

OLHAR DOS ALUNOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO SOBRE A FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL E A CAMPANHA SEGUNDA SEM CARNE

Sirlaine Sales Barbosa¹; Flávia Aparecida Machado Cordeiro²

1. Estudante do curso de Nutrição; e-mail: sirlainesb@hotmail.com
2. Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: flavia.cordeiro@umc.br

Área de conhecimento: **Saúde pública; nutrição**

Palavras-chaves: Segunda sem carne; flexitarianismo; semi vegetarianismo.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), a campanha Segunda Sem Carne existe em mais de 40 países, sendo lançada em São Paulo em outubro de 2009 com o intuito de conscientizar as pessoas sobre os impactos que os produtos de origem animal provocam na saúde humana e do planeta, recomendando sua retirada do cardápio ao menos uma vez por semana. Informações sobre alimentação foram disponibilizadas pelo Ministério da Saúde que publicou o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) orientando que a alimentação seja baseada por alimentos in natura ou minimamente processados e de origem predominantemente vegetal, pois apesar dos alimentos de origem animal serem boas fontes de proteínas, possuem características que podem favorecer o risco de obesidade, de doenças do coração e de outras doenças crônicas. O guia brasileiro sugere ainda a limitação do consumo de produtos de origem animal por razões ambientais, já que as diminuições da demanda por esses produtos reduzem as emissões de gases de efeito estufa (responsáveis pelo aquecimento global), bem como o desmatamento decorrente de criação de pastagens e o uso intenso de água. Além dos esforços da campanha “segunda sem carne”, surgiram os adeptos ao “flexitarianismo”, que são pessoas que restringem o consumo de produtos de origem animal em algumas refeições (não somente às segundas-feiras).

OBJETIVO

O intuito do presente estudo é conhecer o nível de entendimento dos alunos do curso de nutrição sobre a campanha Segunda Sem Carne; a frequência de consumo de produtos de origem animal; e analisar os impactos e benefícios de uma alimentação com redução de produtos de origem animal.

METODOLOGIA

Para a análise dos impactos nutricionais e ambientais de uma dieta com redução de produtos de origem animal foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre o assunto; e, para verificar a frequência do consumo de produtos de origem animal e a tendência a reduzir esse consumo, bem como o conhecimento da segunda sem carne, entre os dias 24 e 29 de outubro de 2018 foi aplicado um questionário com seis questões entre os alunos presentes devidamente matriculados no curso de nutrição da universidade de Mogi das Cruzes (UMC), de ambos os sexos, de ambos os períodos, que foram esclarecidos sobre a pesquisa e entregarem assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Todos os dados coletados foram organizados através de planilhas Microsoft Excel (2016) para a obtenção dos resultados, mensuração e análise gráfica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 306 estudantes matriculados no curso de nutrição da UMC no segundo semestre letivo de 2018, 189 responderam o questionário. Destes, três questionários foram desconsiderados: dois por entregarem o questionário incompleto e um por conter respostas contraditórias (assinalar ser ovolactovegetariano, mas responder que não come nenhum produto de origem animal, deveria, portanto, ter assinalado a opção vegano/vegetariano estrito). Assim sendo, obteve-se as seguintes informações: dos 186 alunos que responderam o questionário (61% dos alunos), 88% é do sexo feminino e 12% do sexo masculino; a média da idade destes indivíduos é de 23 anos; 84% destes são onívoros; 8% ovolactovegetarianos, 7% flexitarianos e 1% veganos/vegetarianos estritos. Segundo pesquisa do IBOPE (2018) 14% da população brasileira se declara vegetariana e 81% são adeptos à dieta com consumo de carnes. Essas estatísticas mostram-se próximas aos dados obtidos, em que 16% dos estudantes têm dietas com alguma restrição/redução de consumo de alimentos de origem animal (veganos, vegetarianos e flexitarianos) e 84% com dietas com consumo de produtos de origem animal. Em relação à frequência de consumo de produtos de origem animal 1% não consome, 5% consome de 1-2 vezes por semana, 18% de 3-4 vezes por semana, 12% de 5 a 6 vezes por semana e 64% consome todos os dias. Os dados obtidos no questionário realizado são qualitativos, mas de acordo com a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA), cada brasileiro, no ano de 2017, consumiu em média 37 kg de carne bovina, 45 kg de carne de frango, 14 kg de carne suína e 191 unidades de ovos. Quanto ao consumo de produtos lácteos, a estatística mais recente é de 2015, com valor per capita de 170l (60l de leite e 110l de demais produtos lácteos). Em relação ao consumo de pescados, a média anual per capita é de 14,4 kg, também para o ano de 2015. Essas estatísticas demonstram que, em média, cada indivíduo consumiu o equivalente diário a 101g de carne bovina, 123g de carne de aves, 38g de carne suína, 39g de pescado, meia unidade de ovo, 164 ml de leite e 301 ml/g de produtos lácteos. O guia alimentar de bolso (BRASIL, 2018) recomenda que o consumo diário de carnes, peixes e ovos corresponda a uma porção de 190 quilocalorias (kcal), já em relação a leite e derivados, o consumo indicado é de três porções ao dia equivalentes a 120 kcal cada. Com base na média consumida pelos brasileiros, levantamos o valor médio de calorias das porções com o auxílio da tabela de composição de alimentos elaborada por Philippi (2018) para averiguar se a média consumida está conforme recomendação do ministério da saúde e obtemos os seguintes dados:

Quadro I: Valor calórico de carnes e ovos

Alimento	Porção (g)	Calorias
Carne bovina (assada)	101	273,68
Carne avina (inteiro, sem pele e cozido)	123	209,10
Carne suína (lombo de porco assado)	38	79,80
Pescado (merluza cozida)	39	42,43
Ovo (galinha)	25	37,25
Total	326	642,26

Fonte: elaborado pelo autor

Com relação ao leite e produtos lácteos, consideramos que, das 301g desses alimentos, 20 gramas seriam de manteiga, 170 gramas de iogurte e 111 gramas de queijo, os valores podem variar de acordo com a marca ou tipo de alimento e a quantidade ingerida de cada produto. Obtemos os seguintes dados:

Quadro II: Valor calórico de laticínios

Alimento	Porção (g/mL)	Calorias
Leite (média dos leites longa vida integral)	164	94,71
logurte (integral natural)	170	104,38
Queijo (média dos queijos)	111	349,45
Manteiga (com sal)	20	143,40
Total		691,94

Fonte: elaborado pelo autor

Sendo assim, o consumo de carnes, peixes e ovos médio do brasileiro está acima do indicado em aproximadamente 3 vezes. E o de laticínios 2 vezes. Esses valores podem variar de acordo com o tipo, marca, quantidade ingerida e forma de preparo do alimento, mas ainda que se considerassem os alimentos menos calóricos de cada grupo, os valores ultrapassariam a recomendação do guia alimentar. O consumo acima do recomendado de alimentos de origem animal, pode favorecer o risco de obesidade, de doenças do coração e de outras doenças crônicas (BRASIL, 2014). Springmann et al (2016) reporta que reduzir o consumo de alimentos de origem animal da dieta e aumentar o consumo de alimentos à base de plantas podem reduzir a mortalidade em 6-10%, além dos benefícios à saúde do meio ambiente, uma vez que o sistema alimentar atual é responsável por mais de um quarto de todas as emissões dos gases do efeito estufa, sendo 80% associado à produção pecuária. Diante desse contexto que relaciona o que se come com os impactos ambientais, Sampaio e Carvalho (2016) realizaram um estudo para compreender como os consumidores avaliam a campanha Segunda Sem Carne como proposta ambiental e os resultados obtidos demonstraram que as resistências em relação à adoção de tal campanha são relativas as dúvidas quanto à necessidade de discussão dessa campanha frente a outros problemas sociais e resistência a mudanças de hábitos alimentares. Na pesquisa realizada com os estudantes de nutrição da UMC coletamos dados relativo ao conhecimento sobre a campanha segunda sem carne, 61% dos participantes indicaram ter conhecimento e 39% não. Quanto à probabilidade de adesão à campanha, 8% informaram como definitivamente não; 5% possivelmente não; 14% talvez; 35% possivelmente sim e 38% definitivamente sim. Considerando os questionários respondidos, os 70 participantes (38% dos alunos) que assinalaram a opção “definitivamente sim” estariam dispostos a reduzir o consumo de produtos de origem animal ao menos um dia na semana, além dos benefícios à saúde, auxiliaria na redução dos impactos ao meio ambiente com a diminuição do desmatamento e emissão dos gases do efeito estufa, conforme alertado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), além do mais, como futuros profissionais da área da saúde, poderiam disseminar este tipo de informação, bem como orientar a melhor maneira de fazê-lo.

