizada p=50%).

O instrumento de coleta de informações foi questionário *on-line*, estruturado via plataforma gratuita *Google Forms*. A escolha dessa ferramenta se deve a dois motivos principais: o acesso seguro ao público-alvo da pesquisa e a eficácia do instrumento para responder ao objetivo do estudo. O questionário é instrumento apropriado para realizar um conjunto de perguntas a respeito de uma ou mais variáveis a serem mensuradas, facilitado pela rapidez na participação e pela possibilidade de contemplar uma diversidade de perfis (Hernández Sampieri *et al.*, 2013).

Quanto à natureza das variáveis, estas foram qualitativas (nominal e ordinal) e quantitativas (discreta). O questionário era estruturado com questões abertas, fechadas, de caixa de marcação e também com questões por escala. Para a estimativa do grau de importância e graus de frequência nas escolhas alimentares, utilizamos a escala Likert para mensuração, adotando intervalo de 1 a 5, em que 1 sinalizava pouca importância, e 5 muita importância ou maior frequência, variando a terminologia de acordo com a pergunta. Essa escala procura capturar o grau de intensidade atribuído a cada item pelo participante da pesquisa, permitindo estimar o grau de satisfação com as variáveis estudadas (Hernández Sampieri *et al.*, 2013).

O questionário foi subdividido em três seções principais, de modo a atender os objetivos específicos desse estudo. A primeira seção continha questões que possibilitaram a caracterização dos participantes da pesquisa, a fim de identificar seu perfil socioeconômico e cultural. Local de residência, cor declarada, gênero, faixa etária, grau de escolaridade, número de pessoas na residência e renda mensal foram informações levantadas nessa seção. Também foi perguntado se o participante tem conhecimento sobre o Guia Alimentar Para a População Brasileira e qual prato/comida lhe remete a memórias afetivas.

A segunda seção buscou compreender os hábitos alimentares e as relações dos participantes com a alimentação em todo seu processo. Hábito alimentar, restrições alimentares, preparo das refeições, frequência e qualidade na realização de refeições e aquisição dos alimentos foram informações coletadas a partir das questões dessa seção.

A terceira seção abrangeu questões que levaram os participantes a repensar seus hábitos alimentares, respondendo quais seriam os hábitos alimentares saudáveis ideias segundo seus próprios conceitos e gostos e quais os alimentos que devem compor essa

alimentação. Também foram questionados se esses alimentos fazem parte de sua alimentação atualmente e se gostariam de mudar algo em seus hábitos alimentares, bem como instigados a avaliarem sua alimentação com nota de 1 a 10.

As análises foram realizadas por meio do uso da estatística descritiva. A estatística descritiva mostra-se adequada a este estudo, visto que permite sintetizar valores pontuais, caracterizando um conjunto de dados, e compará-los por meio de critérios objetivos (Volpato; Barreto, 2016).

O tipo de análise adotado compreende frequências, tendência central (média e mediana) e variabilidade (desvio padrão) a partir de abordagens paramétricas e não paramétricas. Para tratamento dos dados foi utilizado o Programa Excel®. Nesse programa também foram gerados gráficos para apresentação dos resultados de forma clara e objetiva. Para as análises qualitativas, foram utilizadas as principais respostas por meio de geração de nuvens de palavras com o uso do *Software WordArt*. Além disso, algumas frases foram fielmente transcritas para destacar as principais respostas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

As respostas aos objetivos específicos estão apresentadas neste capítulo, analisadas com suporte e literatura da área.

4.1 CARACTERIZAÇÃO SOCIOECONÔMICA DOS PARTICIPANTES

Dentre os 108 participantes da pesquisa, 77,1% se identificaram do gênero feminino, 22% do gênero masculino e 0,9% preferiram não se identificar. Em relação a autodeclaração de cor, 82,6% se autodeclararam brancos, 12,8% pardos e 4,6% pretos. Já em relação à idade, foram definidos quatro estratos de idade, com objetivo de melhor visualização da distribuição dos diferentes grupos em que 28,4% entre 25 e 30 anos, 31,2% têm idade entre 31 e 40 anos, 19,3% têm entre 41 e 50 anos e 3,7% entre 61 e 70 anos. É possível constatar que o grupo com maior participação é aquele de gerações

mais jovens, o que pode ser explicado pela familiaridade no uso de ferramentas digitais, mecanismo de realização da pesquisa.

Segundo Josué de Castro (1937), as questões sobre alimentação são complexas manifestações que ocorrem simultaneamente, sendo elas, biológicas e sociais, justificando a necessidade da análise multifatorial das questões socioeconômicas de raça, gênero, idade e etc. É inegável que atualmente o cenário de insegurança alimentar grave tenha diminuído em relação à época a qual o autor denunciava. No entanto, a relevância da obra e do contexto da análise mostram-se atuais, constatado diante da afirmação a seguir:

São precisos, de um lado, estudos aprofundados da fisiologia da nutrição, dos caracteres físicos e morais do povo dessa região, de sua evolução demográfica, de sua capacidade e resistência orgânica e, de outro lado, estudos das condições físicas do meio, das suas condições econômicas, da organização social e dos gêneros de vida dos seus habitantes. Abarca, assim, o estudo da alimentação, capítulos da biologia, antropologia, física e cultural, de etnografia, de patologia, de sociologia, de economia política e mesmo de história (Castro, 1937, p. 22-3).

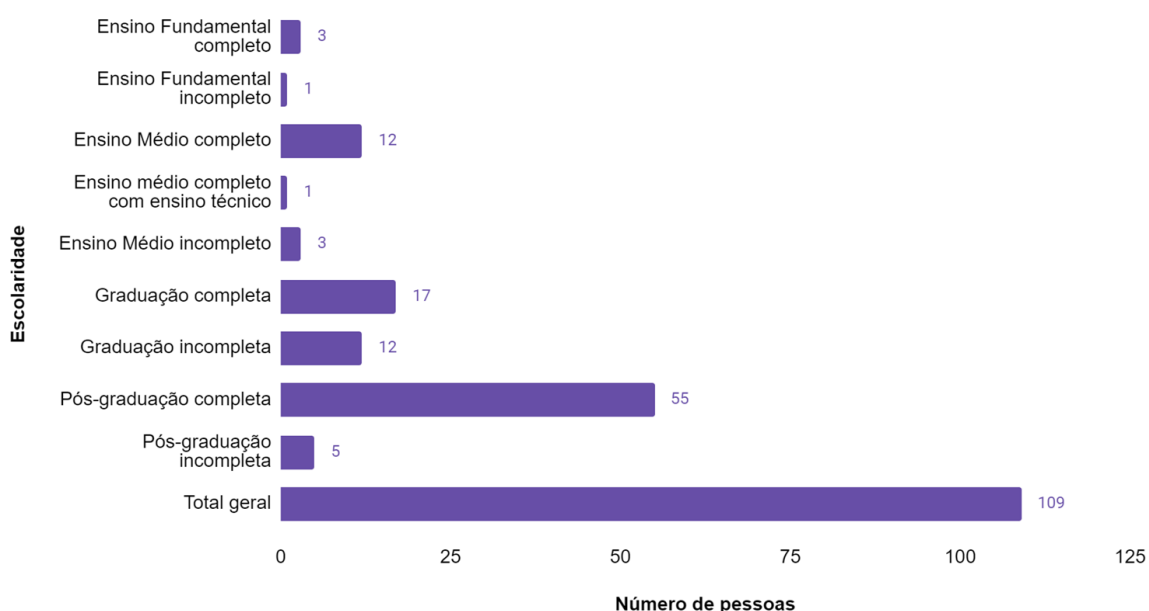
Nesse sentido, a análise da caracterização socioeconômica se legitima quando observamos que 84 pessoas são do gênero feminino, enquanto 25 correspondem ao gênero masculino. Estes números corroboram com dados da Rede Penssan que avança nas análises e constata que lares chefiados por mulheres apresentam maiores desigualdades (REDE PENSSAN, 2021), mesmo em estados do sul do Brasil, que possuem maiores percentuais de industrialização e maiores índices de IDH (Monteiro, 2008). Ao observar que a ampla maioria é do gênero feminino, é possível constatar que, apesar deste grupo ser o mais vulnerável em relação à insegurança alimentar, ainda assim ao que tange às questões sobre alimentação, é majoritariamente desenvolvido por esse público.

