

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL  
UNIDADE SÃO LUIZ GONZAGA  
CURSO BACHARELADO EM CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS**

**ROMÁRIO BRAGA ALVES**

**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS DURANTE A PANDEMIA  
DE COVID-19 NO MUNICÍPIO DE SÃO LUIZ GONZAGA - RS**

**SÃO LUIZ GONZAGA**

**2021**

**ROMÁRIO BRAGA ALVES**

**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS DURANTE A PANDEMIA  
DE COVID-19 NO MUNICÍPIO DE SÃO LUIZ GONZAGA - RS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Ciência e Tecnologia de Alimentos da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul.

Orientador (a): Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Fernanda Leal Leães

**SÃO LUIZ GONZAGA**

**2021**

### Catálogo de Publicação na Fonte

A474c Alves, Romário Braga.  
Consumo de alimentos ultraprocessados durante a pandemia de Covid-19 no município de São Luiz Gonzaga – RS / Romário Braga Alves. – São Luiz Gonzaga, 2021.  
47 f.

Orientador (a): Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Fernanda Leal Leães.

Monografia (Graduação) – Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Curso de Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, São Luiz Gonzaga, 2021.

1. Alimentos. 2. Ultraprocessados. 3. Consumo. 4. Covid-19. I. Leães, Fernanda Leal. II. Título.

Ficha catalográfica elaborada por Laís Nunes da Silva CRB10/2176.

**ROMÁRIO BRAGA ALVES**

**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS DURANTE A PANDEMIA  
DE COVID-19 NO MUNICÍPIO DE SÃO LUIZ GONZAGA - RS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Ciência e Tecnologia de Alimentos da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul.

Orientador (a): Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Fernanda Leal Leães

Aprovado em: / /

**BANCA EXAMINADORA**

---

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Fernanda Leal Leães  
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul – UERGS

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Claudia Hernandes Ogeda  
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul - UERGS

---

Prof. Me. Eugênio Farias Marques Portela  
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul - UERGS

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, a Universidade, pelo ensino de qualidade e gratuito, a minha família e a todos professores que contribuíram no decorrer do curso.

A minha orientadora, Professora Fernanda Leal Leães, por todos os ensinamentos sob sua orientação e por toda a dedicação, companheirismo e carinho durante o curso.

A todos, muito obrigado!

## RESUMO

O processamento dos alimentos iniciou com o intuito de aumentar o tempo de conservação e melhorar as características sensoriais e organolépticas, mas com passar do tempo os objetivos mudaram. Produtos altamente calóricos e técnicas de adições de açúcar, sódio, gorduras e aditivos químicos, proporcionando alimentos mais saborosos e atrativos começaram a fazer parte da dieta da população. No entanto, o consumo dos alimentos ultraprocessados obteve impactos no padrão alimentar e o aumento nos índices de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Assim, este trabalho tem como objetivo pesquisar o consumo de ultraprocessados em momento pandêmico de Covid-19 pela população de São Luiz Gonzaga - RS. Foi aplicado como instrumento de pesquisa um questionário online, visando identificar perfil das pessoas que consomem alimentos ultraprocessados, motivo de compra, frequência de consumo e problemas de saúde relacionados a doenças crônicas não transmissíveis. Com isso, obteve-se resultados de uma amostra de 292 pessoas, na faixa etária a partir dos 18 anos até mais de 60 anos, sendo que 62,6% consome alimentos ultraprocessados, mas, no entanto, a grande maioria demonstrou desconhecimento sobre o termo. Sendo assim, pretende-se desenvolver ações de extensão que visem informar o perigo do consumo regular deste tipo de alimento.

**Palavras-chave:** Alimentos; Ultraprocessados; Consumo; Covid-19.

## ABSTRACT

Food processing began with the aim of increasing shelf life and improving sensory and organoleptic characteristics, but over time the goals changed. High-calorie products and techniques of adding sugar, sodium, fat and chemical additives, providing tastier and more attractive foods, began to be part of the population's diet. However, the consumption of ultra-processed foods had impacts on dietary patterns and an increase in rates of non-communicable chronic diseases (NCDs). Thus, this work aims to investigate the consumption of ultra-processed products in a Covid-19 pandemic by the population of São Luiz Gonzaga - RS. An online questionnaire was applied as a research instrument, in order to identify the profile of people who consume ultra-processed foods, reason for purchase, frequency of consumption and health problems related to chronic non-communicable diseases. Thus, results were obtained from a sample of 292 people, aged from 18 years to over 60 years, 62.6% of which consume ultra-processed foods, however, the vast majority demonstrated ignorance about the term. Therefore, it is intended to develop extension actions aimed at informing the danger of regular consumption of this type of food.

**Keywords:** Food; Ultra-processed; Food Consumption; Covid-19.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2 OBJETIVOS .....</b>	<b>9</b>
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 INDUSTRIALIZAÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>3.2 DEFINIÇÃO DE ULTRAPROCESSADOS .....</b>	<b>11</b>
<b>3.3 GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO-MINISTERIO DA SAÚDE 2º EDIÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>3.4 SISTEMA ALIMENTAR-NOVA .....</b>	<b>13</b>
<b>3.5 CONSUMOS DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS .....</b>	<b>15</b>
<b>3.6 DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS RELACIONADAS AO     CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS .....</b>	<b>16</b>
<b>3.7 HÁBITOS ALIMENTARES ENTRE A ADOLESCÊNCIA E FASE ADULTA.....</b>	<b>17</b>
<b>3.8 FATORES QUE PODEM INFLUENCIAR O CONSUMO DE ALIMENTOS     ULTRAPROCESSADOS.....</b>	<b>18</b>
<b>3.9 HÁBITOS ALIMENTARES EM PANDEMIA COVID-19 .....</b>	<b>19</b>
<b>4 METODOLOGIA.....</b>	<b>21</b>
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>22</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>39</b>
<b>7 REFERÊNCIAS .....</b>	<b>40</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>44</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Os alimentos passaram a ser processados para adquirir tempo de conserva e melhorar as propriedades sensoriais desejadas dos alimentos, mas com o passar dos anos os objetivos mudaram. As técnicas utilizadas incluíram a adição de açúcar, gordura e aditivos químicos para fornecer produtos mais atraentes e saborosos ao consumidor. Produtos posteriores usando essas técnicas seriam chamados de alimentos ultraprocessados. Segundo Brasil (2014), alimentos ultraprocessados são industrializados formulados e constituídos de substância de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteína, gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizados em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros aditivos usados para propriedades sensoriais).

De acordo Louzada et al. (2015), o consumo de processados no Brasil contribui com 9% de consumo diário, enquanto os ultraprocessados contribuem com 21,5%.

Os ultraprocessados possuem maior quantidade energética e menor teor de proteínas e fibras, comparados a alimentos in natura, suas características proporcionam longa durabilidade de armazenamento, tornando-se de maior facilidade para o consumidor obter esses alimentos, muitas vezes com o consumo excessivos deles substituindo as principais refeições. Assim, com essas mudanças nos hábitos alimentares, hábitos de vida e padrões de distribuição de problemas nutricionais, verifica-se uma diminuição gradual das doenças infecciosas e um aumento nas doenças crônicas não transmissíveis (PEREIRA et al., 2015).

Sendo assim, os ultraprocessados contribuem em uma irregular ingestão de alimentos acarretando em deficiências nutricionais aliando-se também a doenças crônicas fatais. Durante a pandemia, com a indicação de isolamento social, a população tende a ficar mais em casa e, provavelmente, o consumo de ultraprocessados tende a aumentar. Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo identificar o consumo de alimentos ultraprocessados em momento pandêmico no município de São Luiz Gonzaga.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Verificar o consumo de alimentos ultraprocessados em momento pandêmico no município de São Luiz Gonzaga.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar o perfil das pessoas que consomem alimentos ultraprocessados.
- Identificar o motivo que leva a compra dos alimentos ultraprocessados.
- Identificar os alimentos ultraprocessados mais consumidos.
- Verificar com que frequência são consumidos estes produtos.
- Analisar os dados obtidos.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 INDUSTRIALIZAÇÃO

Houve um pequeno processo de industrialização no Brasil desde 1930, mas foi caracterizado pelo maior crescimento da indústria de bens duráveis e expressivo crescimento da produção de bens de consumo não duráveis no início dos anos 1970. Com o aumento da industrialização e a crescente demanda por pessoal para ajudá-los a se expandir, a força de trabalho não se tornou mais dependente da vasta maioria dos homens, mas agora havia a participação das mulheres nos setores comerciais. Assim, a população se aglomerou nos centros das cidades e reduziu o emprego nas áreas rurais. Com o fenômeno da urbanização, os hábitos alimentares também mudaram. A população residente na zona rural apresentava comportamentos e hábitos alimentares diferentes dos da zona urbana (TARDIDO, FALCÃO, 2006).

De acordo com a POF 2008-2009, o consumo per capita na zona rural em relação ao consumo dos agregados familiares na zona urbana é principalmente arroz, feijão, batata doce, mandioca, peixe e carne salgada é maior consumo de alimentos prontos ou processados como pão salgado, biscoitos recheados, iogurtes, sanduíches etc. Fora de casa o consumo é praticamente o mesmo entre as áreas, predominando alimentos mais industrializados e processados, como o consumo de pizza, sanduíches e principalmente bebidas alcoólicas e destiladas (IBGE, 2010).

Contudo, na POF pesquisa 2017-2018, as maiores frequências de consumo de café, arroz, feijão, sucos e refrigerantes foram observadas na população em geral. Comparando a frequência de consumo por gênero, os homens, com exceção da batata inglesa, consumiram frequências mais baixas de todos os vegetais, leguminosas e frutas e as mulheres tiveram frequências mais altas de consumo de biscoitos, bolos, doces, leite e laticínios, café e chá.

Portando, obteve-se uma ligeira redução em muitos itens na frequência de consumo destes alimentos de 2008-2009 e 2017-2018, destacando-se os refrigerantes de 23% para 15,4%, e um aumento nas preparações com óleos e gordura de 37,9% para 46,8% (IBGE, 2020).

Junto a isto com o avanço da indústria, o consumo de arroz e feijão, assim como de frutas e hortaliças, nos anos (1987-2003) diminuiu 10% em apenas 16 anos. No mesmo

período, houve um aumento de 21% em pães e biscoitos, enquanto sanduíches, salsichas, laticínios e açúcar tiveram um aumento de mais de 100% (GOMES, 2018 apud MONTEIRO et al., 2011).

Sendo assim ressalta-se que a crescente substituição de produtos industrializados por alimentos in natura é um dos fatores etiológicos mais importantes na obesidade (TARDIDO, FALCÃO, 2006). Em relação à contribuição calórica dos produtos prontos para o consumo de alimentos ultraprocessados aumentou de 20,8% em 2003 para 25,4% em 2009. (MARTINS et al., 2013)

### 3.2 DEFINIÇÃO DE ULTRAPROCESSADOS

Segundo Brasil (2014), os ultraprocessados são alimentos industrializados como biscoitos recheados, salgadinho, refrigerantes, macarrão instantâneo, sendo alimentos com técnicas de processamento e muitos ingredientes e substâncias de uso exclusivamente industrial.

