

ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL, SAÚDE METABÓLICA E QUALIDADE DE VIDA DO INDIVÍDUO.

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3ª edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022
ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9
DOI: 10.54265/JLDK1961

MIRANDA; Anna Clara Corrêa de ¹, SOUZA; Vagner Rocha Simonin de ²

RESUMO

INTRODUÇÃO

De acordo com os dados do IBGE (BRASIL,2020), os alimentos processados e ultraprocessados têm ganhado espaço no consumo alimentar dos brasileiros nos últimos 15 anos. A mudança nos hábitos alimentares na atualidade é reflexo da efemeridade da vida cotidiana, que tem afetado diretamente na escolha da população por alimentos mais acessíveis, sem se preocupar com o que esses alimentos causam em sua saúde e nem os impactos deles ao meio ambiente.

Dessa maneira, a dieta inadequada presente na população atualmente, devido a todos esses fatores supracitados, provoca uma série de adversidades, como desnutrição, obesidade, sobrepeso, carências nutricionais e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (GUERRA *et al.*, 2020). Segundo a Secretaria de Vigilância em Saúde (BRASIL, 2021), as DCNT afetam 72% da população brasileira e são desenvolvidas não só devido aos maus hábitos alimentares, mas também pelo consumo exacerbado de álcool e tabaco, e a ausência da prática de atividades físicas. Os problemas de saúde associados à alimentação fazem com que ocorra uma sobrecarga no sistema de saúde, como também, eleva os gastos em saúde para o tratamento desses indivíduos (GUERRA *et al.*, 2020).

Entretanto, o consumo de alimentos processados, a baixa adesão de frutas e hortaliças e a pouca variedade de comida presente no prato do brasileiro não são os únicos problemas que causam adversidades à saúde humana, ambiental e caracterizam a insegurança alimentar. A dieta baseada em alimentos convencionais ao invés de orgânicos também está envolvida com essas situações, principalmente pelo uso exacerbado de agrotóxicos nos alimentos convencionais.

Nesse viés, hábitos alimentares considerados sustentáveis implicam em uma dieta com baixo impacto ambiental que possa contribuir para a segurança alimentar, além de proteger e respeitar a biodiversidade dos ecossistemas a fim de otimizar recursos naturais e humanos (MARTINELLI; CAVALLI,2019). A mudança do sistema alimentar atual para uma alimentação sustentável seria uma solução para os problemas causados pelos padrões de consumo atual ao meio ambiente e à nutrição, ou seja, para a saúde humana e planetária. (MARCHIONI; CARVALHO; VILLAR, 2021).

A implantação do desenvolvimento sustentável é visionada pela ONU no Brasil no prazo de até 2030, observado em 17 objetivos para serem alcançados até essa data (Figura 1). Os objetivos propostos pela ONU, se alcançados, melhorariam significativamente a qualidade de vida da população e do meio ambiente. Entretanto, é questionável o porquê da dificuldade de gerar a mudança nas pessoas a partir do momento em que a solução de todos esses objetivos também depende delas. A resposta para essa questão é que a população se desenvolveu em cima de uma cultura que ensinou o oposto do que seria necessário para que esses problemas se resolvessem.

Concomitantemente, há muita desinformação, por isso alcançar esses objetivos é um processo gradual, pois depende da reeducação da população, depende de proporcionar uma visão de que a mudança depende de cada um e que mesmo o pouco que é feito já é algo bastante significativo. Em vista disso, busca-se, assim, compreender quais os principais desafios para a introdução de uma alimentação sustentável no Brasil, além de apontar quais os impactos a alimentação causam no meio social, com ênfase na saúde da população.

¹ Centro Universitário Redentor, anna.claracm@hotmail.com

² Centro Universitário Redentor, vagsimonin@gmail.com

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo exploratório de caráter quantitativo. A coleta de dados foi realizada através de um questionário on-line, por meio da plataforma Google Forms, para o maior alcance da população em geral, com o total de 150 respostas. Como critérios de inclusão, ter-se-á: maiores de 18 anos, ambos os sexos, sem diagnósticos de doenças metabólicas ou crônicas não transmissíveis, consumidores de uma dieta usual tipicamente brasileira. Como critério de exclusão ter-se-á: indivíduos que preencheram inadequadamente o questionário, indivíduos que não cumpriram todas as etapas da pesquisa e voluntários que, durante a pesquisa, apresentaram diagnóstico de alguma doença metabólica ou crônica não transmissível.

O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa a fim de que os interesses dos participantes da pesquisa possam ser defendidos. Dessa maneira, os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados só foi iniciada após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa. Os indivíduos que contribuíram para a pesquisa não foram expostos, sendo os dados sigilosos, e sua participação voluntária, já que o trabalho apenas tem a finalidade de obter informações relevantes à pesquisa.