Nesse mesmo viés, Katrine Marçal (2017) aponta que um dos mais graves e persistentes erros de teorias econômicas foi a anulação da equação do trabalho doméstico e reprodutivo tradicionalmente exercido por mulheres, implicando em grandes restrições sociais, no sentido de “confiná-las” ao lar, impedindo seu exercício em campos políticos, econômicos e sociais. Consequências desse modelo não manifestadas em menores salários, na responsabilidade pelos cuidados com o lar e com a família (Marçal,

2017). Nesse contexto, uma vez exercendo atividades não remuneradas que reduzirão o tempo disponível para empregos formais, educação e melhores oportunidades de trabalho e lazer, as mulheres têm impactos negativos sobre sua saúde e alimentação. Portanto, a base da economia é construída pelo suprimento de necessidades humanas universais que, por sua vez, são desempenhadas por mulheres, mas que são comumente subvalorizadas (GIL, 2023).

Dos participantes envolvidos na pesquisa, 0,9% apresentam nível de escolaridade correspondente a ensino fundamental incompleto, 2,8% atingiram a conclusão do ensino fundamental, 2,8% não finalizaram o ensino médio, 11% obtiveram diploma de conclusão do ensino médio, 0,9% alcançaram o status de ensino médio completo com formação técnica, 11% possuem graduação incompleta, 15,6% detêm graduação completa, 4,6% estão matriculados em cursos de pós-graduação, enquanto 50,5% concluíram com sucesso alguma forma de pós-graduação (Figura 2). Com isso, é possível constatar que a maioria do público participante possui graduação superior. Pessoas com maior nível de escolaridade normalmente possuem maiores habilidades com ferramentas online, como foi o caso da ferramenta utilizada nessa pesquisa, o que pode ter influenciado esse número.

Figura 2 - Nível de escolaridade dos participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

Com relação à renda, os participantes estão distribuídos em todos os estratos, conforme a Tabela 1. Quanto à localidade destes participantes, 84,4% informaram residir no urbano, 14,7% no meio rural, enquanto 0,9% possui residência em ambos os espaços.

Tabela 1 – Distribuição por estratos de renda dos participantes

Renda mensal (R\$)	Valor Absoluto	%
Até 1.320,00	8	7,3
De 1.320 a 2.640,00	25	22,9
De 2.641,00 a 3.960,00	24	22,0
De 3.961,00 a 5.280,00	24	22,0
De 5.281,00 a 6.600,00	10	9,1
De 6.601,00 a 15.840,00	13	11,9
Não possuo salário atualmente	2	1,8
Não possuo salário fixo	3	2,7
Total	109	100,00%

Fonte: Elaboração pela autora, 2023.

Quanto à naturalidade dos participantes 66,1% é natural de Missal, enquanto 32,7% não são naturais de Missal, mas residem no município. Quando questionados sobre a situação da renda nos últimos cinco meses, há certa estabilidade, isso porque 55% manteve-se igual, porém em relação ao aumento e diminuição da renda bem como a situação de desemprego, em que 26,6% indicou ter tido aumento da renda, 15,6% dos participantes indicou ter diminuição de sua renda para o período, enquanto 2,8% esteve desempregado o que pode influenciar sobre as escolhas alimentares.

Portanto, considerando o perfil dos participantes, 34,8% possuem renda menor do que dois salários mínimos, em sua maioria residem no meio urbano e dividem residência com outras pessoas, que podem ser ou não familiares. A maior parte dos participantes manteve a renda ou aumentou no período que antecedeu a pesquisa.

Analisando os dados sobre a quantidade de pessoas que residem no domicílio dos participantes (Tabela 2), há maior frequência em quatro pessoas residindo no mesmo domicílio familiar (28,4%). Domicílios com duas e três pessoas também aparecem com significativa frequência. Esses dados reforçam a diminuição no tamanho médio das famílias, fato que vem ocorrendo intensamente nos últimos anos, refletindo o processo

de transição demográfica e mudança das famílias no Brasil. Essa redução no tamanho médio das famílias brasileiras carrega os efeitos do aumento do número de homens morando sozinhos e do aumento do número de famílias de casais sem filhos (Brito; Oliveira, 2021).

Tabela 2 - Número de residentes por domicílio

Nº de residentes por domicílio	Nº de domicílios	%
1	14	12,8
2	28	26,6
3	27	24,7
4	31	28,4
5	6	5,5
6	2	1,8
Total	109	100

Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

Adicionalmente, a maioria dos participantes reside na área urbana (84,4%), enquanto 15,6% residem na área rural. Estes resultados corroboram com estimativas em que até 2050, 80% do consumo de alimentos ocorrerá nas cidades, e com isso a necessidade da diversificação torna-se urgente neste ambiente (Cátedra Josué De Castro, 2022). Desse modo, o estudo da demanda e do consumo de alimentos, principalmente no que tange o conhecimento sobre impactos das dietas, tem potencial de proporcionar substancial impacto com menor custo e maior confiança de produzir resultados, sendo também opção de mitigação no combate à desertificação e ao fortalecimento da segurança alimentar (IPCC, 2022).

4.2 HÁBITOS ALIMENTARES DOS PARTICIPANTES

Quando questionados sobre o que consideravam um bom café da manhã, a maioria dos participantes menciona como composição a presença de pão, café e frutas, seguido de ovos e ingredientes lácteos (Figura 3). Nesse sentido, segundo o Guia Alimentar para a população brasileira (2014), pode-se constatar que majoritariamente no café da manhã, os participantes utilizam a “regra de ouro”, que nada mais é do que

preferir alimentos *in natura* ou minimamente processados. Ao que indicam os dados, o pão se apresenta como a base do café da manhã da maioria dos participantes. Possivelmente se trata de pão de farinha branca processado, uma vez que houve pouca menção da palavra “integral”. Um café da manhã baseado em pão de farinha branca processada e café preto está de acordo com a orientação, visto que a definição de alimentos processados inclui produtos industrializados baseados em alimentos *in natura* ou minimamente processados aos quais tenha sido adicionado um ou mais ingredientes como sal, açúcar, óleo, etc., preparações à exemplo do sanduíche de pão francês com queijo (Monteiro *et al.*, 2023).

Figura 3 - Alimentos que compõem um bom café da manhã para os participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

O tradicional café preto, ingerido puro ou com leite, doce ou amargo, se caracteriza como um hábito de muitos brasileiros (Guia alimentar para população brasileira, 2014). Houve também a menção de bolos, cereais, mel, chá, aveia, entre outros. Outro aspecto presente foi a preferência regional quando mencionada a utilização da nata, um subproduto do leite, o que é explicado pela proximidade com o rural e com a tradição local do consumo desse alimento.

Em relação a um bom almoço, alguns participantes descreveram “sustento”, “saciar”, e “caseiro”, demonstrando as características essenciais para esta refeição, comumente considerada como uma refeição “forte”. Em seguida é possível observar que a palavra em maior destaque é “carne” (Figura 4), e apesar da proteína de origem animal constituir parte importante da dieta, sua respectiva proporção deve ser significativamente menor do que vegetais, legumes e verduras de acordo com EAT-Lancet (2023), que apresenta uma dieta de saúde planetária que é simultaneamente saudável para as pessoas e para o planeta. Alimentos como “arroz”, “salada”, “legume” e “feijão” também foram mencionados com bastante frequência na composição do almoço. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), a mistura de arroz com feijão é a mais popular na alimentação dos brasileiros e fornece todos os aminoácidos essenciais (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014).

