



OS DESAFIOS NA ALIMENTAÇÃO SOB A ÓTICA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Maria Fernanda Santos Saúgo

Christiane Paiva Magalhães

Instituto Federal de São Paulo Campus Guarulhos

Resumo

A pesquisa aborda a alimentação infantil e a educação alimentar e seu impacto na vida adulta, destacando sua importância nas ciências da saúde e sociais. Baseada no Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), a pesquisa destaca a insegurança alimentar no Brasil, evidenciada pelo relatório da ONU, que aponta 70,3 milhões de brasileiros enfrentando dificuldades alimentares. O consumo excessivo de açúcar é uma preocupação, com 56% dos bebês ingerindo refrigerantes antes de 1 ano. O Brasil

consome 50% mais açúcar do que o recomendado pela OMS, contribuindo para o aumento de doenças crônicas, como diabetes e obesidade. A introdução alimentar inadequada na infância tem impactos duradouros. A pesquisa propõe conscientizar sobre hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, considerando a relação entre desperdício de alimentos, insegurança alimentar e sustentabilidade. Os objetivos incluem propagar a cultura da alimentação saudável, aumentar a conscientização sobre a introdução alimentar e fornecer informações confiáveis. A metodologia adota abordagem mista, combinando métodos qualitativos e quantitativos, incluindo questionários e entrevistas. A pesquisa visa preservar a privacidade dos participantes e, por meio de aplicativos, sites, palestras e redes sociais, busca alcançar ampla conscientização para promover uma vida mais saudável e acessível à população.

Palavras-chave: Nutrição. Infância. Saúde.

Introdução

Essa pesquisa nasceu a partir do interesse de sua pesquisadora com a alimentação infantil, introdução e educação alimentar e seus desafios, e tem como áreas do conhecimento ciências da saúde e ciências sociais. Na infância desenvolvemos nossos hábitos, entre eles o alimentar, que é um dos mais importantes de nossas vidas, já que passamos nossa vida toda se alimentando. Com uma alimentação considerada saudável e adequada, a criança cresce bem, com disposição, energia e maior imunidade para doenças. Segundo o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (Ministério da Saúde 2019), o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) deve garantir que todos têm acesso a alimentos de qualidade e quantidade suficiente, independente de quem sejam ou de onde vivam (Ministério da Saúde 2019).

Apesar de ser um direito humano básico, muitas pessoas sofrem de insegurança alimentar. A Organização das Nações Unidas (ONU) publicou um relatório chamado “O Estado da Segurança Alimentar e Nutrição do Mundo (SOFI)”, no qual dizia que 70,3 milhões de pessoas no Brasil, no ano de 2022, estavam com dificuldade de se alimentarem, e 21,1 milhões estavam em estado de fome.

Em relação aos riscos de alimentação, tem-se o consumo excessivo de açúcar. De acordo com Jornal da USP (2019), pesquisas apontam que 56% dos bebês já tomaram refrigerante antes de completar 1 ano de idade. E segundo com o site da Coca-Cola Portugal, em uma simples dose de 250 ml de refrigerante tem 27 gramas de açúcar, sendo que a Organização Mundial da Saúde (OMS) delimitou um limite de 25g de

açúcar de adição ao dia. E não acaba nos refrigerantes, mas também nos salgadinhos, balas e pirulitos, chocolates e mais. De acordo com o Ministério da Saúde brasileiro:

Os brasileiros consomem 50% a mais de açúcar do que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Isso significa que, por dia, cada brasileiro, consome em média 18 colheres de chá do produto (o que corresponde a 80g de açúcar/dia), sendo que o limite máximo aconselhado pela OMS para um adulto é de 12 colheres. Desse total, 64% corresponde aos açúcares adicionados aos alimentos e bebidas. O restante do consumo é o açúcar presente nos alimentos processados e ultraprocessados. O alto consumo de açúcar já impacta no aumento de doenças crônicas não transmissíveis. Na última década, o diabetes cresceu 54% nos homens e 28,5% nas mulheres. Outra doença que tem crescido entre os brasileiros e que está relacionada com o alto consumo de açúcar é a obesidade, a qual atingiu mais de 25% da população adulta do país (Brasil, Ministério do, 2022).

Segundo o site Laboratório São Paulo (2016), de acordo com a Associação de Diabetes Juvenil, dos 13 milhões de brasileiros que são portadores de diabetes, 1 milhão são crianças. Esse é apenas um dos grandes problemas e consequências da má alimentação e de uma introdução alimentar feita da maneira não recomendada, e apenas intenciona ainda mais que é necessário e urgente alertar a população que é um assunto que precisa ser discutido e elaborado para uma melhoria.