A pesquisa foi dividida em três etapas: a primeira etapa realizada através de um questionário sócio-econômico (adaptado de: IBGE, 2019) ; Na segunda etapa do trabalho, os voluntários responderam a um questionário de rastreamento metabólico (adaptado de Centro Brasileiro de Nutrição Funcional, 2016) com o objetivo de avaliar a saúde metabólica dos entrevistados; na terceira e última etapa, os voluntários responderam perguntas relacionadas à qualidade de vida (adaptado de Universidade Federal do Paraná, 2013).

Após responderem a segunda etapa do questionário, os indivíduos foram categorizados em diferentes grupos de acordo com as características de sua dieta, grupo CC (dieta com carne) e grupo SC (dieta sem carne).

Após as respostas, os dados foram tabulados em um banco de dados e trabalhados estatisticamente. Foi proposto a utilização de estatística descritiva, destacando variáveis como média, desvio padrão e frequência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa apresenta predominância de respondentes do sexo feminino com a porcentagem de 84,7%, sendo apenas 15,3% os entrevistados do sexo masculino. Além disso, outro ponto a ser observado é que a diferença entre os sexos dos indivíduos que não consomem e que consomem carne não é significativa. Já em relação a idade dos entrevistados, na tabela 1 é possível observar que houve prevalência da população mais jovem, sendo a maior porcentagem a dos indivíduos entre 18 e 24 anos com 46%.

Em relação ao não consumo de carne, a maior frequência foi a dos indivíduos com faixa etária entre 25 e 34 anos com 34,6% e a segunda maior porcentagem foi a em indivíduos de 61 a 70 anos com 33,3% o que mostra maior aceitação de uma alimentação mais sustentável em indivíduos de idades bem distintas. Já a maior frequência de consumo de carne teve a mesma porcentagem entre os indivíduos de 35 a 50 anos e 51 a 60 anos com 75%.

A efemeridade da vida cotidiana e a insegurança alimentar no Brasil tem afetado diretamente na escolha da população por alimentos que sejam instantâneos, processados e não orgânicos, o que causa impacto negativo na saúde e no meio ambiente. Dessa forma, foi feito um rastreamento metabólico (adaptado de Centro Brasileiro de Nutrição Funcional, 2016) a fim de entender o impacto que esse consumo alimentar tem na vida dos indivíduos.

Como resultado em relação a análise dos dados do questionário de rastreamento metabólico na tabela 1, 19,6% dos consumidores de carne possuem baixa probabilidade de hipersensibilidade, 15,9% têm indicativo, 52,3% têm alta probabilidade e 12,1% tem probabilidade muito alta. Já

¹ Centro Universitário Redentor, anna.claracm@hotmail.com

² Centro Universitário Redentor, vagsimonin@gmail.com

38,1% dos não consumidores de carne tem baixa probabilidade de hipersensibilidade, 23,8% têm indicativo, 28,6% têm alta probabilidade e 9,5% tem probabilidade muito alta.

Tabela 1: Avaliação metabólica mediante à probabilidade de hipersensibilidade em indivíduos consumidores e não consumidores de carne

Amostra	Probabilidade de hipersensibilidade							
	Baixa		Indicativo		Alta		Muito Alta	
	n	%	n	%	n	%	n	%
CC	21	19,6	17	15,9	56	52,3	13	12,1
SC	16	38,1	10	23,8	12	28,6	4	9,5
TOTAL	37	24,7	27	18	68	45,3	17	11,3

Independente do consumo de carne, 24,7% dos entrevistados têm baixa probabilidade de hipersensibilidade, 28% têm indicativo 45,3% tem alta probabilidade e 11,3% tem probabilidade muito alta. Portanto, os indivíduos que têm carne inserida na sua alimentação indicaram que possuem maior chance de apresentar uma saúde ruim, podendo estar associadas a doenças crônicas não transmissíveis, o oposto com o que ocorre em indivíduos que não têm carne inserida em sua alimentação.

Para avaliar a qualidade de vida dos indivíduos que possuem uma alimentação mais sustentável, foi feita uma análise através do questionário de qualidade de vida (adaptado de Universidade Federal do Paraná, 2013) dando destaque no contraste entre consumo e não consumo da carne. Neste questionário foi avaliado questões como capacidade funcional, estado geral de saúde, dor e vitalidade, como pode ser visto na tabela 2.

Tabela 2: Média dos dados de qualidade de vida dos entrevistados divididos em quem tem uma alimentação com carne (cc), sem carne (sc) e o total.