Figura 4 - Alimentos que compõem um bom almoço segundo os participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

Embora apareça com frequência nos pratos do meio-dia, fica evidente que o “feijão” tem apresentado menor frequência quando comparado ao “arroz”, dado que pode estar atrelado, aos dados recentes da Conab (2023), os quais declaram que no ano em questão produziu-se a menor safra de feijão dos últimos 47 anos, e redução de 7% na colheita de arroz. Nesse sentido, os dados presentes nesta pesquisa retratam a progressiva redução do feijão nos pratos brasileiros, além dos efeitos sociais implicados nesta diminuição, conforme já apontado por Sordi (2019).

Em análise da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) para o período de 2002 e 2008, já se constatava que quando a mulher do domicílio possui trabalho fora do lar, famílias com menor número de pessoas e domicílios com altas rendas influenciam negativamente o consumo de arroz e feijão (Coelho, Aguiar, Fernandes, 2009; Rezende, 2020). Os recentes dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017–2018

demonstraram que consumidores pretos e pardos consomem mais arroz e feijão se comparado a brancos (Costa *et al.*, 2023).

Por fim, quando questionados sobre o que seria um bom jantar, foi constatada a repetição de alimentos consumidos no almoço, em que há a presença de “carne”, “salada”, “feijão” e “arroz” (Figura 5), o que sugere que muitos dos participantes jantam um “requentado” do almoço. Entretanto, as saladas aparecem com destaque no jantar e alguns participantes relataram preferir realizar uma refeição leve na janta. Esse resultado difere de outras pesquisas, especialmente em contextos urbanos, em que o jantar é associado a refeições prontas, tele entregas e consumo de lanches (Perez; Castro; Franco, 2022).

Outro alimento presente com frequência no jantar foi o “pão”, sendo ele caseiro, de padaria ou mesmo o pão presente nos lanches. As respostas corroboram com as orientações encontradas no guia, isso porque é comum observar que na maioria dos pratos dos brasileiros o jantar será composto pelos mesmos alimentos do almoço, de maneira que os alimentos processados são utilizados como complemento na refeição, e não sendo substituto para tais refeições (Guia Alimentar, 2014).

desenvolvimento e de crescimento infantil e aumento da mortalidade fetal e materna (Lopez *et al.*, 2006; Silva *et al.*, 2022).

No entanto, essa transição alimentar não decorre apenas da escolha individual, mas é decorrente em grande parte, pela determinação social do indivíduo que o associa à conformação do sistema alimentar vigente, proporcionando acesso a alimentos saudáveis ou não saudáveis (HLPE, 2017). Nesse cenário, é imprescindível a compreensão de outro aspecto de significativa importância no que tange os micronutrientes dos alimentos: o solo, que é o recurso naturalmente valioso do planeta (FAO; ITPS, 2015), e que desempenha inúmeros processos que permitem a continuidade da vida na Terra. Embora os solos sejam responsáveis por diversos serviços ecossistêmicos (Lenhman *et al.*, 2020), uma de suas primordiais funções é a produção de alimentos, sendo base para a produção de mais 95% dos alimentos podendo ser direta ou indiretamente necessário para a criação de animais e de produtos lácteos (FAO; ITPS, 2023; Abramovay *et al.*, 2023).

A aptidão dos solos para apoiar os sistemas agroalimentares depende da fertilidade do solo, propriedade que possibilita a transformação e a disponibilidade de nutrientes para absorção das plantas (Weil; Brady, 2017). Entretanto de acordo com a situação apresentada no Relatório Mundial sobre os Recursos do Solo (SWSR), cerca de um terço dos solos do mundo apresentam alta ou degradação muito elevada de maneira que desequilibram a fertilidade e, conseqüentemente causam deficiências nutricionais nas culturas, baixos rendimentos de coleiras, alimentos menos nutritivos, e em última análise, impacta a segurança alimentar (FAO, 2015; 2022).

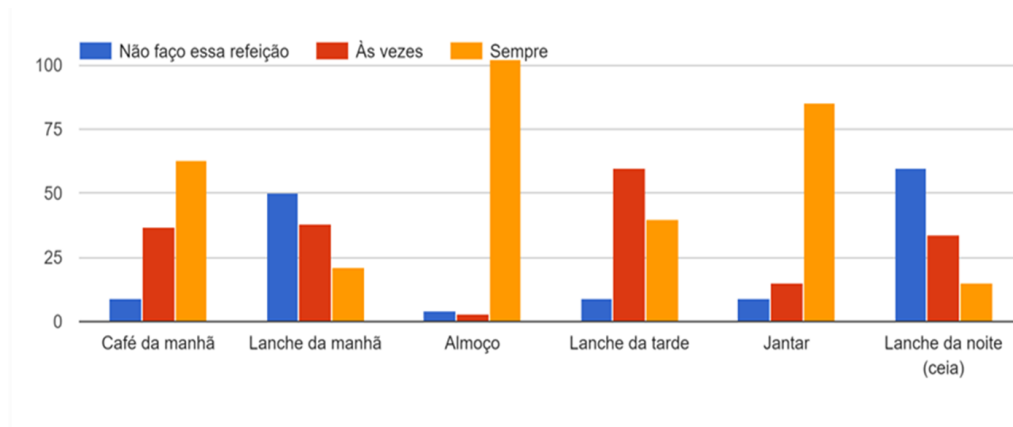
Embora tenha sido possível constatar que nas principais refeições do dia, os participantes da pesquisa baseiam suas refeições em alimentos saudáveis e, em consequência disso, detenham uma alimentação equilibrada, foi observada a frequência considerável de “proteína” e de “carne”, tanto para o almoço quanto para o jantar. É válido ressaltar que, segundo o Guia Alimentar, a recomendação para o consumo de proteína animal diária é de 100g ao dia (Brasil, 2006). As respostas obtidas na pesquisa em questão corroboram com os relatórios dos anos de 2017 e 2018, os quais a partir dos registros do inquérito alimentar demonstram um consumo de carne bovina *per capita* maior que o recomendado, concluindo também que a carne está entre os alimentos mais

consumidos pelas famílias brasileiras, com tendências de aumento ao longo dos anos. Assim, é importante a análise em relação aos excessos, que acabam impossibilitando o consumo de outros alimentos que poderiam contribuir para uma maior diversidade alimentar.

Tendo em vista a presença da proteína animal, e considerando a importância deste alimento na saúde humana, é imprescindível a discussão em relação ao caminho promissor que a pecuária pode gerar e contribuir no fortalecimento da biodiversidade assim como para a redução nas emissões de gases de efeito estufa. Isso porque, a pecuária extensiva ocupa cerca de 38% da área habitável do planeta e produzem 15% das emissões, no entanto esse desagradável cenário torna-se positivo quando se considera que 86% da alimentação dos animais vem de áreas de pastoreio, e com isso não concorrem com a alimentação humana (Cheng *et al.*, 2022; Abramovay, 2023). Desse modo, mesmo abandonando a atividade nessas áreas não se pode garantir o aumento da captação de carbono e de metano em escala superior ao que é possível alcançar por meio de pastagens e com rebanhos manejados eficientemente. Adicionalmente, a regeneração de pastagens degradadas tem potencial de redução e até mesmo de neutralização das emissões de gases de efeito estufa, na mesma medida em que revigora a vida do solo (Abramovay, 2023). Tais informações são imprescindíveis para a compreensão dos sistemas agroalimentares com envolvimento da atividade pecuária, e nesse contexto aproximar o consumidor para que possa compreender as implicações disso no meio coletivo, uma vez que tomada consciência da influência das escolhas alimentares, pode tornar-se promotor de sistemas agroalimentares resilientes ao meio ambiente, refletindo em todos os contextos socioambientais.

Com relação à importância das refeições ao longo do dia, 74,3% dos participantes (81 pessoas), considera o almoço como a refeição mais importante. Em sequência, 19,3% dos participantes (21 pessoas) considera o café da manhã, 6 consideram o jantar e 1 pessoa entende o lanche da tarde como refeição mais importante. As principais refeições são aquelas em que há presença de maior diversidade de alimentos (Figura 6).