Objetivo

Esta pesquisa tem como **objetivo geral** propagar a cultura da alimentação saudável, sustentável e acessível, fornecendo informações confiáveis para enfrentar o desafio de ajudar pessoas com menos condições de acesso a alimentos de qualidade.

Os **objetivos específicos** incluem melhorar a conscientização sobre a alimentação adequada, destacando os problemas e consequências da introdução alimentar não recomendada na infância. Adquirir conhecimento sobre como está a alimentação do povo brasileiro. A pesquisa visa auxiliar mães, pais e indivíduos interessados na reeducação alimentar a adotar hábitos mais saudáveis e sustentáveis.

Metodologia

A pesquisa adotará uma abordagem mista, integrando métodos qualitativos e quantitativos para proporcionar uma compreensão ampla dos hábitos alimentares e da educação alimentar da população-alvo, que abrangerá adultos e adolescentes. A amostragem seguirá o método de conglomerados, assegurando uma representação equitativa das diferentes faixas etárias para uma organização mais eficaz.

- A coleta de dados será conduzida por meio de questionário, constituindo ferramentas essenciais para analisar os padrões alimentares da população em estudo. Tanto as análises qualitativas quanto as quantitativas serão implementadas, envolvendo técnicas como coleta de dados, análises estatísticas e interpretativas. A amostragem será mais extensa para dados quantitativos, buscando representatividade estatística, e mais restrita para dados qualitativos, visando uma compreensão mais profunda.
- A pesquisa garantirá a confidencialidade das identidades dos participantes, focando exclusivamente nos seus hábitos alimentares e experiências educacionais relacionadas à alimentação. A ênfase na preservação da privacidade é um compromisso fundamental desta pesquisa, que se concentrará em questões relevantes, sem revelar detalhes pessoais dos indivíduos envolvidos.
- E conscientização para uma vida mais saudável, acessível e sustentável para a população através de um site com o intuito de ajudar as pessoas a se alimentarem bem, terem hábitos mais saudáveis, terem um auxílio na educação alimentar de seus filhos e receberem conhecimento sobre os assuntos relacionados a alimentação. Possíveis palestras, projetos e oficinas em escolas, para as crianças e adolescentes terem noção dos perigos de consumos grandes de doces e outros produtos industrializados e os benefícios de uma alimentação considerada adequada.

Desenvolvimento

- O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) é um princípio fundamental que estabelece que todas as pessoas têm o direito de acessar alimentos de qualidade e em quantidade suficiente para atender às suas necessidades nutricionais. Esse direito, reconhecido internacionalmente, é crucial para garantir a saúde e o bem-estar da população, especialmente das crianças. No Brasil, o Ministério da Saúde (2019) enfatiza a importância desse direito, independentemente da identidade ou localização.
- A insegurança alimentar é um problema preocupante que afeta muitas famílias, incluindo crianças. De acordo com o relatório da Organização das Nações Unidas (ONU) "O

Estado da Segurança Alimentar e Nutrição do Mundo" (SOFI), em 2022, 70,3 milhões de brasileiros enfrentam dificuldades para obter alimentos, enquanto 21,1 milhões viviam em situação de fome. A insegurança alimentar tem sérias consequências na nutrição e no desenvolvimento das crianças, impactando negativamente sua saúde física e mental.

O alto consumo de açúcar é uma questão crítica no Brasil. De acordo com o Ministério da Saúde brasileiro, os brasileiros consomem 50% a mais de açúcar do que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Esse consumo excessivo de açúcar está associado ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis, como a diabetes e a obesidade. A OMS estabeleceu um limite de 25g de açúcar de adição por dia, enquanto a média de consumo no Brasil atinge 80g de açúcar/dia por pessoa. O impacto desses hábitos alimentares prejudiciais é evidente no aumento alarmante de doenças crônicas na população.

A introdução alimentar adequada na infância desempenha um papel vital na formação de hábitos alimentares saudáveis. A pesquisa mostra que a alimentação na primeira infância tem um impacto duradouro na saúde ao longo da vida. Por exemplo, estudos apontam que 56% dos bebês já consomem refrigerantes antes de completar 1 ano de idade (Jornal da USP, 2019), o que é preocupante, dado o alto teor de açúcar dessas bebidas. A introdução alimentar inadequada pode aumentar o risco de problemas de saúde a longo prazo.

A ONU levanta uma estimativa de que, anualmente, o Brasil desperdiça 27 milhões de toneladas de alimentos. Levando em conta o desperdício e o caso de insegurança alimentar, a sustentabilidade desempenha um papel importante na alimentação. Além de promover escolhas alimentares saudáveis, é fundamental considerar a sustentabilidade na produção e no consumo de alimentos. Isso inclui aspectos como a redução do desperdício de comida, o uso responsável dos recursos naturais e a busca por práticas agrícolas sustentáveis.

