

BEM-ESTAR

Brasileiros sabem o que é alimentação saudável, mas não conseguem colocar em prática

A maior parte das pessoas tem conhecimento que comida boa é baseada em produtos in natura, frutas, legumes e verduras

A população brasileira tem consciência e repertório básico sobre o que é uma alimentação saudável. No entanto, entre a teoria e a prática, existem grandes obstáculos para que isso de fato se transforme em bons hábitos alimentares.

É o que mostra o estudo “Comportamento alimentar: percepções e desafios da alimentação saudável”, idealizado pelo Pacto Contra a Fome e conduzido pelo Instituto Pensi, com apoio da FOLU (sigla em inglês para Coalizão para a Alimentação e o Uso da Terra) e cofinanciado pela Fundação José Luiz Setúbal.

“A maior parte das pessoas sabe que uma alimentação saudável é baseada em produtos in natura, frutas, legumes e verduras. O que não está acontecendo é a prática. A intenção de comer bem e o comportamento não estão necessariamente andando juntos”, diz Maria Siqueira, cofundadora e co-diretora-executiva do Pacto Contra a Fome.

O estudo mostra que existe uma tentativa generaliza-

da de organização alimentar, como planejamento de compras, idas a supermercados e preparo de refeições, mas fatores como tempo, cansaço e preço dificultam a manutenção desse padrão.

Relatos colhidos nos grupos focais ilustram essa dinâmica. Uma participante de São Paulo, de 37 anos, da classe AB, diz que “enfrenta muita falta de tempo para fazer comida”, o que a leva a cozinhar apenas quando sobra tempo à noite.

SACRIFÍCIO

Apesar de reconhecida como importante, a alimentação saudável é frequentemente associada a disciplina, obrigação e sacrifício. Essa percepção reduz seu apelo e a distância de atributos como prazer e satisfação.

Por outro lado, alimentos ultraprocessados e fast food são vistos como opções que envolvem recompensa emocional, praticidade e custo mais baixo. “Hoje não se entende alimentação saudável como prazerosa. Já o fast food e o delivery aparecem como indul-

gência”, diz Siqueira.

Uma participante de São Paulo da classe C, de 39 anos, mãe de uma criança, diz que para otimizar tempo, é mais fácil fazer um empanado frito que “fica maravilhoso”. Já uma mulher de 26 anos da classe AB diz que após dias exaustivos, recorrer a aplicativos de entrega se torna a alternativa mais viável. “Por mais que não seja saudável, é o que dá.”

Segundo Claudia Koning, pesquisadora do Instituto Pensi, que faz parte da Fundação José Luiz Setúbal, a percepção de “correria” e a busca por praticidade aparecem de forma recorrente entre os participantes, independentemente da classe social.

“Existe uma carga mental invisível relacionada ao planejamento alimentar. Não é apenas cozinhar, mas decidir o que será preparado, considerar preferências da família e conciliar tudo isso com uma rotina já sobrecarregada”, afirma.

A pesquisa foi conduzida em duas etapas. Na primeira, foram analisados 210 artigos científicos sobre preferências



e escolhas alimentares. Na segunda, 142 pessoas foram ouvidas entre setembro e novembro de 2025, em cinco capitais, sendo uma de cada região do país - São Paulo, Fortaleza, Goiânia, Porto Alegre e Belém.

O levantamento combinou questionários prévios, grupos focais e análise colabo-

rativa entre pesquisadores. A amostra teve predominância feminina (70%) e foi dividida entre jovens de 18 a 25 anos (50%) e adultos de 30 a 40 anos (50%). Entre as limitações apontadas estão a coleta remota, o recorte restrito às capitais e possíveis vieses de seleção e gênero.

Educação sobre as refeições

A educação alimentar também aparece como eixo estratégico, especialmente no ambiente escolar. Experiências internacionais, como aulas de culinária desde a infância, são apontadas como modelos capazes de influenciar hábitos não apenas das crianças, mas também de suas famílias. Em países como a Alemanha, há aulas semanais de culinária até o ensino médio. Os alunos aprendem a cozinhar. O que a criança está aprendendo na escola vai impactar a família dela, porque ela vai levar aquilo pra casa”, diz Koning.

Insegurança alimentar leve

A insegurança alimentar leve é a preocupação quanto ao acesso a alimentos no futuro. Nesse caso, a qualidade dos alimentos é inadequada. No caso do grau moderado, há uma redução na quantidade de alimentos entre os adultos. Já a classificada como grave ocorre quando há falta efetiva de alimentos no domicílio.



O estudo sobre comportamento alimentar também mostra diferenças de gênero na gestão da alimentação. As mulheres concentram a responsabilidade pelo planejamento, compra e preparo das refeições, mesmo quando trabalham fora, enquanto os homens tendem a se envolver mais no preparo prático ou nos momentos de exceção e lazer.

Além disso, são elas que mais relatam sentimentos de culpa em relação à alimenta-

viáveis para o dia a dia”, diz Koning.

Para ela, essa mudança não depende apenas do governo. Diferentes atores podem influenciar hábitos alimentares, como organizações sociais, iniciativas filantrópicas e até criadores de conteúdo nas redes sociais, que podem ensinar, de forma acessível,

dicas curtas e práticas para o cotidiano.

Segundo Siqueira, é preciso regular o ambiente alimentar, com subsídios a alimentos in natura e fomento a políticas que ampliem a viabilidade e o acesso mais barato a esses alimentos.

Outro ponto destacado é o papel do marketing. “Hoje, a propaganda favorece alimentos prejudiciais à saúde. É preciso usar esses mesmos mecanismos para promover escolhas mais saudáveis”, diz Siqueira.

ção da família.

“A pior alimentação tende a recair sobre as mulheres. A prioridade é garantir a comida dos filhos, e, na correria, muitas acabam comendo o que sobra ou optando por algo rápido no caminho. Falta tempo para pensar na própria alimentação, porque o foco está sempre na criança”, afirma Koning.

Para as pesquisadoras, superar esses obstáculos exige políticas públicas e estratégias que vão além da informação nutricional. “As pessoas já sabem o que é saudável. O que falta é repertório e soluções

Custo dos alimentos

O custo dos alimentos é outro fator central. A percepção de que “comer saudável é caro” apareceu em praticamente todos os grupos, ainda que com impactos distintos entre as classes sociais. Quando o orçamento aperta, os participantes ajustam suas compras alimentares de forma mais estratégica.

Na classe AB, o corte recai sobre itens de luxo ou lazer, como doces, petiscos, peixes, azeites premium e iogurtes proteicos, sem comprometer a base nutricional da dieta. Já nas classes C e DE, as reduções afetam diretamente a qualidade e a diversidade alimentar - carnes bovinas, frutas e legumes variados saem do carrinho.

“[Sobre suco], deixo a fruta e compro o de saquinho. É bem mais em conta”, diz uma mulher de 30 anos, mãe de um

filho, moradora de São Paulo, da classe C.

Na mesma linha, uma participante de Belém, de 24 anos, da classe C, afirma que “a variedade de frutas diminui, não dá pra comprar vários tipos”.

“Quando o dinheiro está pouco, normalmente sai a salada, que é o pepino”, diz uma mulher de 29 anos, mãe de um filho, também de Belém, da classe DE.

O cenário relatado pelos participantes dialoga com dados nacionais sobre acesso à alimentação. Segundo dados mais recentes da Pnad Contínua (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua), o Brasil ainda registrava 54,7 milhões de pessoas vivendo com algum grau de insegurança alimentar (leve, moderada ou grave) em 2024, o equivalente a 25,7% da população.