Figura 6 - Frequência das refeições dos participantes da pesquisa

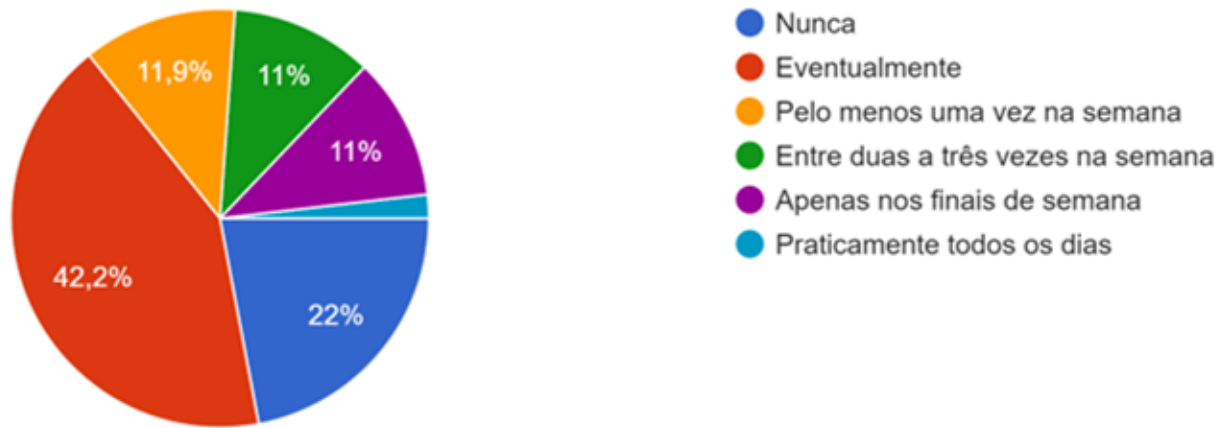


Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

Desse modo, é possível constatar que a maioria dos participantes da pesquisa fazem três principais refeições, sendo elas café da manhã, almoço e jantar 58%, 93%, 78% respectivamente. Mesmo assim, há considerável presença de participantes que, com frequência, realizam o lanche da tarde, nesse sentido há necessidade de explorar quais alimentos são consumidos nesta refeição, uma vez que, estas pequenas refeições são de maneira geral feitas fora de casa, podendo ser no trabalho, na escola, na faculdade, etc. É importante o planejamento em relação ao que será consumido ao longo do dia, evitando que, por falta de opções, seja preciso consumir alimentos ultraprocessados (Guia Alimentar, 2014).

Em relação à frequência na ingestão de bebida alcoólica (Figura 7), 42% dos participantes afirmam fazer a ingestão eventualmente. Enquanto 22%, declaram nunca ingerir e 11,9% afirmam ingerir pelo menos uma vez na semana. Para 11% dos participantes, a ingestão ocorre de duas a três vezes na semana, enquanto 11% afirmam ingerir apenas nos finais de semana. Ainda, 1,8% dos participantes declararam ingerir bebida alcoólica praticamente todos os dias.

Figura 7 - Consumo de bebida alcoólica pelos participantes da pesquisa

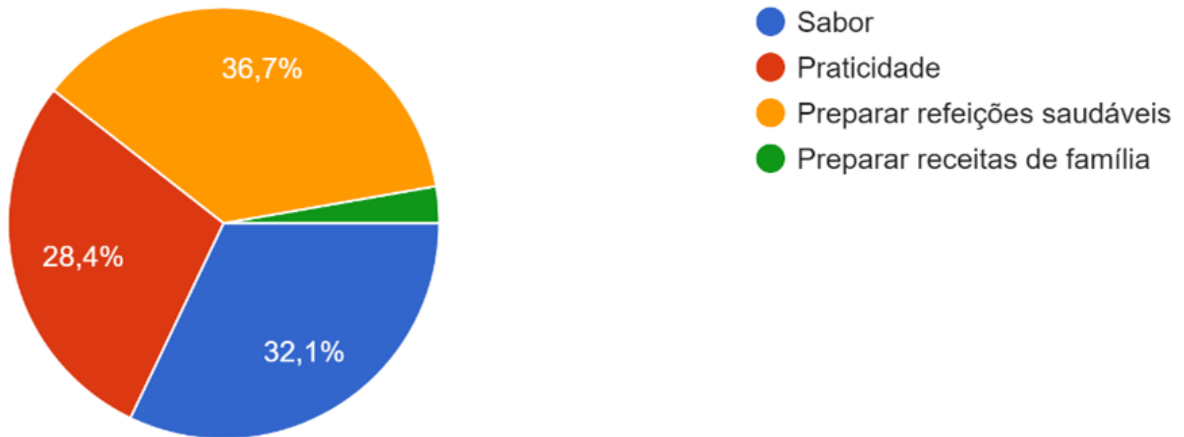


Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

Neste sentido, os dados obtidos a partir do presente estudo corroboram com a tendência de aumento do consumo de bebidas alcoólicas nas Américas previstas pela OMS (Organização Mundial da Saúde, 2018). O que preocupa no sentido de existirem robustas evidências científicas que revelam que todo tipo de consumo de bebidas alcoólicas oferece risco à saúde. Os mesmos estudos, inclusive, afirmam que os possíveis efeitos protetores cardiovasculares são inferiores aos danos relacionados ao consumo de álcool. E, além disso, o consumo semanal está associado positivamente à mortalidade prematura (Freitas, 2023; Wood, 2018; GBD, 2016), com isso fica expressa a relevância de trazer à luz estas discussões considerando os significativos resultados dos dados obtidos.

Segundo os participantes da pesquisa, os fatores que exercem maior influência na hora do preparo das refeições em casa são: 1) a possibilidade de preparar refeições saudáveis (36,7%); 2) o sabor dos alimentos (36,1%); 3) a praticidade (28,4%); 4) o preparo de receitas de família (2,8%), conforme demonstrado pela Figura 8.

Figura 8 - Fatores que exercem maior influência na hora de preparar refeições em casa de acordo com os participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

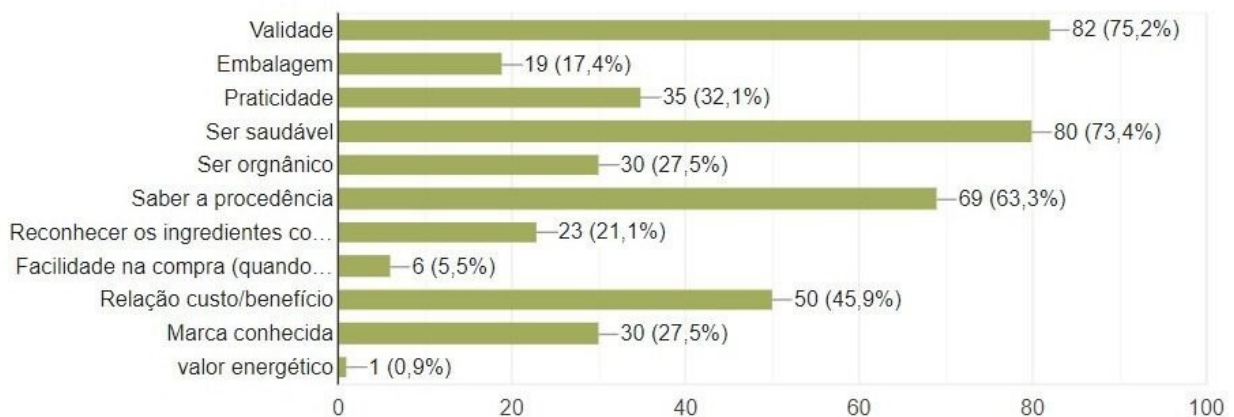
Os dados obtidos na presente pesquisa corroboram as reflexões de Pollan (2008), uma vez que as refeições preparadas em casa têm como principais influências a saudabilidade, o sabor e a praticidade, de modo que há maior preocupação na construção de uma alimentação saudável, em detrimento do sabor e da cultura. Com reflexo da influência da ciência na alimentação moderna, as pessoas não associam o saudável à comida, mas sim aos nutrientes que as compõem, o autor denomina esse processo como “nutricionismo” (POLLAN, 2008).