De acordo com Brasil (2014):

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais prontas para consumo e feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros aditivos usados para alterar propriedades sensoriais).

Alimentos ultraprocessados apresentam pouca disponibilidade de água e fibras e grandes quantidades de gordura e açúcar contendo uma alta carga energética. Em formato sólido a densidade energética pode ir de 2,5kcal a 5kcal por grama de alimentos, sendo o caso de alguns pães e grande maioria de bolachas e salgadinhos (ROLLS,2009).

Desta forma os ultraprocessados são super palatáveis, devido a classe de aditivos que imitam a cor, sabor, aroma, textura e outras qualidades sensoriais de alimentos in natura ou preparações culinárias (MONTEIRO, 2016).

Sendo assim, estas formulações são altamente lucrativas com um baixo custo em relação a alimentos in natura preparados ou minimamente processados, mas, no entanto, nutricionalmente desbalanceado (MONTEIRO, 2016).

De acordo MONTEIRO et., al (2013), estatísticas de vendas mostram que desde a década de 90, as vendas de alimentos ultraprocessados vem se expandindo intensamente no Brasil, de modo geral em todos os países de renda média.

### 3.3 GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO-MINISTERIO DA SAÚDE 2ª EDIÇÃO

O Guia Nutricional para a População Brasileira é uma das estratégias para implantação da Diretriz de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, que integra a política nacional de alimentação e nutrição. Assim, o Guia Alimentar Brasileiro é uma ferramenta para apoiar e promover práticas alimentares saudáveis em nível individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações voltadas à promoção da saúde e alimentação e nutrição segurança do Apoio, proteção e promoção da população (BRASIL, 2014).

A segunda edição do Guia Alimentar representa um passo em frente na promoção da autonomia alimentar emancipatória, uma vez que passou por um processo de consulta pública em que várias áreas da sociedade puderam discutir e contribuir para a construção do documento que apresenta as recomendações em um contexto qualitativo para diferentes realidades (BRASIL, 2014).

Sendo assim, o guia tem por objetivo de trazer o conhecimento de uma alimentação adequada e saudável possibilitando a autonomia nas escolhas, contribuindo com a segurança alimentar, abordando recomendações a evitar como o consumo dos ultraprocessados, optando por alimentos in natura, minimamente processados e processados (BRASIL, 2014).

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) examina alguns fatores que tornam alimentos ultraprocessados tão prejudiciais à saúde humana, esses fatores são a adição de gorduras resistentes à oxidação, tornando um produto de longa duração, que futuramente

conforme o consumo elevado, tende a obstruir as artérias, o que inclui alimentos com baixo teor de fibras, importantes na prevenção de diferentes tipos de câncer (como câncer de cólon, reto e mama), diabetes e doenças cardiovasculares.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) os alimentos ultraprocessados confundem os dispositivos de que nosso corpo necessita para regular o balanço calórico ou ocorrem tardiamente, resultando em ingestão excessiva de calorias que estão em forma de gordura armazenada, o que leva para a obesidade.

Portanto ainda o Guia recomenda alimentos frescos ou minimamente processados e preparações culinárias em vez de alimentos altamente processados. Ou seja, optando por água, leite e frutas ao invés de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; Não troque refeições preparadas na hora (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, massas, legumes salteados, farofa, tortas) por produtos que não requerem cozimento (sopas pré-embaladas, macarrão instantâneo, refeições congeladas para aquecer) ,sanduíches, frios e salsichas, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas); e se limitar a sobremesas caseiras e renunciar às industrializadas (BRASIL, 2014).

### 3.4 SISTEMA ALIMENTAR-NOVA

A classificação que atribui certos alimentos em ultraprocessados só foi publicada em 2009. Chama-se NOVA e foi criada levando em consideração o sistema alimentar que se estabeleceu nas últimas décadas. Divide os alimentos em quatro grupos de acordo com o processamento industrial a que foi submetido antes de ser recebido pelos indivíduos. Técnicas relacionadas a preparações culinárias como cortar, lavar, triturar em cozinhas ou restaurantes não estão incluídas nesta classificação (MONTEIRO et al., 2009; BRASIL, 2014).

No Grupo 1 existem alimentos frescos e alimentos minimamente processados, onde são alimentos frescos que foram preservados após deixar a natureza sem alterações, como: variedades de frutas, vegetais e ovos.

Alimentos que precisam ser submetidos a processos como secagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, fermentação e retirada de partes não comestíveis como arroz,

feijão, leite, carne, milho e farinha de trigo são classificados como minimamente processados (MONTEIRO et al., 2009; BRASIL, 2014).

No Grupo 2 encontram-se os ingredientes culinários, estes são produtos obtidos a partir dos alimentos in natura ou da natureza através de processos como a prensagem, moagem, moagem e refinação. Eles são usados para temperar e cozinhar alimentos e para fazer preparações culinárias. Esses ingredientes contêm óleos como soja, milho, girassol, azeitonas, gorduras como manteiga, banha e gordura de coco, açúcar como pratos brancos, demerara, cristal e sal de mesa refinado ou grosso (MONTEIRO et al., 2009; BRASIL, 2014).

No Grupo 3 encontram-se os alimentos processados, que são alimentos feitos essencialmente a partir da adição de ingredientes culinários a alimentos frescos ou minimamente processados e, por último, ativos que prolongam a vida dos produtos. Pode utilizar técnicas culinárias, como cozinhar, secar, fermentar, enlatar alimentos, usar sal, salmoura e defumar. Alguns exemplos desses alimentos são ervilhas, palmito em salmoura, extrato de tomate, fruta em calda ou carnes cristalizadas, sardinhas e atum em conserva, queijo e pão de farinha de trigo, fermento, água e sal (MONTEIRO et al., 2009; BRASIL, 2014).

Finalmente, no Grupo 4 existem alimentos ultraprocessados, que são formulações industriais que envolvem várias etapas técnicas de processamento e muitos ingredientes, incluindo substâncias extraídas de alimentos derivadas de ingredientes alimentícios e substâncias sintetizadas em laboratório. Exemplos desses produtos são diferentes tipos de biscoitos com e sem recheio, sorvetes e guloseimas como doces, pirulitos, gomas de mascar, chocolates e chocolates em geral, bolos prontos, misturas para bolo, barras de granola, molhos, salgadinhos embalados refrigerantes e limonadas, bebidas lácteas açucaradas, produtos congelados aquecidos como massas, pizzas, hambúrgueres e frango ou peixes empanados do tipo nuggets (MONTEIRO et al., 2009; BRASIL, 2014).

### 3.5 CONSUMOS DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

No Brasil o padrão de consumo alimentar tem sofrido mudanças significativas nas últimas décadas, com a substituição do consumo de alimentos in natura e minimamente processados como legumes, hortaliças, arroz, feijão e farinha de mandioca, por alimentos ultraprocessados como pães, refrigerantes, biscoitos, carnes processadas e refeições prontas (SARTI et al., 2011; COELHO et al., 2010; IBGE,2010).Estas modificações alimentares da sociedade estão ligadas ao aumento da obesidade e doenças crônicas no Brasil.

Portanto, essas doenças vêm crescendo quanto ao consumo excessivo de açúcar, sódio, gordura saturada e trans e ao baixo consumo de fibras quando comparados aos alimentos in natura ou minimamente processados (WHO, 2002; ALMEIDA,2018 apud MONTEIRO et al., 2010).

Segundo Levy et al. (2012), o consumo de alimentos ultraprocessados tem crescido devido à grande praticidade e diversidade desses alimentos, sendo também um grande atrativo para aqueles que acabam substituindo alimentos “in natura” pelos ultraprocessados. Portanto, mudanças no padrão alimentar são consideradas causas centrais do aumento nas taxas de obesidade e doenças crônicas mundialmente (WHO, 2002).

MONTEIRO E CASTRO (2009) afirmam que alimentos ultraprocessados geralmente apresentam altos teores de gordura, açúcar e excesso de sal, que são prejudiciais à saúde. Além disso, esses alimentos contêm óleos, farinhas e amidos, além de conservantes, estabilizantes, sabores e corantes de baixo valor nutritivo.

De acordo com LEVY-COSTA et al. (2005), o consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil passou de 100% para 200%, de acordo com as pesquisas de orçamento familiar do IBGE realizadas em 1995/1996 e 2002/2003. Comparando a evolução das compras de alimentos na pesquisa realizada pelo instituto, o número de alimentos ultraprocessados passou de 12,6% em 2002/2003 para 16% do total de calorias em 2008/2009 e já atingiu 18,4% na última pesquisa, um aumento de cerca de seis pontos percentuais nesse período (IBGE, 2020). Por isso, é preciso ressaltar que o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados deve ser evitado por serem ricos em calorias e desequilibrados nutricionalmente.

### 3.6 DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS RELACIONADAS AO CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS

Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) é um grupo de doenças que geralmente começam com mudanças despercebidas para se implantar no corpo e levam anos para se manifestar. Geralmente não há cura porque as lesões causadas são irreversíveis e levam a complicações de vários graus de incapacidade ou morte (MENDONÇA, 2010).

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde de 2013, as doenças crônicas não transmissíveis são consideradas um problema de saúde global que ocorre principalmente nos países em desenvolvimento. As doenças não transmissíveis afetam pessoas de todas as origens socioeconômicas e, em maior medida, membros de grupos vulneráveis, como idosos e aqueles com pouca educação e renda (PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE, 2013).

No Brasil, 52% das pessoas de 18 anos ou mais informaram que receberam diagnóstico de pelo menos uma doença crônica em 2019. É o que mostra a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019, divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019). Um dos fatores que justificam esse aumento de pessoas com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) pode ser devido à atual mudança na dieta alimentar, que vem mudando tanto os hábitos alimentares quanto o estilo de vida dos jovens, com maior consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados e a substituição das tradicionais refeições com lanches. Associado a isso está uma maior incidência de doenças crônicas não transmissíveis. Uma das causas é o alto consumo de alimentos com alto teor energético, açúcar, gorduras e sódio, comprovado em países industrializados e em desenvolvimento (BARROS, 2008).

Na fabricação de alimentos processados e ultraprocessados, há um aumento excessivo de açúcar e sal. Portanto, seu consumo excessivo pode estar relacionado à maior prevalência de obesidade, doenças crônicas e cardiovasculares na população brasileira. Além disso, um dos motivos associados ao risco de obesidade é que os alimentos processados e ultraprocessados apresentam maior densidade calórica, carga glicêmica e menor densidade de nutrientes do que os alimentos minimamente processados e in natura (BRASIL, 2014); (ALMEIDA, 2018 apud MONTEIRO et al., 2010).