Resultados e Discussões

Dos 27 participantes, 37% pertencem à faixa etária de 14 a 17 anos, enquanto a minoria encontra-se entre 31 e 40 anos. A maioria das pessoas relatou ter tido acesso e estímulo para consumir alimentos in natura. No entanto, um contraste significativo foi observado nos hábitos alimentares atuais: a maioria dos participantes indicou consumir com frequência bebidas açucaradas, ingerir pouca água diariamente, e ter sido incentivada desde a infância a consumir alimentos ultraprocessados, prática que muitos ainda mantêm. Além disso, grande parte dos participantes reconhece que são influenciados por propagandas desses alimentos.

Os dados revelam uma disparidade entre o estímulo à alimentação saudável durante a infância e os hábitos alimentares na adolescência e idade adulta. Apesar do acesso a alimentos in natura, o consumo elevado de bebidas açucaradas e de ultraprocessados persiste, indicando uma forte influência do ambiente alimentar contemporâneo, especialmente das propagandas de alimentos industrializados.

Esses resultados são preocupantes, principalmente entre os adolescentes, que representam uma parcela significativa da amostra (37%). Nesta faixa etária, é comum que hábitos alimentares adquiridos na infância sejam reforçados ou modificados por fatores externos, como a publicidade e o acesso a alimentos de conveniência. Isso sugere que as campanhas de marketing de alimentos ultraprocessados continuam a exercer um impacto considerável, moldando padrões alimentares que podem contribuir para o aumento de problemas como obesidade e doenças crônicas no futuro.

Por fim, o consumo reduzido de água por dia também merece atenção, pois pode ser um reflexo da preferência por bebidas açucaradas e ultraprocessadas, destacando a necessidade de intervenções que promovam não só a alimentação saudável, mas também a hidratação adequada.

Considerações Finais

Considerando os dados alarmantes sobre a alimentação no Brasil, focalizando na infantil e de mais baixa renda, como os casos de insegurança alimentar, fome, consumo maior do que o recomendado de produtos industrializados, doenças causadas pelos maus

hábitos alimentares e entre outros, percebe-se a necessidade de uma propagação da cultura da alimentação saudável e acessível através de palestras, oficinas e projetos em escolas para ensinar as crianças, adolescentes e ajudar os adultos sobre a comida, entenderem a importância de uma boa alimentação, os benefícios de uma vida saudável e sustentável, os males de um hábito alimentar não considerado adequado, ajudando principalmente famílias que normalmente consomem produtos industrializados por falta de renda e/ou falta de tempo.

Questionários e entrevistas com o público-alvo da pesquisa para um entendimento aprofundado sobre como estão se alimentando. Campanhas dentro e fora da Internet sobre a sustentabilidade na questão da nutrição e meio-ambiente.

Fiscalização e regulamentação maior do governo em relação aos produtos industrializados que são vendidos e produzidos e que as marcas desses produtos não sejam participantes dos debates sobre alimentação e nutrição da população.

Referências Bibliográficas

da Saúde, M. (2019). *Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos*. Ministério da Saúde.

Fome no Brasil piorou nos últimos três anos, mostra relatório da FAO. (2023, July 12). Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. <https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-de-senvolvimento-social/fome-no-brasil-piorou-nos-ultimos-tres-anos-mostra-relatorio-da-fao>

56% dos bebês tomam refrigerante antes de completar um ano. (2019, October 31). Jornal da USP.

<https://jornal.usp.br/atualidades/alimentacao-inadequada-de-bebes-traz-consequencias-a-longo-prazo/>

Qual a quantidade de açúcar existente nos refrigerantes da Coca-Cola? (n.d.). Cocacolaportugal.pt. Retrieved September 15, 2023, from

<https://www.cocacolaportugal.pt/perguntas-e-respostas/acucar-refrigerantes-coca-cola>

Saúde promove conscientização sobre o consumo de açúcar em webinar. (n.d.). Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Retrieved September 15, 2023, from <https://aps.saude.gov.br/noticia/15359>

Paulo, L. S. (2016, November 11). *Diabetes já atinge um milhão de crianças no Brasil*. Laboratório São Paulo | Hematologia - Patologia Clínica / Medicina Laboratorial; Laboratório São Paulo. <https://www.laboratoriosapaulo.com.br/noticia/diabetes-ja-atinge-um-milhao-de-criancas-no-brasil/>

Como evitar o desperdício de alimentos? (2023, October 17). Canal Agro Estadão; Summit Agronegócio Estadão. <https://summitagro.estadao.com.br/sustentabilidade/como-evitar-o-desperdicio-de-alimentos/>