A noção de refeição saudável apresenta diversas significações socialmente e historicamente construídas e passa por ressignificações importantes ao longo do tempo (Paiva, 2019; Azevedo, 2014). Além disso, há estudos que apontam a necessidade de reflexões sobre o padrão alimentar saudável instituído pelo viés de uma racionalidade científica moderna que instrui o que é saúde e, conseqüentemente, causa implicações neste referido padrão (Rossi, 2014). Para Pollan (2008), ao refletir para antes da era da alimentação moderna, as orientações em relação ao que comer eram advindas de suas culturas étnicas ou regionais. E estas, por sua vez, também foram fundamentais na mediação da relação do homem com a natureza, de modo que o ato de comer é uma das manifestações mais importantes desta relação, portanto as culturas têm muito a contribuir

sobre o quê, como, porquê, quando e quanto se deve comer. Além disso, o autor atribui sensivelmente a cultura alimentar como sinônimo de “mãe”, pois a figura materna é quem majoritariamente transmite aos indivíduos as formas de alimentação. Tais formas só perduraram durante os anos, porque, no geral mantinham as pessoas saudáveis (Pollan, 2008).

Em relação às características dos alimentos consideradas mais importantes pelos participantes na escolha para o preparo de refeições destaca-se que 75,2% considera a validade dos ingredientes; 73,4% considera a saudabilidade dos ingredientes; 63,3% considera a procedência; e 45,9% considera a relação custo/benefício. Em menor proporção, observa-se que 32,1% dos participantes consideram a praticidade e 21,1% consideram reconhecer os ingredientes (Figura 9).

Figura 9 - Características dos alimentos/ingredientes consideradas mais importantes na escolha para o preparo de refeições em casa de acordo com os participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

Considerando os dados obtidos no presente estudo, é possível observar que características de maior importância para os participantes são atreladas ao ser saudável, o que pode ser explicado pela ampla disseminação de informações sobre o fenômeno de “Síndrome Global”, que retrata a má-nutrição em todas as suas formas, tal qual uma três epidemias (obesidade, desnutrição e mudanças climáticas), ambas causam efeitos prejudiciais à saúde humana (Louzada *et al.*, 2023). Todavia, ao que se refere à importância de reconhecer os ingredientes foi pouco expresso, e nesse sentido os dados nos dão pistas para a perspectiva de que, ainda que os participantes possuem inclinações

para a alimentação saudável, os mesmos não consideram um fator de importância reconhecer os ingredientes de modo que, podem ser facilmente angariados com estratégias de *marketing* de alimentos não saudáveis incluindo os alimentos ultraprocessados. No mesmo viés, estudos comprovam que um dos principais determinantes para a piora da alimentação é decorrente da substituição de refeições saudáveis (baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados), por alimentos prontos ou semiprontos para o consumo (Martins *et al.*, 2013; Cruz; Matte; Schneider, 2016; Carvalho *et al.*, 2020; Louzada *et al.*, 2021; Stangherlin *et al.*, 2025).

Quando questionados sobre os alimentos que consideram essenciais para uma dieta saudável, foi possível identificar “verduras”, “frutas”, “legumes” em destaque (Figura 10). Para mais, as características que determinavam a qualidade desses alimentos, segundo os participantes, estão associadas a serem “frescos, com boa aparência e com aroma”, “de boa qualidade”, “frescas, bonitas, natural”, “que não usa agrotóxicos”. Os resultados estão afirmando evidências que retratam que o consumo de hortaliças no Brasil é insuficiente, embora o hábito mais frequente seja consumir cruas durante o almoço e com limitada variedade, para mais, os indivíduos com maior consumo de ultraprocessados são os que menos as consomem, (Canella *et al.*, 2018). Além disso, “carne”, “proteína”, “arroz”, “ovos” também são mencionados como alimentos essenciais, de modo que se observa o mesmo padrão mencionado anteriormente, e portanto, o entendimento sobre uma boa refeição está diretamente associado a uma refeição saudável, atestando as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). A marcante presença de proteínas (carnes, principalmente) se soma a resultados encontrados por Matte, Silva e Ceretta (2022) também no Oeste do Paraná.

Figura 10 - Alimentos considerados essenciais para uma dieta saudável de acordo com os participantes da pesquisa



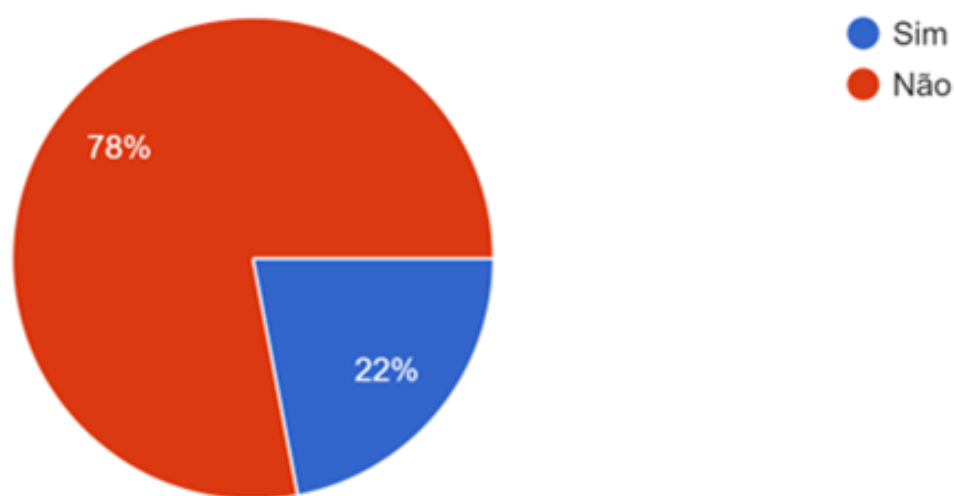
Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

O presente estudo corrobora também com pesquisas recentes que indicam uma singular monotonia e homogeneidade na alimentação do brasileiro (Martins, 2023), e neste sentido, se contrapõe às recomendações do Guia, isso porque que no documento é categoricamente estimulada variadas combinações provenientes de técnicas dietéticas, culinárias e história da alimentação de forma que orienta possíveis substituições entre tipos de alimentos semelhantes em suas composições, assim como seus usos culinários garantindo um amplo aporte nutricional (Louzada *et al.*, 2019).

Tendo em vista as informações didáticas, mas também abrangentes o suficiente para considerar os aspectos regionais, o Guia Alimentar para a População Brasileira é um instrumento importante que auxilia os indivíduos, as famílias e as comunidades a terem autonomia na escolha de seus hábitos alimentares (Gil, 2023). No entanto, é imprescindível salientar que, 78% dos participantes afirmam nunca terem ouvido falar do Guia Alimentar, enquanto 22%, dizem que alguma vez ouviram falar. Nesse sentido, próximo de completar dez anos de sua publicação, é possível que o Guia não tenha sido divulgado de maneira eficiente pelos órgãos competentes, uma vez que a grande maioria

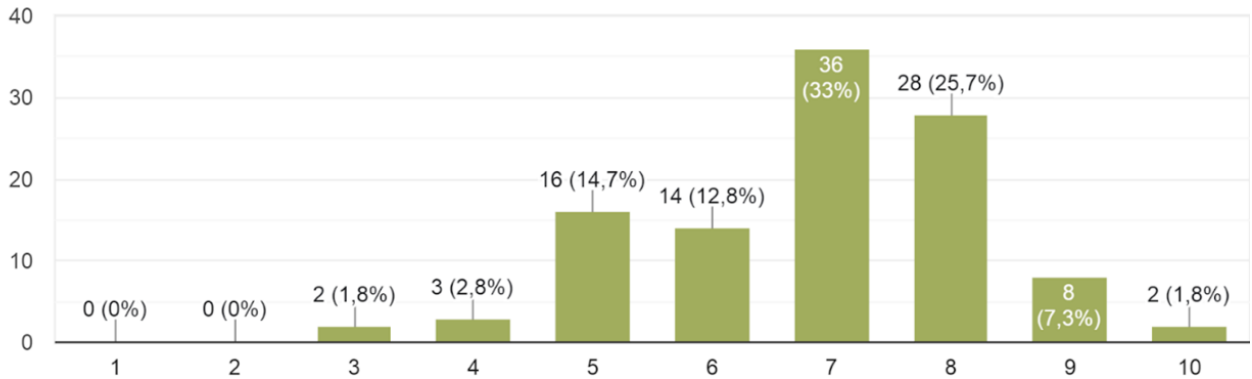
dos participantes não têm conhecimento desse material com alto potencial de contribuição na soberania alimentar do país. Entretanto, comparando as respostas dos participantes apresentadas pela Figura 11 às recomendações do Guia Alimentar, é possível observar que as respostas dos participantes estão de acordo com o recomendado pelo Guia.