Porém, a dieta da população brasileira supera o consumo recomendado para densidade energética, proteína, açúcar livre, gordura trans e sódio e é insuficiente em fibras e potássio. O baixo consumo de fibras aumenta o risco de várias doenças como doenças cardiovasculares, câncer de cólon, reto e mama, e o baixo consumo de potássio aumenta o risco de hipertensão arterial (LOUZADA et al., 2015). O consumo excessivo de gorduras trans promove ganho de peso, diabetes e outras patologias diversas (BRASIL, 2014).

### 3.7 HÁBITOS ALIMENTARES ENTRE A ADOLECÊNCIA E FASE ADULTA

A adolescência é uma fase de transição entre a infância e a idade adulta, que se caracteriza por grandes mudanças psicológicas, sociais e biológicas, sendo uma etapa de abundante crescimento e desenvolvimento físico (MORENO, 2010). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), esta fase começa aos 10 anos até aos 20 anos (OMS / OMS, 1986).

Para uma vida adulta mais saudável, é fundamental se alimentar bem na adolescência, pois é nessa fase que a necessidade de nutrientes é maior devido ao desenvolvimento e ao crescimento. É necessário promover a manutenção de bons hábitos alimentares adquiridos na infância. Na Família e escola devendo-se educar e alertar os adolescentes sobre os prejuízos que hábitos alimentares inadequados podem causar à sua saúde, pois os adolescentes muitas vezes substituem as refeições principais por lanches ricos em gorduras, óleos, açúcar e sal, reduzindo o consumo de frutas e vegetais, que causam desequilíbrios nutricionais e aumentam a risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, diabetes e hipertensão (MORENO, 2010).

Na idade adulta, a dieta da população brasileira supera as recomendações de consumo de alimentos ricos em proteínas, açúcar livre, gordura trans e sódio, com menos fibras e potássio. Sendo que o baixo consumo de fibras aumenta o risco de várias doenças como doenças cardiovasculares, câncer de cólon, reto e de mama, e o baixo consumo de potássio aumenta o risco de hipertensão arterial (LOUZADA et al., 2015).

O aumento da ingestão de gorduras trans tem efeito positivo no ganho de peso e em várias patologias, incluindo diabetes mellitus (DM) (BRASIL, 2014). Segundo dados da POF de 2008-2009, 63,8% dos adultos foram diagnosticados com sobrepeso ou obesidade (BRASIL, 2011).

De acordo Pereira *et al* (2016) :

A PROTESTE - Associação Brasileira de Defesa do Consumidor - divulgou os resultados da análise laboratorial dentre produtos testados, os que apresentam menor quantidade de açúcar são: a gelatina (menos de 5% de açúcar na composição), o biscoito tipo maisena que possui apenas 1g de açúcar em cada biscoito e o pão tipo bisnaguinha que apresentou 1,56g por unidade de 20g. Além dos doces, alguns alimentos salgados também podem possuir açúcar como esfihas, tabletes de caldo de carne ou galinha, amendoim japonês e lasanhas congeladas (PEREIRA *et al*, 2016).

### 3.8 FATORES QUE PODEM INFLUENCIAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Fatores como urbanização, industrialização e progresso econômico influenciam em mudanças pouco adequadas em práticas nutricionais (DUTRA *et al.*, 2016). De acordo com Maciel *et al.* (2013) as preferências alimentares da população são influenciadas por fatores como a renda familiar, pois esse fator influencia diretamente na seleção do produto com base no preço, nível de escolaridade, nível de acesso, variedade alimentar, hábitos de consumo e idade da pessoa. Pelo responsável pelas compras, o grau de urbanização do local de residência e a particularidade do próprio alimento, conforme referido, as suas propriedades sensoriais.

O consumo de produtos ultraprocessados é incentivado por diferentes motivos, como custo da alimentação, sabor agradável, praticidade, falta de tempo, falta de dotes culinário, poder de convencimento da mídia, etc (BRASIL, 2014).

Conforme Almeida (2017 apud MOODIE, 2013) afirma que os fatores de colaboração mais importantes para o crescimento do consumo de produtos ultraprocessados se destacam grandes campanhas publicitárias (este mercado é monopolizado por grupos com alto poder econômico). As estratégias de publicidade em multinacionais é relacionar seus produtos a uma boa qualidade de vida, pois é comum aparecer em divulgações anunciadas pessoas aparentemente satisfeitas e muito felizes. Outra técnica é combinar a embalagem de um alimento altamente processado com mensagens que lembrem alimentos na natureza, frescos e

até com argumentos apelativos como uma camada de fruta, "o melhor para o intestino", "só ele é assim" (ALMEIDA, 2017 apud MONTEIRO, 2012). A indústria de alimentos às vezes é vista nas propagandas como uma extensão de uma cozinha doméstica, mas a qualidade nutricional dos alimentos costuma ser ruim em comparação com os preparos domésticos (ALMEIDA, 2018 apud MONTEIRO, 2010).

### 3.9 HÁBITOS ALIMENTARES EM PANDEMIA COVID-19

Durante a pandemia, a prevalência de consumo de alimentos não saudáveis aumentou em 2 dias ou mais por semana: congelados de 10,0% para 14,6%, lanches de 9,5% para 13,2% e chocolates/biscoitos, doces/fatias de bolo de 41,3% para 47,1%. A frequência de consumo de alimentos congelados e salgadinhos aumentaram em ambos os sexos, enquanto a de bombons/biscoitos doces/fatias de bolo aumentou mais fortemente nas mulheres. Adultos jovens (18-29 anos) viram um aumento maior na frequência de consumo de todos os alimentos não saudáveis, com chocolates / biscoitos doces / fatias de bolo destacando-se 54,2% em dois ou mais dias da semana antes da pandemia para 63,0% durante a pandemia (MALTA, 2020).

Pesquisa quantitativa realizada pela UNICEF em colaboração com o IBOPE Inteligência constatou que 49% da população brasileira com 18 anos ou mais relatou mudança de hábitos alimentares na pandemia de Covid-19, incluindo esse aumento no consumo de alimentos processados ou no mais extremos Casos de falta de alimentos por dificuldades financeiras. Entre os brasileiros que relataram mudanças no consumo de alimentos, 23% confirmaram que essa mudança implicou em aumento no consumo de produtos industriais; 21% disseram que passaram por momentos em que ficaram sem comida e sem dinheiro para reposições. e 6% que não faziam as refeições por falta de dinheiro.

Em um estudo de Steele et al (2020), que se baseia em um questionário respondido por cerca de 10.000 participantes da coorte NutriNet Brasil (imediatamente antes e durante a pandemia) - levando em consideração os critérios de gênero, faixa etária, macrorregião e escolaridade, observaram que o padrão de consumo de alimentos não saudáveis em homens e mulheres de todas as idades, nas macrorregiões sul, sudeste e centro-oeste, e entre participantes com escolaridade intermediária e superior manteve-se estável.

No entanto, nas macrorregiões em desenvolvimento, pessoas com menor grau de escolaridade, percebe-se um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados.

Segundo Santos et al. (2020), a inclusão de alimentos não saudáveis na dieta contribui para o aumento das doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade e doenças cardiovasculares (DCV), pois esses alimentos fornecem uma grande quantidade de calorias vazias que não contêm nutrientes essenciais para o organismo, cujos estudos analisados mostram a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a suspeita de ocorrência de síndrome metabólica, aumento da pressão arterial, sobrepeso ou obesidade, sendo doenças que estão ligadas à deterioração da saúde de pacientes portadores afetados pela Covid-19.

## 4 METODOLOGIA

O presente estudo consistiu em pesquisa aplicada, de caráter descritivo do consumo de alimentos ultraprocessados em momento pandêmico pela população do município de São Luiz Gonzaga-RS.

Para isso, aplicaram-se questionários online, através do Google Forms. Os instrumentos de pesquisa foram aplicados de maneira planejada, abordando questões que identificaram o perfil das pessoas que consomem, o motivo que as levam adquirir o produto, a relação com doenças crônicas, e o conhecimento de consumo para a saúde, etc.

A amostragem realizou-se ao acaso, de acordo com a disponibilidade da população a responder a entrevista.

As entrevistas foram realizadas com perguntas abertas, fechadas e mistas (Apêndice 01). O questionário foi respondido de forma individual, de forma online, através da plataforma Google Forms a qual foi disponibilizada pelas redes sociais dos pesquisadores. Sendo disponibilizados os contatos dos pesquisadores para sanar as dúvidas dos entrevistados.

Através do questionário, as respostas das perguntas feitas foram previamente estudadas e analisadas, permitindo posterior comparação e análise das informações coletadas. A análise dos dados foi a descritiva simples, com média percentual e desvio padrão efetuada no programa Microsoft Office Excel®.

O presente projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, sob Parecer N°. 4.878.080, sendo que os participantes concordaram com a pesquisa através de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra do estudo foi composta por 292 pessoas residentes no município de São Luiz Gonzaga, com faixa etária a partir dos 18 anos até mais de 60 anos.

Na Figura 1 são apresentados os dados de faixa etária, onde se tem maior destaque pessoas de 21 a 30 anos, com 33,8% das respostas, e 31 a 40 anos, com 32% das respostas. Para as demais faixas etárias foram menos participantes, sendo: 41 a 50 anos (15,8%), 18 a 20 anos (6,7%), 51 a 60 anos (6,0%), mais de 60 anos (5,6%).

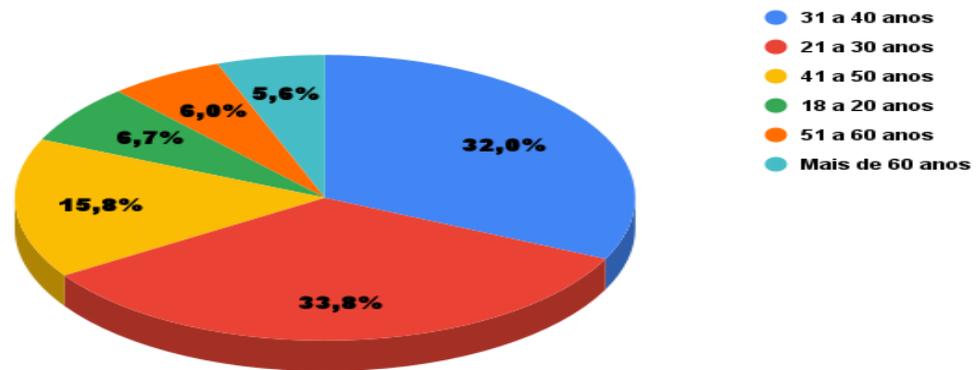
Sendo que de acordo com pesquisa feita pelo Instituto Brasileiro de Defesa ao Consumidor (IDEC), brasileiros de 45 a 55 anos estariam consumindo mais alimentos ultraprocessados durante a pandemia. O consumo desses produtos nessa faixa etária era de 9% em outubro de 2019, enquanto em junho do ano de 2020 passou para 16% (IDEC, 2020).

Portanto, o estudo realizado no município de São Luiz Gonzaga, apresentou um maior índice para pessoas de 21 a 40 anos, com 65,8% das respostas que provavelmente tem o hábito de consumir alimentos ultraprocessados.