CONCLUSÃO

O nível de entendimento dos alunos do curso de nutrição da UMC sobre a campanha Segunda Sem Carne demonstrou que, apesar de passados 10 anos de lançamento da campanha no Brasil, ainda há poucos adeptos ou dispostos a mudar os hábitos alimentares, mas que há uma tendência de adesão se conhecidos os benefícios à saúde humana e do planeta. Constatou-se evidências de que a redução do consumo de produtos de origem animal tem impactos benéficos à saúde humana e que reduzir o consumo de produtos de origem animal, de maneira planejada, pode prover todos os nutrientes necessários para um estilo de vida saudável. A campanha Segunda Sem Carne, dieta flexitariana, entre outras, tem como intenção reduzir o consumo de produtos de origem animal, mas sem restrição alimentar, com vistas à melhora da saúde humana e do planeta, o que, com maiores estudos e divulgação, pode ser adotada como estratégia de educação nutricional. Alimentação e meio ambiente estão interligados, dessa forma, nota-se a necessidade de maior divulgação a respeito da Campanha Segunda Sem Carne e dos benefícios desta à saúde humana e do planeta, para

que haja compreensão da relevância e possibilidade de maior adesão à campanha. Sugere-se maiores estudos sobre os benefícios de uma dieta com redução de produtos de origem animal e uma intervenção com os alunos (público alvo desta pesquisa e futuros nutricionistas) para maior conhecimento da Campanha Segunda Sem Carne e das dietas que propõem a redução dos produtos de origem animal para que tenham a possibilidade tanto de aderir, como bem orientar a população a adotar esse tipo de dieta

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar: como ter uma alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Guia de bolso. Disponível em: http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/guia_alimentar_bolso. Acesso: 22 jan 2019.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: www.saude.gov.br/bvs. Acesso: 22 ago 2018.

EMBRAPA, Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. **Consumo Brasileiro de carne e ovos per capita – 2017**. Disponível em: <https://www.embrapa.br/documents/1355242/9156138/Consumo+per+capita+do+Brasil.jpg>. Acesso: 22 jan 2019.

EMBRAPA, Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. **Produção de peixes no Brasil cresce com apoio de pesquisas da Embrapa - 2015**. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2017/01/producao-de-peixes-no-brasil-cresce-com-apoio-de-pesquisas-da-embrapa>. Acesso: 22 jan 2019.

IBOPE, Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. **Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo**. IBOPE Inteligência, 2018. Disponível em: https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf. Acesso: 10 ago 2019.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional**. 6 ed. Barueri, SP: Manole, 2018.

SAMPAIO, Dayanne Batista; CARVALHO, Denis Barros de. Consumo de carnes e cidadania: uma análise a partir da “Segunda sem Carne” em Teresina-PI. **Revista Equador (UFPI), Vol. 5, Nº 3 (Edição Especial 2)**, p. 199 – 219. Universidade Federal do Piauí, 2016. Disponível em: <http://www.ojs.ufpi.br/index.php/equador/article/view/5024>. Acesso: 31 jul 2019.

SPRINGMANN, Marco et al. Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. **Proc Natl Acad Sci**. Universidade de Minnesota, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27001851>. Acesso: 31 jul 2019.

SVB – Sociedade Vegetariana Brasileira. **Segunda sem carne: a campanha**. Disponível em: <https://www.svb.org.br/pages/segundasemcarne/>. Acesso: 31 jul 2019.

ZOCCAL, Rosangela; LEITE, José Luiz Bellini. **Consumo de lácteos em queda**. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária: 2016. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/156402/1/Cnpgl-2016-PanLeite86-Consumo.pdf>. Acesso: 22 jan 2019.