Figura 11 - Conhecimento da população de Missal sobre o Guia Alimentar Para População Brasileira



Fonte: Elabora pela autora, 2023.

Em relação a autoavaliação da alimentação, o extremo 1 (um) foi associado a pouco saudável enquanto 10 refere-se a muito saudável. De maneira geral os participantes da pesquisa avaliaram como sendo consideravelmente saudável suas dietas (Figura 12). No entanto, como observado anteriormente, 78% dos participantes nunca ouviram falar do Guia alimentar, assim como não são profissionais da área da saúde ou nutrição, de maneira que o presente trabalho salienta a reflexão sobre quais são as fontes para tais avaliações na qualidade alimentar.

Figura 12 - Avaliação da alimentação dos participantes por eles mesmos

Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

Nesse mesmo viés, 60% dos participantes consideram que precisam promover mudanças em seus hábitos alimentares, 3% deles afirmam não precisar, enquanto 37% participantes não responderam à pergunta visto que, se tratava de uma pergunta aberta sem obrigatoriedade. Adicionalmente, dentre as respostas em virtude da promoção de melhora na alimentação se destacam “ser mais saudável”, “diminuir açúcar”, “consumir mais frutas e legumes”.

Existem discussões na literatura sobre uma possível transição culinária, em que culturas inteiras experimentam mudanças fundamentais em relação às habilidades necessárias para obtenção, preparo e consumo de alimentos (Lang; Caraher, 2001). É possível identificar um enfraquecimento tanto no que tange à transmissão de habilidades culinárias quanto ao valor associado à culinária doméstica, processo que está vinculado às práticas alimentares das populações (Louzada *et al.*, 2019; Matte; Silva; Ceretta, 2022). Ainda que, no contexto brasileiro, se observe modificações nas práticas alimentares, principalmente no aumento do consumo de alimentos ultraprocessados desde a década de 1980, 30% daquilo que se é consumido é proveniente de alimentos pouco processados (Martins *et al.*, 2013), de maneira que é possível constatar que a prática de cozinhar ainda é realidade no Brasil (Louzada *et al.*, 2019).

Embora as habilidades culinárias possam ser um ponto chave para as preparações culinárias caseiras, essa prática não decorre exclusivamente de se ter ou não habilidades, coexistem determinantes que incluem questões de gêneros, relações

pessoais, aspectos culturais e principalmente o tempo (Mills *et al.*, 2017). Isso justifica os dados relativos ao presente estudo em que características como “praticidade” influenciam no ato de preparar alimentos, uma vez que uma rotina cada vez mais corrida dificulta a preparação de refeições elaboradas.

Com isso, fica expresso o quanto a cultura, as relações pessoais, questões de gênero e de tempo podem influenciar no padrão alimentar das pessoas. Adicionalmente estudos comprovam que os sentidos mais estimulados pelos alimentos, são principalmente, olfato e paladar o que por sua vez interliga-se ao hipocampo que tem como principal função ser o centro da memória a longo prazo, esses conjuntos de lembranças produzem a memória e tem como base o afeto (Borges *et al.*, 2022; Nonato; Novaes; Pereira, 2022; Duarte *et al.*, 2023; Minasse, 2023). O mesmo estudo, obteve dados que demonstram fatores que contribuem na formação dos hábitos alimentares, sendo eles principalmente, a figura materna, e recordações afetivas influenciam nas escolhas alimentares (Duarte *et al.*, 2023).

Nesse sentido, 78% dos participantes afirmaram haver comidas que remetem à afetividade (Figura 13), enquanto 22% discordam que há alimentos que remetem à afetividade. Dentre as preparações culinárias associadas à afetividade, foi possível identificar comidas tipicamente culturais da região sul à exemplo do churrasco, assim como tradicionais da cultura alemã como maionese e cuca. Também foram identificados a polenta, as massas, lasanhas, panquecas, pratos que podem estar atreladas à cultura italiana, visto que a região sul é composta por descendentes de imigrantes que também se instalaram na região. No entanto, é necessário trazer à luz a discussão, a qual se observa expressa presença do feijão e do arroz como preparação culinária que remete à afetividade, e assim corroborando categoricamente com dados que demonstram que a produção tanto do arroz quanto do feijão, não tem chegado no prato da maioria da população (De Sordi; Quevedo, 2023), permanecendo apenas nas memórias afetivas.

Figura 13 - Comidas que remetem à afetividade para os participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

Diante do exposto, outra perspectiva acerca dos dados obtidos na mesma questão, é possível identificar que todos os preparos culinários estão associados à “boa e velha” comida de panela, ou comida de preparo mais elaborado que necessita de tempo para ser preparada, e que, normalmente é elaborada com auxílio de diversas pessoas. A presença de outras pessoas durante o preparo e o ato de comer pode impactar consideravelmente o consumo alimentar, comer com companhia traz benefícios sociais e para a saúde (Sobal; Nelson, 2003). Embora a importância da comensalidade seja evidente por satisfazer as necessidades de contato, reforçar laços sociais e identidades culturais, estudos demonstram que esta vem perdendo espaço nas famílias ocidentais, embora no Brasil a prática ainda é comum (Sato *et al.*, 2016; Louzada *et al.*, 2019). E nesse sentido, estratégias que tragam à luz essa temática assim como o Guia Alimentar são imprescindíveis para informar as pessoas a reforçar está tão importante característica.

5 CONCLUSÃO

Os hábitos alimentares dos missalenses estão interligados à cultura da região e às memórias afetivas relacionadas aos alimentos, sendo que as mulheres estão mais envolvidas quando o assunto é alimentação.

A saudabilidade, o sabor e a praticidade guiam o preparo dos alimentos e as escolhas alimentares dos participantes, embora esses admitam a necessidade de incrementar o consumo de frutas, verduras e legumes para atingir níveis mais saudáveis em sua alimentação diária.

Os hábitos vêm sofrendo substancial influência da oferta de produtos definidos como “alimentos” ultraprocessados, em virtude da assimetria econômica e física aos alimentos saudáveis. Apesar disso, em consequência das características locais, em comparação com os grandes centros urbanos destacados na literatura, a população ainda mantém costumes e hábitos alimentares imbricados em características culturais e com a composição de alimentos *in natura* e processados, a exemplo da cuca.

Por outro lado, a maioria dos participantes não possui conhecimento acerca do Guia Alimentar Para a População Brasileira, embora seus hábitos alimentares tendem a estar de acordo com as recomendações encontradas no Guia. Nesse sentido, conclui-se que a proximidade com os locais e com os produtores dos alimentos, bem como a costumes culturais, é um estímulo às escolhas alimentares saudáveis e naturais, quando na história cultural das comunidades está demarcado preparo das refeições como espaço de compartilhamento e trocas.