Entretanto em pesquisa quantitativa realizada pela UNICEF em colaboração com o IBOPE Inteligência, constatou-se que 49% da população brasileira com 18 anos ou mais relatou mudança de hábitos alimentares na pandemia de Covid-19, incluindo um aumento no consumo de alimentos processados (UNICEF, 2020).

Sendo assim pode-se dizer que os resultados obtidos neste estudo , ainda então condizendo com dados de pesquisas elaboradas na pandemia de Covid-19.

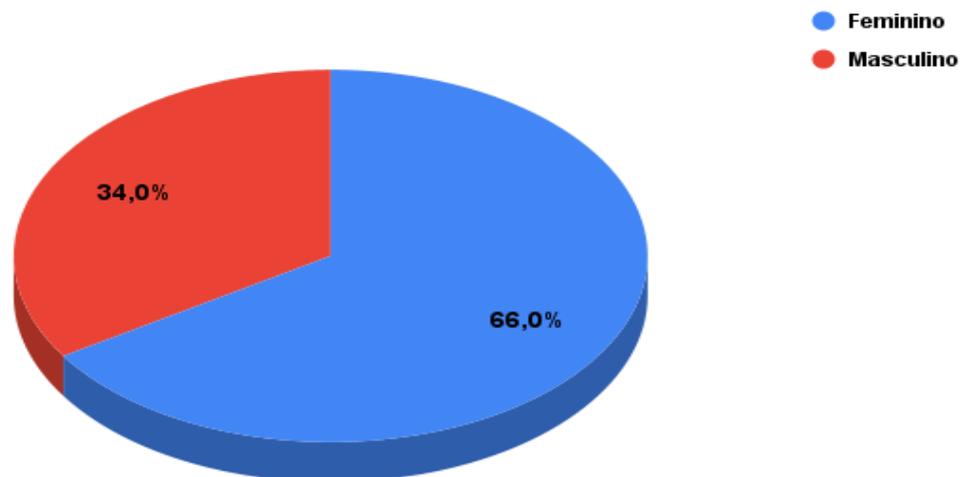
Figura 1: Faixa Etária dos participantes



Fonte: Autor 2021

Na Figura 2, observa-se 66% das pessoas sendo do sexo feminino e 34%, do sexo masculino. Um estudo de Costa (2021) em um inquérito anual 2019 “Sistema nacional de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico” (Vigitel), apontou que o maior consumo de alimentos ultraprocessados nas 27 capitais do país pertence ao sexo masculino. Contudo nesta pesquisa realizada no município de São Luiz Gonzaga-RS apontou resultados mais significantes para o sexo feminino.

Figura 2: Gênero Masculino e Feminino



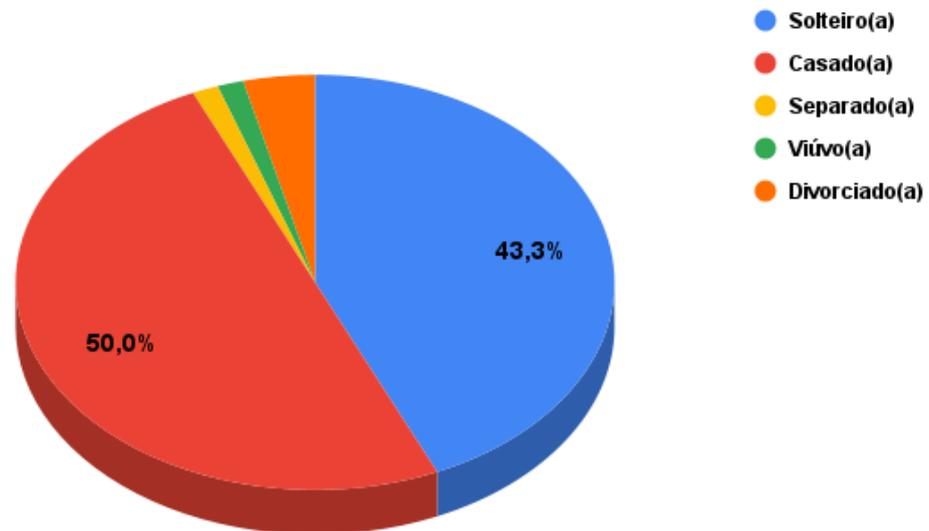
Fonte: Autor 2021

Na Figura 3 é apresentado o estado civil, sendo 50% das pessoas casadas e 43,3% solteiras. Em um artigo publicado por Cainelli (2021) apresentou índice de maior consumo de

ultraprocessados para as mães solteiras de 87,25%, e 12,75% não consumiam, já para as casadas foi de 78,05% que consumiam e 21,95% não consumiam alimentos ultraprocessados.

Portanto, na pesquisa realizada percebeu-se que o estado civil não influenciou no consumo, pois a maioria dos participantes responderam que possui o hábito de consumo de alimentos ultraprocessados.

Figura 3: Estado Civil



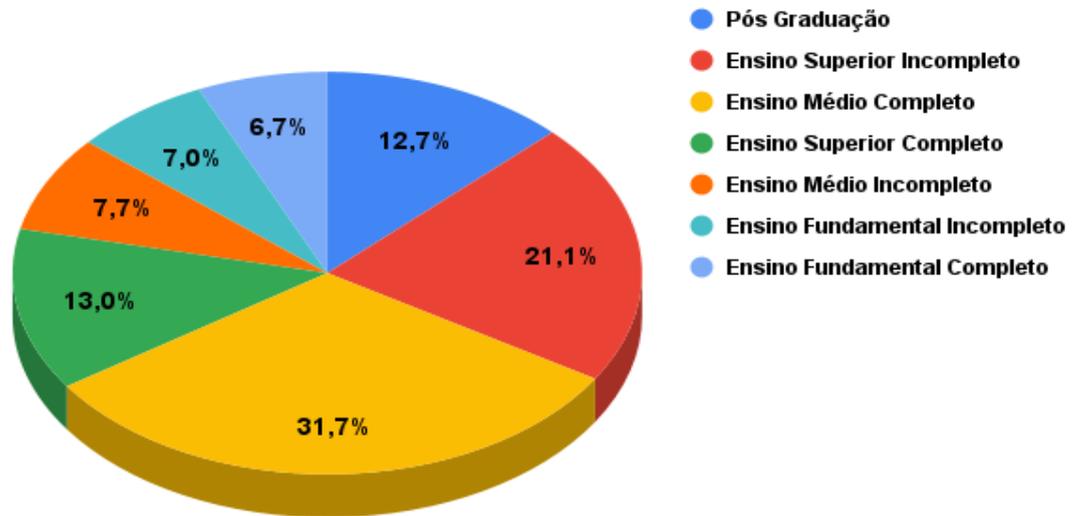
Fonte: Autor 2021

A Figura 4 apresenta o gráfico de escolaridade, sendo 31,7% das pessoas com ensino médio completo, 21,1% com ensino superior incompleto, 13% com ensino superior completo, 12,7% com pós-graduação, 7,7% com ensino médio incompleto, 7% com ensino fundamental incompleto e 6,7% com ensino fundamental completo.

Estudo de Costa (2019), que pesquisou o consumo de alimentos ultraprocessados pela população adulta das 27 capitais brasileiras, “constatou um alto consumo dos ultraprocessados pelo nível intermediário de escolaridade, sendo de 18,2 % para o sexo masculino, e um consumo significante menor para o sexo feminino com nível de escolaridade superior. Contudo a pesquisa na amostra realizada apresentou que grande maioria das pessoas, sendo do sexo feminino com nível intermediário de escolaridade possui o hábito de consumir alimentos ultraprocessados.

Ainda em estudo de Steele et al. (2020), que se baseia em um questionário respondido por cerca de 10.000 participantes da coorte NutriNet Brasil, observou-se que os participantes com escolaridade intermediária e superior mantiveram um consumo estável, e somente para as macrorregiões em desenvolvimento, pessoas com menor grau de escolaridade, percebeu-se um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados.

Figura 4: Escolaridade

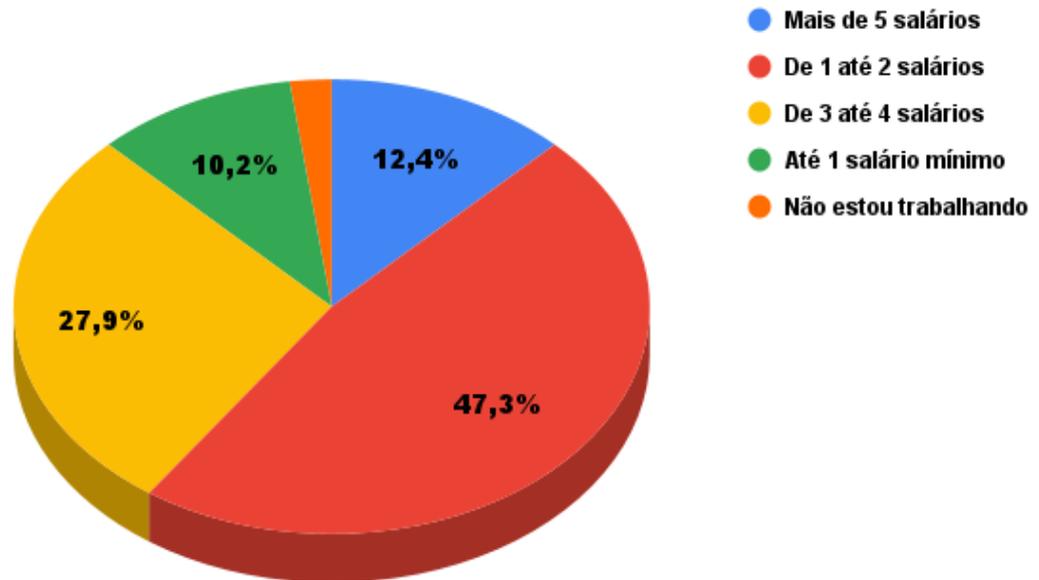


Fonte: Autor 2021

A Figura 5 apresenta dados de renda familiar, sendo 47,3% com renda de 1 até 2 salários, 27,9% com 3 até 4 salários, 12,4% com mais de 5 salários, e 10,2% de até 1 salário-mínimo. Analisando dados desta pesquisa, se observou que pouco menos da metade dos respondentes possui uma renda de até 2 salários, e um maior consumo de alimentos ultraprocessados.

Contudo, em estudo de Silva et al (2019) o consumo de alimentos ultraprocessados está ligado ao melhor nível socioeconômico nas famílias, apresentou que crianças de escola privada, que não recebiam bolsa família e que a mãe trabalhava fora, tem maior consumo dos alimentos não saudáveis. Sendo assim, se vê que as duas classes com menor nível socioeconômico consomem maior quantidade de ultraprocessados, possivelmente devido a grande praticidade, preços mais atrativos e campanhas de publicidade com estratégias direcionadas. Conforme Almeida (2017 apud MONTEIRO 2012), as estratégias de publicidade em multinacionais é relacionar seus produtos a uma boa qualidade de vida, sendo que é comum aparecer em divulgações anunciadas pessoas aparentemente satisfeitas e muito felizes).