Aspectos relacionados à qualidade de vida	Tipo de dieta		
	CC	SC	TOTAL
Capacidade funcional	82,66	86,74	83,83
Limitação por aspectos físicos	67,99	79,07	71,17
Dor	67,86	76,02	70,20
Estado geral de saúde	69,97	59,70	67,03
Vitalidade	50,98	52,21	51,33
Aspectos sociais	65,07	60,47	63,75
Limitações por aspectos emocionais	47,35	42,64	46,00
Saúde mental	61,79	63,26	62,21

É possível notar que houve certa homogeneidade no resultado, pois a diferença da média entre o valor de não consumidores e consumidores de carne é muito baixa. Os indivíduos que não tem consumo de carne possuem, em média, maior valor nos quesitos: capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, vitalidade e saúde mental, dessa maneira, os não consumidores de carne apresentam maior tendência a ter melhor qualidade de vida que os consumidores de carne, que apenas se sobressaíram nos quesitos de estado geral de saúde, aspectos sociais e limitações por aspectos funcionais.

Entretanto, mesmo que a qualidade de vida dos dois grupos seja bem próxima nos dados enfatizados, vale ressaltar que a qualidade de vida de um indivíduo é algo que vai além do que foi enfatizado. Dessa forma, um indivíduo que preza por não comer carne e assim desenvolver uma alimentação mais sustentável está contribuindo para melhor bem-estar ambiental o que provoca melhor qualidade de vida aos indivíduos inseridos no meio em que deixou de passar por um processo para a produção desse alimento que seria prejudicial pelo consumo do solo, emissão de gases e gasto de água potável, por exemplo. De acordo com Darolt (2007) "Saúde não é só ausência de doença, mas principalmente um estado de equilíbrio entre o homem e a natureza."

¹ Centro Universitário Redentor, anna.claracm@hotmail.com

² Centro Universitário Redentor, vagsimonin@gmail.com

Dessa maneira, a mudança quando começada inova toda a dinâmica da sociedade para uma vida de prevenção à saúde e não de tratamento de doenças, gerando melhor qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desse estudo foi possível notar que a alimentação sustentável é algo que agrega positivamente, não só na vida de quem está adepto a ela, mas também a todo um sistema que se beneficia às custas de um não sofrimento para a produção de um produto que o agride, seja através do desmatamento, seja através do uso de agrotóxicos, seja através da emissão de gases poluentes, por exemplo. Dessa maneira, quanto maior a busca por um hábito de vida sustentável, maior é o impacto positivo que a população terá na sua saúde metabólica, qualidade de vida e saúde ambiental.

REFERÊNCIAS

BRASIL. ONU. **Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil**. Brasília: Casa Onu Brasil, 2021. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 12 jun. 2021.

BRASIL. SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE. **Boletim Epidemiológico**: tendências temporais de comportamentos de risco e proteção relacionados às doenças crônicas entre adultos: diferenças segundo sexo, 2006-2019. 7. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/media/pdf/2021/marco/15/boletim_epidemiologico_svs_7.pdf. Acesso em: 21 jun. 2021.

CENTRO BRASILEIRO DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL (Brasil). **Questionário de Rastreamento Metabólico**. São Paulo: IBNF, 2016.

DAROLT, Moacir Roberto. **ALIMENTOS ORGÂNICOS**: um guia para o consumidor consciente. Londrina: Instituto Agrônomo do Paraná, 2007. Disponível em: <https://jbb.ibict.br/bitstream/1/599/1/2007%20Darolt.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2021.

GUERRA, Lúcia Dias da Silva *et al.* **Da fome à palatabilidade estéril: ‘espessando’ ou ‘diluindo’ o Direito Humano à Alimentação Adequada no Brasil?** São Paulo: Scielo, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sdeb/2020.v44n127/1231-1245/>. Acesso em: 12 jun. 2021.

IBGE (Brasil). Ministério da Economia. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018**: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: Ibge, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101704.pdf>. Acesso em: 11 jul. 2021.

MARCHIONI, Dirce Maria; CARVALHO, Aline Martins de; VILLAR, Betzabeth Slater. **Dietas sustentáveis e sistemas alimentares: novos desafios da nutrição em saúde pública**. São Paulo: Revista Usp, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revusp/article/view/185411/171516>. Acesso em: 21 jun. 2021.

MARTINELLI, Suellen Secchi; CAVALLI, Suzi Barletto. **Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas**. Florianópolis: Scielo, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z76hs5QXmyTVZDdBDJXHTwz/?lang=pt>. Acesso em: 12 jun. 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ (Brasil). Departamento de Terapia Ocupacional - Ufpr. **Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36**. Curitiba: Ufpr, 2013. Disciplina de Terapia Ocupacional Aplicada à Neurologia Clínica-escola de Terapia Ocupacional - UFPR. Disponível em: <https://tosaudefuncional.com/2013/03/26/questionario-de-qualidade-de-vida-sf-36/>. Acesso em: 12 jul. 2021.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação sem carne, vegetarianismo, nutrição funcional