6 REFERÊNCIAS

ABRAMOVAY, R.; MATTE, A.; SANSEVERINO, E.C.; RITT, A.L., GALIANO, M.W. **Pecuária regenerativa, rastreabilidade e certificação**. São Paulo: Cátedra Josué de Castro; FAO, p. 47, 2023, Disponível em: <https://catedrajc.fsp.usp.br/publicacoes/pecuaria-regenerativa-rastreabilidade-e-certificacao/> Acesso em: 31 out. 2023.

ANASTÁCIO, C.O.A.; OLIVEIRA, J.M.; MORAES, M.M.; DAMIÃO, J.J.; CASTRO, I.R.R. Perfil nutricional de alimentos ultraprocessados consumidos por crianças no Rio de Janeiro. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, n. 89, p. 13, 2023. <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001752>.

AZEVEDO, E. Alimentação saudável: uma construção histórica. **Simbiótica**, v. 1, n. 7, 2014. DOI: <https://doi.org/10.47456/simbitica.v1i7.9004> Acesso em: set. 2023.

AZEVEDO, E. Riscos e controvérsias na construção social do conceito de alimento saudável: o caso da soja. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 45, n. 4, p. 781-788, 2011.

BARTOL, F.F.; WILEY, A.A.; GEORGE, A.F.; MILLER, D.J.; BAGNELL, C.A. PHYSIOLOGY AND ENDOCRINOLOGY SYMPOSIUM: Postnatal reproductive development and the lactocrine hypothesis. **J. Anim. Ciência**, 95, p. 2200-2210, 2017.

BORGES, W.L.; PEIXOTO, H.G.E; COELHO, L.F.S. Alimentação afetiva no cuidado em saúde mental: um relato de experiência. **Health Residencies Journal**, v. 3, n. 15, p. 490-505, 2022. DOI: <https://doi.org/10.51723/hrj.v3i15.281>

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de saúde. **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016**. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana, na forma definida nesta Resolução. Brasília, 2016.

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

BRITO, D.J.M.; OLIVEIRA, A.M.H.C. Dinâmica da polarização da oferta de trabalho familiar no Brasil urbano. **Nova economia**, v. 30, n.1, p.185-216, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-6351/5741>

CANELLA, D.S.; LOUZADA, M.L.C; CLARO; R.M.; COSTA, J.C.; BANDONI, D.H.; LEVYII, R.B.; MARTINS, A.P.B. Consumo de hortaliças e sua relação com os alimentos ultraprocessados no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 52, n. 50, p. 11, 2018. DOI: <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2018052000111>

CARVALHO, M.C.V.S.; LUZ, M.T.; PRADO, S.D. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 155-163, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100019>

CARVALHO, V. N.; COUTO, A.N.; VITIELLO, I.P.; SEVERGNINI, C.; POHL, H.H. Consumo de alimentos processados/ultraprocessados e in natura por adultos e sua

relação com o estado nutricional. **Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 14, n. 84, p. 66-72, 2020.

CASTRO, J. Geografia da fome: o dilema brasileiro: pão ou aço. 10ªed. revista. Rio de Janeiro: Antares, 1984.

CÁTEDRA JOSUÉ DE CASTRO, et al. Da fome à fome: a volta da insegurança alimentar. Da fome à fome: diálogos com Josué de Castro. São Paulo: **Elefante**, 2022. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/003088443> Acesso em: 01 nov. 2023

CHENG, L.; ZHANG, X.; REIS, S.; REN, C.; XU, J.; GU, B. A 12% switch from monogastric to ruminant livestock production can reduce emissions and boost crop production for 525 million people. **Nature Food**, v. 3, n. 12, p. 1040–1051, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1038/s43016-022-00661-1>

COELHO, A.B.; AGUIAR, D.R.D.; FERNANDES, E.A. Padrão de consumo de alimentos no Brasil. **Revista de Economia e Sociologia Rural**, v. 47, n. 2, p. 335-362, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-20032009000200002>

COSTA, J.C.; JESUS, A.C.S.; JESUS, J.G.L.; MADRUGA, M.F.; SOUZA, T.N.; LOUZADA, M.L.C. Diferenças no consumo alimentar da população brasileira por raça/cor da pele em 2017–2018. **Revista de Saúde Pública**, v. 57, n. 4, p. 15, 2023. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.202305700400>

COUTINHO, G.M.S. **Neurociências e saúde pública: respostas emocionais evocadas pela visualização de alimentos ultraprocessados e innatura/minimamente processados**. 2022. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Faculdade de Nutrição Emilia Jesus Ferreiro, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2022.

CRUZ, F.T.; MATTE, A.; SCHNEIDER, S. (Org.). **Produção, consumo e abastecimento de alimentos: desafios e novas estratégias**. 1. ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS (Série Estudos Rurais), p. 324, 2016.

CUNHA, V.C.R; BORGES, C.A.; CANELLA, D.S. Incorporação da classificação NOVA na produção científica em alimentação e nutrição na América Latina: uma revisão cienciométrica. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición**, v. 72, n. 2, p. 109-124, 2022. DOI: <https://doi.org/10.37527/2022.72.2.005>

FAUSTINO, D.M.; GONÇALVES, R. A nova pandemia e as velhas relações coloniais, patriarcais e racistas do capitalismo brasileiro. **Lutas Sociais**, v. 24, n. 45, p. 275-289, 2020. DOI: <https://doi.org/10.23925/lis.v24i45.53009>

FREITAS, M.G.; STOPA, S.R.; SILVA, E.N. Consumo de bebidas alcoólicas no Brasil: estimativa de razões de prevalências–2013 e 2019. **Revista de Saúde Pública**, v. 57, n. 17, p. 12, 2023. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004380>

FRIEDMANN, H. Feeding the empire: the pathologies of globalized agriculture. **Socialist Register**, p. 124 – 143, 2005.

GATTI, L.V.; CUNHA, C. L.; MARANI, L.; CASSOL, H.L.G.; MESSIAS, C.G.; ARAI, E., DENNING, A.S.; SOLER, L.S.; ALMEIDA, C.; SETZER, A.; DOMINGUES, L.G.; BASSO, L.S.; MILLER, J.B.; GLOOR, M.; CORREIA, C.S.C.; TEJADA, G.; NEVES, R.A.L.; RAJAO, R.; NUNES, F.; FILHO, B.S.S.; ... MACHADO, G.B.M. Increased Amazon carbon emissions mainly from decline in law enforcement. **Nature**, v. 621, n. 7978, p. 318–323, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41586-023-06390-0>

GBD 2016 Alcohol Collaborators. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. **The Lancet**, v. 392, n. 10152, p. 1015-1035, 2018. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31310-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2)

GUERRIERO, I.C.Z.; MINAYO, M.C. A aprovação da Resolução CNS nº 510/2016 é um avanço para a ciência brasileira. **Saúde e Sociedade**, v. 28, n. 4, p. 299-310, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019190232>

FAO. La nutrición y los sistemas alimentarios. Un informe del Grupo de alto nivel de expertos en seguridad alimentaria y nutrición del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial. Rome: FAO; 2017. Disponível em: <https://www.fao.org/3/I7846ES/i7846es.pdf> Acesso em 16 nov. 2023.

JAIME, P.C. **Pandemia de COVID 19: implicações para (in)segurança alimentar e nutricional**. Ciênc. saúde coletiva, v. 25 n. 7, p. 2504, 2020. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.12852020>

LAPOLA, D.M. *et al.*, **The drivers and impacts of Amazon forest degradation**. Science (New York, N.Y. Online), v. 379, p. 1-11, 2023.

LEVY, R.B *et al.*, **Três décadas da disponibilidade domiciliar de alimentos segundo a NOVA – Brasil, 1987–2018**. Rev. Saúde Pública, v. 56, p. 56-75, 2022. Doi: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056004570>

LIU, H, *et al.*, A suplementação precoce de fosfolipídios e gangliosídeos afeta o desenvolvimento cerebral e cognitivo em leitões neonatais. **J. Nutr.** v. 153, n. 11, p. 144, 2014.