Figura 5: Renda Familiar



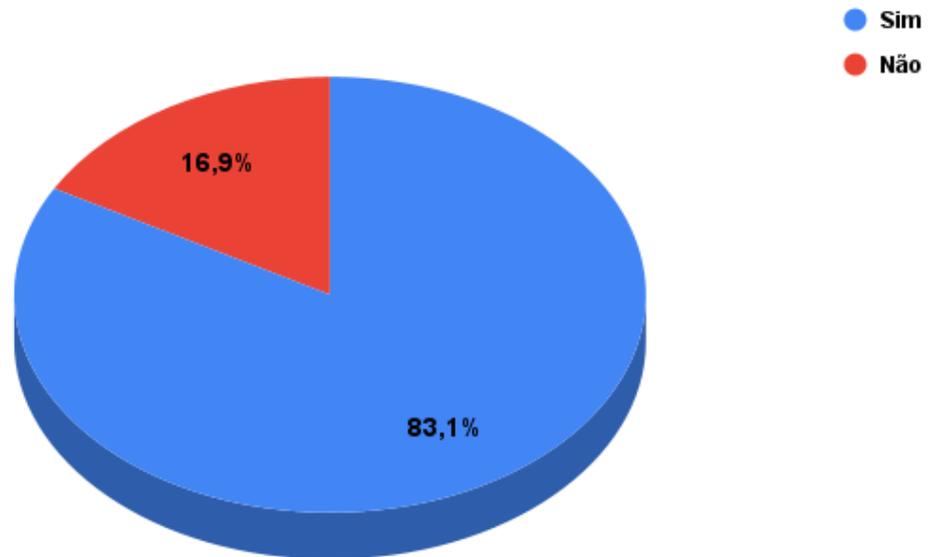
Fonte: Autor 2021

Na figura 6 são apresentados dados da questão “você sabe o que são alimentos Ultraprocessados”, sendo 83,1% das pessoas responderam Sim, e 16,9% responderam Não.

Nesta amostra pode-se observar que grande maioria dos respondentes disse saber o que são ultraprocessados. Dados de Pesquisa de Orçamento Familiar aponta que a frequência de consumo de alimentos de 2008-2009 para 2017-2018 mostrou uma ligeira redução, como os refrigerantes de 23,0% para 15,4%, o que demonstra que a população já está mais informada (IBGE,2020).

Mas por outro lado, a média per capita por faixa etária foi maior para os adolescentes em alimentos de baixa qualidade nutritiva sendo de (9,7g/dia) e para os adultos (2,5g/dia) enquanto para os idosos (0,6g/dia), neste mesmo estudo do IBGE (IBGE,2020).

Figura 6: Você Sabe o Que São Alimentos Ultraprocessados?



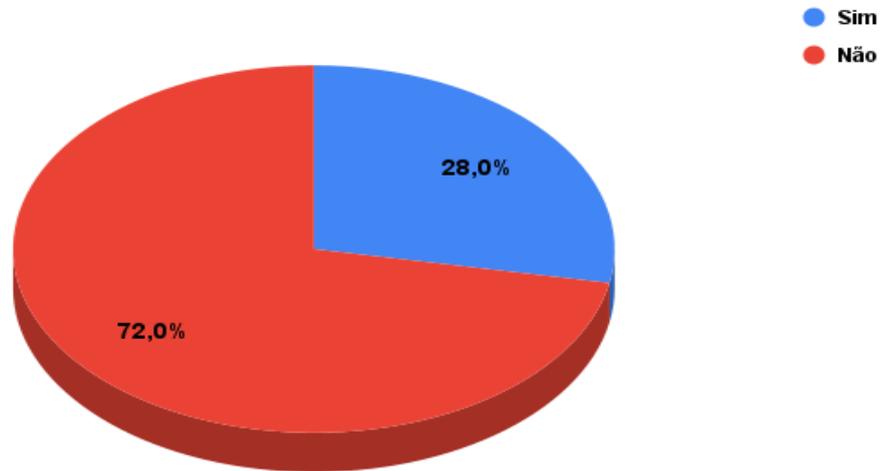
Fonte: Autor 2021

Na Figura 7 são apresentados dados sobre a importância do consumo de alimentos ultraprocessados, sendo que 72% das pessoas responderam que não acham importante o consumo e 28% responderam sim, acham importante o consumo. Isso demonstra que boa parte dos respondentes (78 Pessoas) incluindo mais 13 resposta em Branco, ainda desconhecem o termo “ultraprocessado” e não sabem os malefícios de seu consumo.

Na fabricação de alimentos processados e ultraprocessados, há um aumento excessivo de açúcar e sal. Portanto, seu consumo excessivo pode estar relacionado à maior prevalência de obesidade, doenças crônicas e cardiovasculares na população brasileira (BRASIL, 2014).

Segundo o “Guia Alimentar Nutricional Brasileiro”, se recomenda a regra de ouro “sempre de preferência a alimentos frescos ou minimamente processados ao invés dos altamente processados” (BRASIL, 2014).

Figura 7: Acha Importante o Consumo de Alimentos Ultraprocessados?



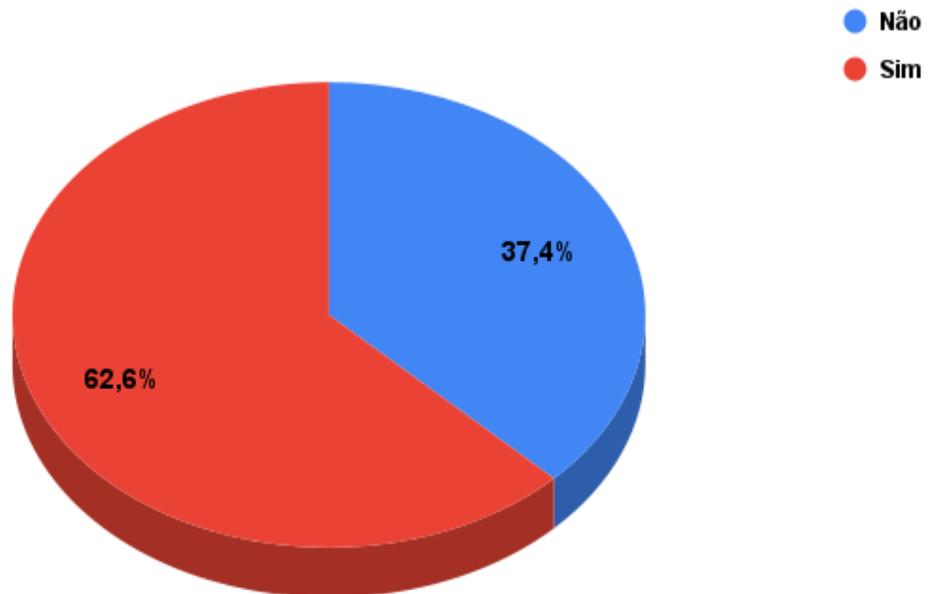
Fonte: Autor 2021

Na Figura 8 são apresentados dados sobre o hábito de consumir ultraprocessados, sendo que 62,6% responderam que consomem este tipo de produto e 37,4% responderam que não consomem. Com estas respostas podemos perceber que a maioria dos respondentes, provavelmente, possui o hábito de consumir alimentos ultraprocessados. Esse resultado já era esperado, pois este tipo de alimento está disponível em vários pontos de venda, com preços baixos e com forte apelo de marketing. Chama a atenção o número de 104 pessoas que responderam não consumir esse tipo de alimentos, demonstrando o desconhecimento sobre o que significa o termo “ultraprocessado” ou, ao contrário, têm a consciência dos malefícios causados pelo consumo deste tipo de alimento e têm a opção de não os consumir. Contudo, conforme gráficos anteriores de renda familiar e escolaridade, observou-se índices coerentes de baixa renda e escolaridade, que supostamente desconhecem o termo ultraprocessados, mas eventualmente consomem mesmo assim.

De acordo Maciel et al. (2013), as preferências alimentares da população são influenciadas por fatores como a renda familiar, pois esse fator influencia diretamente na seleção do produto com base no preço, nível de escolaridade, nível de acesso, variedade alimentar, hábitos de consumo e idade da pessoa.

Além do mais, os hábitos alimentares são incorporados à vida diária, ajudando a mudar a dieta da população, criando um novo padrão alimentar que é diretamente influenciado pelo poder de compra, conveniência e publicidade (Souza et al., 2013).

Figura 8: Tem o Hábito de Consumir Ultraprocessados?

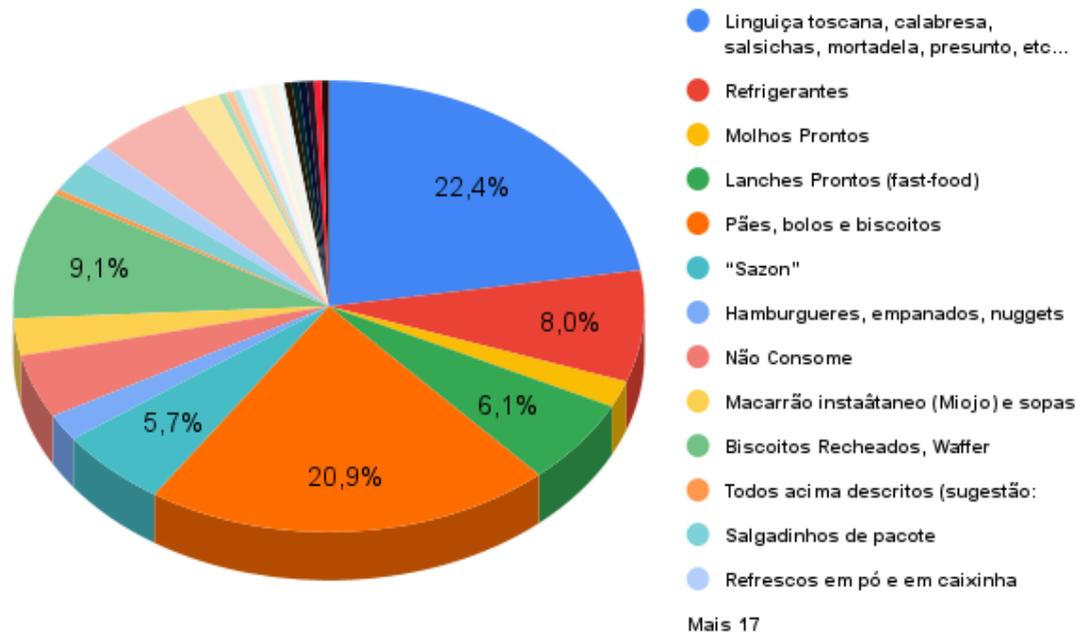


Fonte: Autor 2021

Na Figura 9, o gráfico representa quais alimentos ultraprocessados são mais consumidos, sendo: linguiça toscana, calabresa, salsichas (22,4%); pães, bolos e biscoitos (20,9%); biscoitos recheados, waffer (9,1%); refrigerantes (8%); lanches prontos (6,1 %) e “sazon”( 5,7% ). Estes resultados comparados ao estudo realizado por Malta (2020), o qual constatou que o consumo de alimentos congelados e salgadinhos aumentou, e mais fortemente nas mulheres obteve-se um acréscimo no consumo de bombons/biscoitos doces/fatias de bolo.

Sendo assim, pode-se dizer os dados do presente estudo correspondem aos resultados já obtidos no país, sendo que ambas obtiveram maiores índices do sexo feminino e um consumo mais elevado para biscoitos e congelados ou resfriados.

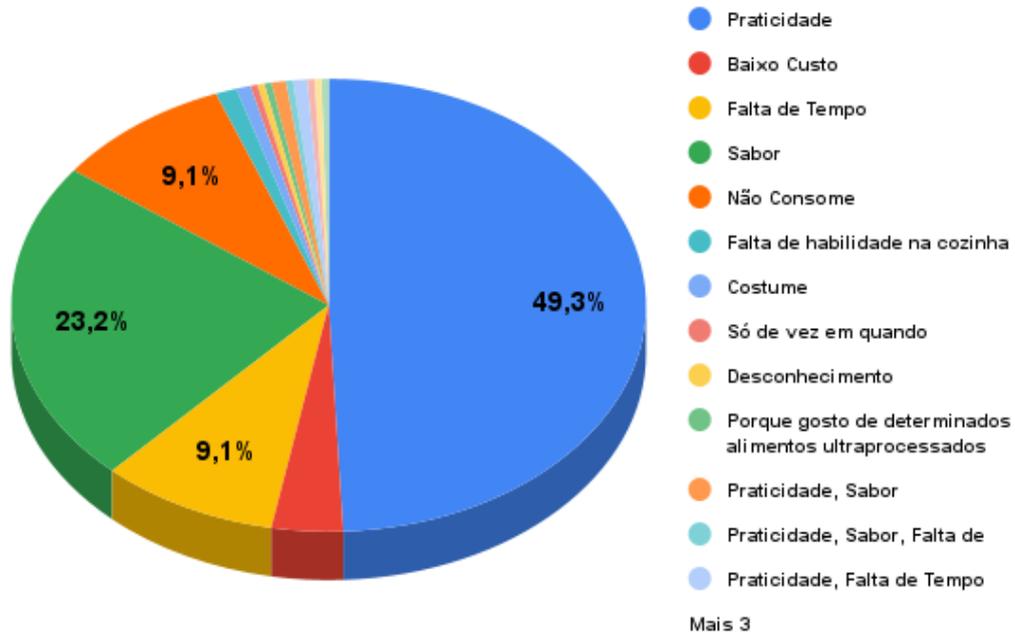
Figura 9: Quais Alimentos Ultraprocessados Consome?



Fonte: Autor 2021

Na Figura 10 o gráfico apresenta o motivo de consumo dos ultraprocessados, sendo 49,3% praticidade, 23,2% de sabor, 9,1 % por falta de tempo e 9,1% não consome.. Estes resultados eram esperados, pois 174 pessoas afirmaram consumir este tipo de alimento, e outras 78 pessoas afirmaram que acham importante o consumo deste tipo de produto. Sendo assim, percebe-se que boa parte dos respondentes ainda desconhece o termo ultraprocessados e seus malefícios a saúde. Além disso, a maioria destes alimentos são produzidos por empresas transnacionais que dominam o mercado alimentício através de marketing de produto. Conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira, o marketing dos alimentos ultraprocessados, vendidos como refeições práticas e prontas para o consumo, funciona como um dos obstáculos à adoção da alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2014).

Figura 10: Motivo de Consumo dos Ultraprocessados

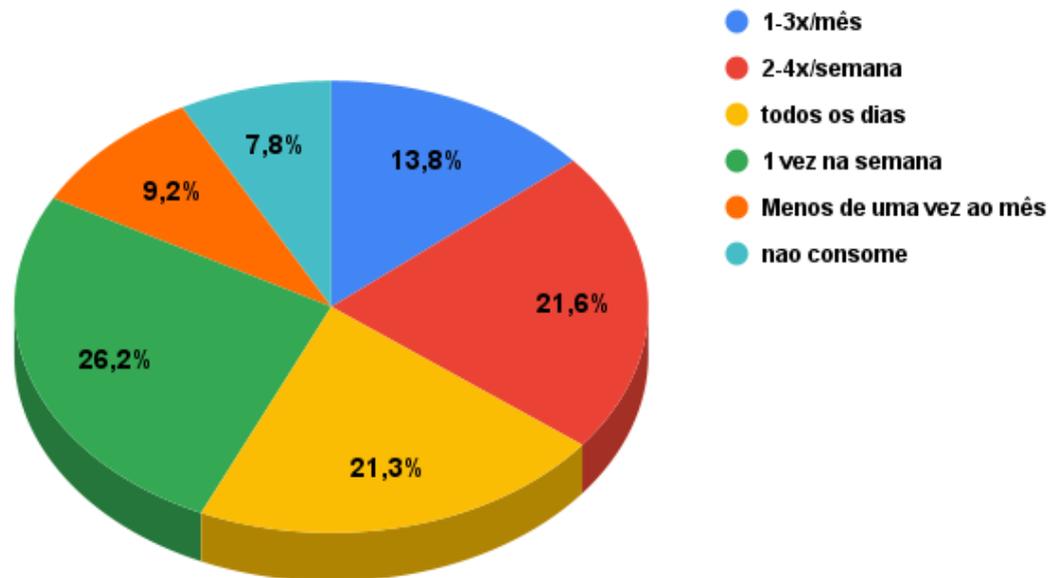


Fonte: Autor 2021

Na Figura 11 são apresentados os dados de frequência do consumo de alimentos ultraprocessados, sendo que 26,2% consome uma vez na semana, 21,6 % 2 a 4 vezes por semana, 21,3% todos os dias, 13,8 % de 1 a 3 vezes por mês , 9,2 % menos de uma vez ao mês, e 7,8 % não consome. Nesta questão está explícito que boa parte dos respondentes desconhece o que são alimentos ultraprocessados, pois apenas 7,8% afirma não consumir estes alimentos, enquanto na Figura 8, 37,4% afirmaram não consumir ultraprocessados.

No entanto 120 pessoas responderam que consomem praticamente todos os dias, o que é preocupante, pois o consumo diário destes alimentos ocasiona em uma dieta de baixa qualidade nutritiva e altamente calórica. Sendo que, de acordo Santos et al. (2020), a inclusão de alimentos não saudáveis na dieta contribui para o aumento das doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade e doenças cardiovasculares (DCV), pois esses alimentos fornecem uma grande quantidade de calorias vazias que não contêm nutrientes essenciais para o organismo.

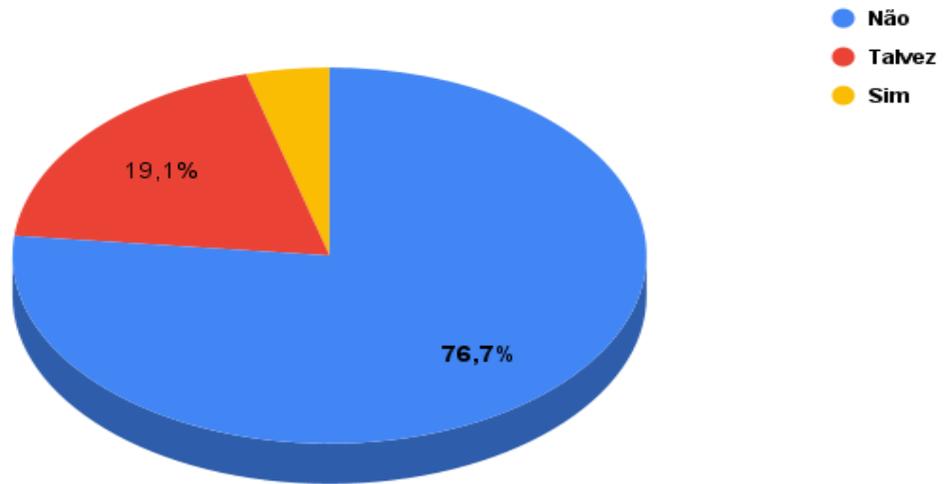
Figura 11: Frequência de consumo de Alimentos Ultraprocessados.



Fonte: Autor 2021

A Figura 12 apresenta a questão dos alimentos ultraprocessados ter benefício a saúde, 76,7 % responderam que não apresenta benefícios, 19,1 % responderam que talvez apresente e em torno de 5% responderam que sim, apresenta benefícios. Com estes resultados observamos que nesta questão, 66 pessoas ficaram em dúvida sobre o assunto, por serem leigos ao termo como foi observado nos gráficos anteriores, o que as levou a responder que sim e talvez, estes alimentos apresentem benefícios a saúde.

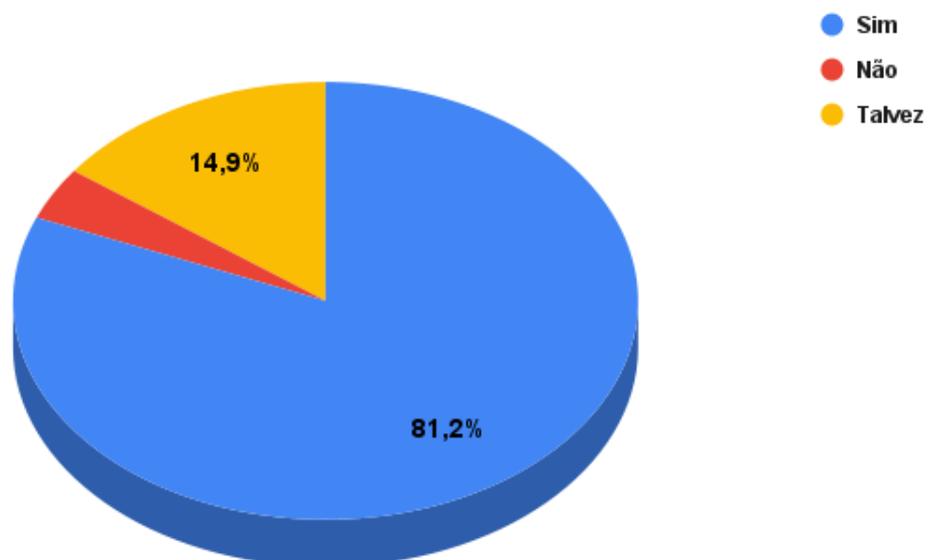
Figura 12: Alimento Ultraprocessados apresentam Benefícios a Saúde?



Fonte: Autor 2021

Na Figura 13 estão apresentados dados relacionados aos danos à saúde devido ao consumo de alimentos ultraprocessados, sendo que 81,2% responderam que acreditam que ultraprocessados podem causar danos à saúde, 14,9% responderam talvez, e 3,9% responderam que não pode causar problemas.