LOUZADA ,M.L.C. *et al.*, **Alimentação e saúde: a fundamentação científica do guia alimentar para a população brasileira**. Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública, p.132, 2019. DOI: Disponível em: www.livrosabertos.sibi.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/339. Acesso em 10 novembro. 2023.

LOUZADA, M.L.C., *et al.*, Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018. **Rev. Saúde Pública**, v. 57 p. 1-13, 2023. Doi: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004744>

LOUZADA M.L.C., *et al.*, Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cad Saúde Pública**, v. 37, n. 1, p. 1-48, 2021. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00323020>

MARTINS, Ana Paula Bortoletto, *et al.*, Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Revista de Saúde Pública**, [S.L.], v. 47, n. 4, p. 656-665, 2013. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0034-8910.2013047004968>.

MARTINS, Ana Paula Bortoletto. **Geografia da fome. Geografia da fome: 75 anos depois: novos e velhos dilemas**, 2023.

MATTE, A.; SILVA, J. G. ; CERETTA, G. S. . Canales de comercialización para adquisición de alimentos durante la pandemia de COVID-19 en Brasil. **POLIS (SANTIAGO. EN LÍNEA)**, v. 21, p. 1, 2022.

MATTE, A; WAQUIL, P.D. Productive changes in Brazilian Pampa: impacts, vulnerabilities and coping strategies. **Natural Hazards** (Dordrecht. Online), v. 101, p. 1-28, 2020.

McMICHAEL, Philip. A food regime genealogy. **Journal of Peasant Studies**, v. 36, n. 1, p. 139- 169, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/03066150902820354> Acesso em 07 mar. 2022.

MICHEREFF, S.J. **Fundamentos de Fitopatologia**. Universidade Federal Rural. Recife, 2001.

MONTEIRO CA, *et al.*, Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutr.** v. 5, n. 22, p. 936-41, 2019. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>

MONTEIRO Neto A. Desigualdades regionais no Brasil: características e tendências recentes. **Boletim Regional, Urbano e Ambiental** 2014; v. 67, n. 9, p. 1-81, 2014.

NONATO, Eunice Maria Nazareth; NOVAES, Edmarcius Carvalho; PEREIRA, Anndreza de Magalhães. Comensalidade e companheirismo. **Revista de Educação Popular**, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 94-110, 2022. Doi: <http://dx.doi.org/10.14393/rep-2022-62914>

OLIVEIRA, A. L. A; CRUZ, F. T; SCHNEIDER, S. Sustentabilidade e escolhas alimentares: por uma biografia ambiental dos alimentos. **Rev. Sustentabilidade em Debate** – Brasília, v. 10, n.1, p. 146-158, 2019. Disponível em: doi:10.18472/SustDeb.v10n1.2019.19280. Acesso em: 10 nov. 2023.

PAIVA, J. B. de *et al.*, A confluência entre o “adequado” e o “saudável”: análise da instituição da noção de alimentação adequada e saudável nas políticas públicas do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 35, n. 8, 2019. doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00250318> . Acesso em: 10 out. 2023.

PALMER, Steven. **Gênese da Saúde Global: a Fundação Rockefeller no Caribe e na América Latina**. Rio de Janeiro, RJ: Editora FIOCRUZ, p. 421, 2015.

PEREIRA, Carlos Nunes. A perspectiva decolonial agroecológica ante o sistema agroalimentar hegemônico. **Revista da Faculdade de Direito da Universidade Federal de Uberlândia**, v. 51, n. 1, p. 1-20, 2023.

PEREZ, Patrícia Maria Périco; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de; FRANCO, Amanda da Silva. Trajetória de mudanças das práticas alimentares de estudantes de uma universidade pública brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 27, n. 7, p. 1-16, 2022. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232022277.17312021>.

PINTO, M. G. A. Constituição do sistema agroalimentar moderno e a emergência da agroecologia. **O Público e o Privado**. Fortaleza, v. 16, n. 32, 2018, p. 277-291.

POLLAN, Michael. **Em defesa da comida**. Editora Intrínseca, 2008.

PORTILHO, Fátima; CASTAÑEDA, Marcelo; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. A alimentação no contexto contemporâneo: consumo, ação política e sustentabilidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 99-106, 2011.

Prefeitura Municipal de Missal. Disponível em: <https://www.missal.pr.gov.br/> Acesso em: 08 nov. 2023.

PREISS, Potira Viegas; SCHNEIDER, Sergio; COELHO-DE-SOUZA, Gabriela. **A contribuição brasileira à segurança alimentar e nutricional sustentável**. 2020.

REDE PENSSAN - **Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional**. Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia de Covid 19 no Brasil - VIGISAN 2020. Relatório de Pesquisa. Rio de Janeiro: Rede Penssan, FES, ActionAid, Ibirapitanga e Oxfam Brasil, 2021. Disponível em: http://olheparaafome.com.br/VIGISAN_Inseguranca_alimentar.pdf

REZENDE, Gerciana Aparecida. **A queda no consumo domiciliar de arroz e feijão no Brasil entre 2002 e 2008. 2020. 85 f.** Dissertação (Mestrado em Economia Aplicada) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa. 2020.

ROSSI, Paolo. **Comer: necessidade, desejo, obsessão**. 1. ed. São Paulo: Editora Unesp, p. 16, 2014.

SANTO, Thalita Silvério; DE MOURA COSTA, Leilliane; SILVA, Alessandro Rangel Carolino Sales. Prevalência de aditivos alimentares em produtos industrializados e a tendência clean label. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 30, p. 1-11, 2023.

SANTOS, Lígia Amparo da Silva. **O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo [online]**. Salvador: EDUFBA, 2008. 330p. ISBN 978-85-232-1170-7.

SATO, P.M.; LOURENÇO, B.H.; TRUDE, A.C.B. et al. Family meals and eating practices among mothers in Santos, Brazil: a population-based study. **Appetite**, v.103, p.38-44, 2016.

SEAB – Secretaria de Estado da Agricultura e do Abastecimento; DERAL - Departamento de Economia Rural. **VALOR BRUTO DA PRODUÇÃO 2022**: Análise dos Resultados Preliminares 21 de junho de 2023. Disponível em: <https://www.agricultura.pr.gov.br/Categoria-de-Pagina/DERAL> Acesso em: 08 nov. 2023.

SILVA, Aline Cristina; CORRÊA, Maria Júlia Guimarães; SOUSA, Taciana Maia de; SANTOS, Luana Caroline dos. Association between ultra-processed food consumption and nutrient intake among low-risk pregnant women. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, [S.L.], v. 22, n. 3, p. 481-487, jul. 2022. <http://dx.doi.org/10.1590/1806-9304202200030003>.

SOBAL, J.; NELSON, M.K. Commensal eating patterns: a community study. **Appetite**, v.41, n.2, p.181-90, 2003.

STANGHERLIN, L. *et al.* Comportamento sedentário e o consumo de alimentos ultraprocessados de adolescentes do sul do Brasil. **Inova Saúde**, v. 15, n. 2, p. 1-11, 2025. Disponível em: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/Inovasaude/article/view/6960>

TRICHES, Rozane Marcia; SCHNEIDER, Sergio. Alimentação, sistema agroalimentar e os consumidores: novas conexões para o desenvolvimento rural. **Cuadernos de desarrollo rural**, v. 12, n. 75, p. 55-75, 2015.

WILLEMSEN, Yvonne *et al.* Os oligossacarídeos fucosilados do leite humano durante as primeiras 12 semanas pós-natais estão associados a melhores funções executivas em crianças pequenas. **Nutrientes**, v. 15, n. 6, pág. 1463, 2023.

WOOD AM, *et al.*, Emerging Risk Factors Collaboration/EPIC-CVD/UK Biobank Alcohol Study Group. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. **Lancet**, v. 391, n. 10129, p. 23-1513, 2018. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30134-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30134-X)

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **Global status report on alcohol and health 2018**. Geneva (CH); WHO; 2018.