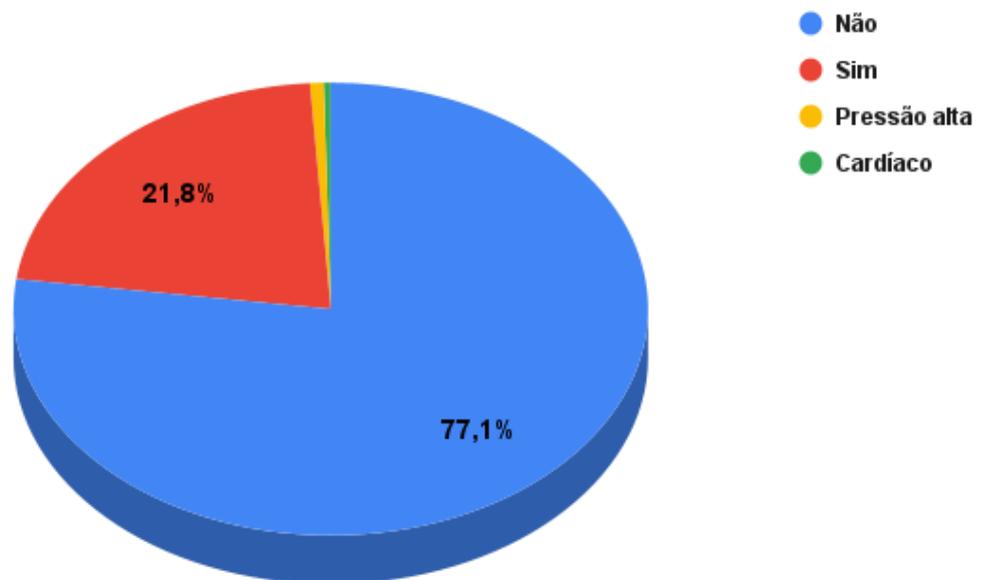
Figura 13: Alimentos Ultraprocessados Podem Trazer Danos a Saúde?



Fonte: Autor 2021

Na Figura 14, o gráfico apresenta dados referentes a problemas de saúde apresentados pelos respondentes, sendo que 77,1% responderam que não possuem problemas de saúde e 21,8 % responderam que possuem. No entanto, a Pesquisa Nacional da Saúde (PNS) 2019, mostra que 52% das pessoas de 18 anos ou mais confirmaram o diagnóstico de pelo menos uma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT) em 2019, o que torna um dos fatores justificáveis, devido a um maior consumo dos alimentos ultraprocessados (IBGE, 2020).

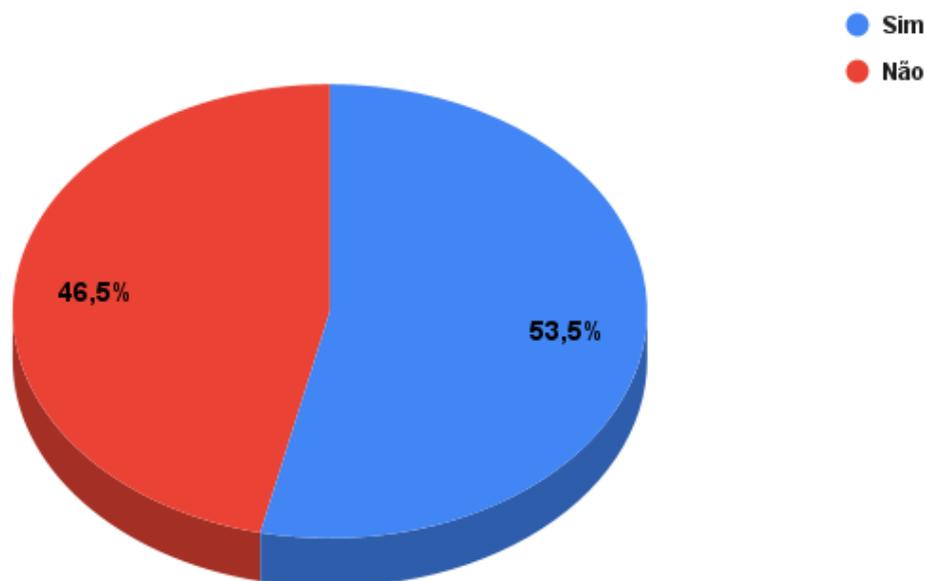
Figura 14: Já teve algum problema de saúde?



Fonte: Autor 2021

A Figura 15 apresenta a relação de crianças e adolescentes menores de 18 anos que convivem na mesma residência, sendo que 53,5% responderam que vivem na residência pessoas nesta faixa etária e 46,5% responderam que não.

Figura 15: Há Residência de Crianças e Adolescentes menores de 18 anos?

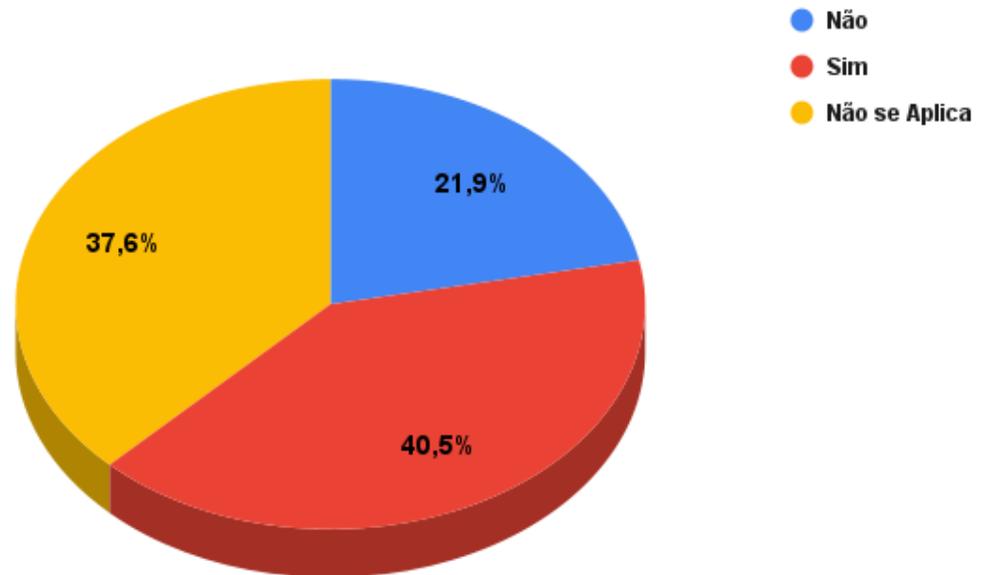


Fonte: Autor 2021

A Figura 16 apresenta dados da questão se crianças e adolescentes têm o hábito de consumir ultraprocessados, sendo que 40,5% responderam Sim, 37,6% responderam que Não se aplica, e 21,9% responderam Não.

Estudo realizado pela UNICEF (2020), identificou que o consumo de alimentos industrializados e refrigerantes aumentou durante a pandemia, em famílias de crianças ou adolescentes de 0 a 17 anos. Portanto se observou que maior parte dos respondentes desta pesquisa estão consumindo este tipo de alimento.

Figura 16: Essa(s) criança(s)/adolescente(s) têm o hábito de consumir ultraprocessados?

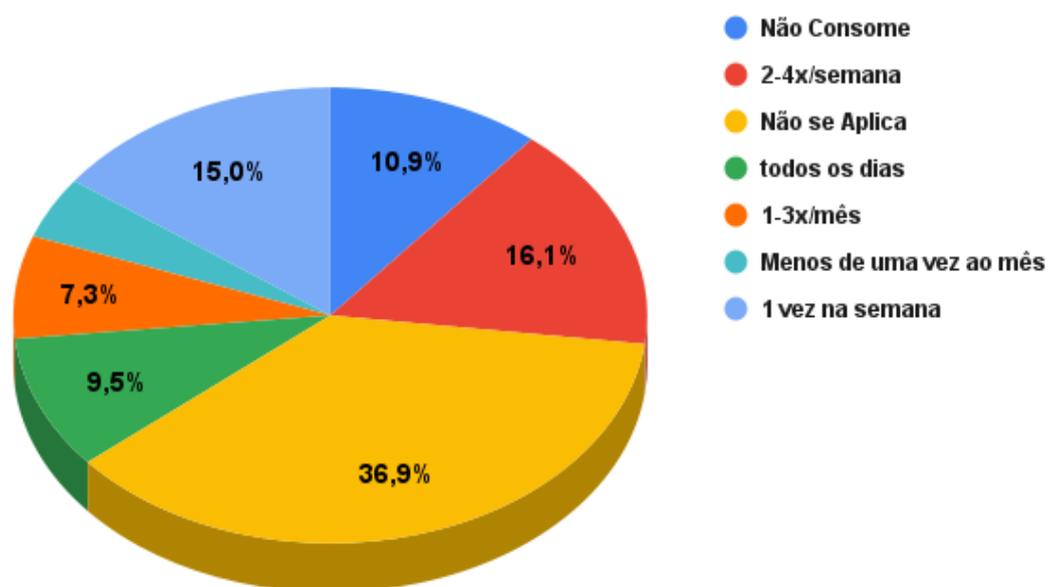


Fonte: Autor 2021

Na Figura 17, o gráfico apresenta a questão sobre a frequência do consumo de alimentos ultraprocessados entre crianças e adolescentes, sendo que 36,9% responderam que não se aplica, 16,1% relataram consumo de 2 a 4 vezes por semana, 15% com menos de uma vez por mês, 10,9% Não consome, 9,5% consomem todos os dias, 7,3 % consomem de 1 a 3 vezes por mês, e 4,3 % consomem uma vez na semana. Nesta questão apenas 30 pessoas responderam que não consomem, porém no gráfico anterior 61 pessoas afirmaram não ter o hábito de consumir. Com base nestes dados presumimos que estas pessoas consomem sim, mas são leigos ao termo ultraprocessados.

Contudo, de acordo Moreno (2010), para uma vida adulta mais saudável, é fundamental se alimentar bem na adolescência, pois é nessa fase que a necessidade de nutrientes é maior devido ao desenvolvimento e ao crescimento. É necessário promover a manutenção de bons hábitos alimentares adquiridos na infância.

Figura 17: Frequência de consumo entre criança(s) e adolescente(s) de Alimentos Utraprocessados?



Fonte: Autor 2021

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com os resultados deste estudo, observamos que a maioria dos participantes (62,6%) responderam que possuem o hábito de consumir alimentos ultraprocessados, por praticidade e sabor, principalmente embutidos, pães, biscoitos recheados e refrigerantes. Estes hábitos não saudáveis já foram relatados em outros estudos com pequeno aumento no consumo durante a pandemia a qual estamos vivenciando. Constatamos que muitos desconhecem o termo “alimentos ultraprocessados”, possivelmente por terem nível de escolaridade intermediária e menor nível socioeconômico.

Sendo que nesta pesquisa a maioria dos participantes foram do sexo feminino com idades entre 21 a 40 anos, casados, renda familiar até dois salários e escolaridade intermediária. Desta forma, a partir desta pesquisa, pretende-se realizar atividades de extensão visando informar a população de São Luiz Gonzaga sobre os perigos do consumo em excesso de alimentos ultraprocessados.

## 7 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Deyse Cristina Alves de. Consumo de alimentos ultraprocessados: uma revisão de literatura. 2017, apud MONTEIRO, C.A. et al. The Food System. Ultra-processing. The big issue for nutrition, disease, health, well-being. World Nutrition., Londres , v. 3, n. 12, p. 527-69, 2012.

ALMEIDA, Deyse Cristina Alves de. Consumo de alimentos ultraprocessados: uma revisão de literatura 2017, apud MOODIE, R. et al. Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries. The Lancet. [S.L.], v. 81, n. 9867, p. 670-9, 2013.

ALMEIDA, Isadora Pilau de. Consumo alimentar de acordo com o nível de processamento dos alimentos: uma comparação entre indivíduos fisicamente ativos e sedentários. 2018, apud MONTEIRO, C. A. et al. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 26, n. 11, p. 2039- 2049 2010.

BRASIL. MINISTÉRIO DO PLANEJAMENTO, ORÇAMENTO E GESTÃO. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2011.

BRASIL. Por que a obesidade é um fator de risco para pessoas com coronavírus. Disponível em:<<https://saudebrasil.saude.gov.br/ter-peso-saudavel/porque-a-obesidade-e-um-fator-de-risco-para-pessoas-com-coronavirus>> Acesso em: 22 de Abril de 2021.

BRASIL: UMA REVISÃO NA LITERATURA. Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Blumenau v. 6 n. 1, p. 99-108, jan, 2015.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). Guia alimentar para a população brasileira. 2014.

CAINELLI, Eveline Costa et al. Consumo de alimentos ultraprocessados por crianças e fatores socioeconômicos e demográficos associados. Einstein (São Paulo), v. 19, 2021.

COELHO, AB et al. Padrão de consumo de alimentos no Brasil. *Rev. Econ. Sociol. Rural*, Brasília , v. 47, n. 2, p. 335-362, 2009.

COSTA, Caroline dos Santos et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e associação com fatores sociodemográficos na população adulta das 27 capitais brasileiras (2019). *Revista de Saúde Pública* , v. 55, 2021.

DUTRA, G.F. et al. Sedentary Lifestyle and poor Eating Habits in Childhood: a Cohort Study. *Ciênc. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 21, n.4 p. 1051-1059, 2016.

GOMES, Adriana de Andrade et al. Classificação de alimentos para a estruturação de bases de dados alimentares no Brasil. 2018, apud MONTEIRO, C. A. et al. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. *Public health nutrition [S.L.]*, v. 14, n. 1, p. 5-13, 2011.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. Pandemia: aumento de consumo de ultraprocessados pelo Brasil. Disponível em:< <https://idec.org.br/noticia/pandemia-aumento-de-consumo-de-ultraprocessados-pelo-brasil>> Acesso em 19 de maio de 2021.

LEVY, R. B.; CLARO, R. M.; MONDINI, L.; SICHIERI, R.; MONTEIRO, C. A.

LEVY-COSTA, R. B.; et al. "Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003)".*Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 39, n. 4, 2005.

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al. Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, p. 45, 2015.

LOUZADA, Maria Laura da Costa. Nutrição e saúde: o papel do Ultraprocessamento de alimentos. 2015. 181f. Tese (Pós-graduação em Nutrição e Saúde Pública) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015.

MACIEL, E. S. et al. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. *Revista De Nutricao-Brazilian Journal Of Nutrition [S.L.]*, v. 25, n. 6, p. 707-718, 2013.

MALTA, D. C., et al. (2020). A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29, e2020407.

MARTINS, AP et al . Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). *Rev. Saúde Pública*, São Paulo , v. 47, n. 4, p. 656-665, 2013.

MENDONÇA, R. T. Nutrição: um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças, dietas, gestão. 1.ed. são paulo: editora rideel, 2010.

MONTEIRO CA, CASTRO IRR. Por que é necessário regulamentar a publicidade de alimentos? *Ciênc Cult*; Brasília, v. 61, n. 1, p 56-59, 2009.

MONTEIRO CA. ; LOUZADA MA. Ultraprocessoamento de alimentos e doenças crônicas não transmissíveis: implicações para políticas públicas. *Observatório Internacional de Capacidades Humanas, Desenvolvimento e Políticas Públicas : estudos e análises 2*. Brasília, UnB/ObservaRH/Nesp - Fiocruz/Nethis, v.3, p. 167-180, 2015

MONTEIRO, Carlos A. et al. O Sistema Alimentar. **World**, v. 7, n. 1-3, 2016

MORENO, L. A. et al. Trends of Dietary Habits in Adolescents. *Crit Rev Food Sci Nutr*. [S.L.], v. 50, n. 2, p. 106-112, 2010.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Alimentos e bebidas ultraprocesados na América Latina: tendências, efeito na obesidade e implicações para políticas públicas. Brasília: OPAS, 2018.

PEREIRA, J. A.R. da S.; et al. UTILIZAÇÃO DO AÇÚCAR COMO CONSERVANTE DE PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. *Rev. Conexão Eletrônica – Três Lagoas, MS – Volume 13 – Número 1 – Ano 2016*.

PEREIRA, R. A. et al. O PROCESSO DE TRANSIÇÃO EPIDEMIOLÓGICA NO

PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIAR 2017-2018: Análise do consumo alimentar no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIARES 2002-2003: Análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do Estado Nutricional no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2004.

PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIARES 2008-2009: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE. PNS. Acesso e utilização dos Serviços de Saúde, Acidentes e Violência. 2013.

PESQUISA NACIONAL DE SAUDE: 2019: informações sobre domicílios, acesso e utilização dos serviços de saúde : Brasil, grandes regiões e unidades da federação / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2020. 85p.

ROLLS, B. J. The relationship between dietary energy density and energy intake. *Physiol Behav* 24, 2009.

SANTOS, F.S.; DIAS, M.S.; MINTEN, G.C.; et al. Processamento de alimentos e fatores de risco cardiometabólicos: revisão sistemática (Tradução livre). *Revista de Saúde Pública*. São Paulo, v.50, p.54-70, jul, 2020.

STEELE E. M., et al. (2020). Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. *Revista de Saúde Pública*, 54, 91.

TARDIDO AP, FALCÃO MC. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. *Rev Bras Nutr Clin*. São Paulo; v. 21 n.2: p 117-24, 2006.

UNICEF. Impactos primário e secundário de covid-19 em crianças e adolescentes. Disponível em: <[https://www.unicef.org/brazil/media/11996/file/apresentacao\\_segundarodada\\_pesquisa\\_im\\_pactos-primarios-secundarios-covid-19-criancas-adolescentes.pdf](https://www.unicef.org/brazil/media/11996/file/apresentacao_segundarodada_pesquisa_im_pactos-primarios-secundarios-covid-19-criancas-adolescentes.pdf)> Acesso em: 19 de maio de 2021.

**APÊNDICES**

APÊNDICE 01: Questionário:

**1) DADOS PESSOAIS****A) Qual a sua faixa etária?** 14 a 20 anos 21 a 30 anos 31 a 40 anos 41 a 50 anos 51 a 60 anos Maior de 60 anos**B) Qual seu genero?** Masculino  Feminino**C) Estado Civil:** Solteiro(a)  Casado(a)  Divorciado(a)  Separado(a)  Viúvo(a)**D) Escolaridade** Ensino Fundamental Incompleto  Ensino Fundamental Completo  Ensino Médio Incompleto  Ensino Médio Completo Ensino Superior Incompleto  Ensino Superior Completo  Pós Graduação**E) Profissão:** \_\_\_\_\_**F) Qual a renda de sua familia?** Até 1 salário mínimo  De 1 até 2 salários De 3 até 4 salários  Mais de 5 salários Não estou trabalhando

**G) Quantas pessoas moram em sua casa?**

- Moro sozinho(a)
- Moro com mais uma pessoa
- Moro com mais duas pessoas  Moro com mais três pessoas
- Moro com mais de quatro pessoas  Outros \_\_\_\_

**2 CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS****A) Vocês sabia o que são alimentos ultraprocessados?**

- sim  não

**B) Você acha importante o consumo de alimentos ultraprocessados?**

- sim  não

**C) Você tem o habito de consumir ultraprocessados?**

- sim  não

**D) Quais alimentos ultraprocessados você tem consumido nas últimas semanas?**

- Biscoitos Recheados, Waffer
- Balas, chicletes, doces, bombons
- Pães, bolos e biscoitos industrializados  Lasanha congelada, pizza congelada
- Salgadinhos de pacote
- Lanches Prontos (fast-food)  Molhos Prontos
- “Sazon”
- Refrescos em pó e em caixinha  Refrigerantes
- Hanburgueres, empanados, nuggets
- Macarrão instantaneo (Miojo) e sopas de pacote
- Linguiça toscana, calabresa, salsichas, mortadela, presunto, etc...
- Outros \_\_\_\_\_( ) não consome

**E) Por que você está adquirindo alimento ultraprocessado?**

- Praticidade  Sabor
- Falta de habilidade na cozinha  Falta de Tempo
- Baixo Custo
- Outros \_\_\_\_  não consome

**F) Com que frequência você costuma consumir esses alimentos?**

- Menos de uma vez ao mês  1-3/mês
- 1 vez na semana  2-4/semana
- todos os dias  não consome

**G) Para você, o consumo de alimentos ultraprocessados apresenta benefícios para a saúde?**

Sim  Não  Talvez

**H) Você acredita que alimentos ultraprocessados possam trazer danos a saúde?**

Sim  Não  Talvez

**I) Você tem ou teve algum problema de saúde? (ex. câncer, pressão alta, Diabetes, colesterol, problemas cardíacos).**

Sim  Não

Qual: \_\_\_\_\_

**J) Quais alimentos ultraprocessados você consome com mais frequência (escrever)?**

**K) Em sua residência vivem crianças e adolescentes menores de 16 anos?**

Sim  Não

**L) Essa(s) criança(s)/adolescente(s) têm o hábito de consumir ultraprocessados?**

sim  não

**M) Quais alimentos ultraprocessados essa(s) criança(s)/adolescente(s) têm consumido nas últimas semanas?**

- Biscoitos Recheados, Waffer
- Balas, chicletes, doces, bombons
- Pães, bolos e biscoitos industrializados  Lasanha congelada, pizza congelada
- Salgadinhos de pacote
- Lanches Prontos (fast-food)  Molhos Prontos
- “Sazon”
- Refrescos em pó e em caixinha  Refrigerantes
- Hanburgueres, empanados, nuggets
- Macarrão instantaneo (Miojo) e sopas de pacote
- Linguiça toscana, calabresa, salsichas, mortadela, presunto, etc...  Outros \_\_\_\_
- não consome

**N) Com que frequência essa(s) criança(s)/adolescente(s) costuma(m) consumir esses alimentos?**

- Menos de uma vez ao mês  1-3/mês
- 1 vez na semana  2-4/semana
- todos os dias  nao consome