

A INFLUÊNCIA DO COLETIVO NAS ESCOLHAS ALIMENTARES INDIVIDUAIS¹

Isadora Dietze Cavalheiro², Karina Ribeiro Rios³

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do curso de Nutrição da UNIJUÍ.

² Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

³ Professora regente da disciplina Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do Curso de Nutrição da UNIJUÍ. Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição.

Introdução/Objetivos: O ato de comer é muito além do fornecimento de nutrientes para o corpo, é um ato social que transcende as necessidades básicas de alimentação do ser humano. Desde a infância, a alimentação é influenciada por escolhas alimentares de familiares, amigos e dos ambientes sociais, interferindo nas escolhas alimentares, se estendendo, na fase adulta, ao ambiente de trabalho. Motivada por questões pessoais, onde o fato de ser estudante de Nutrição tem motivado o cuidado com as escolhas do planejamento alimentar, especialmente para momentos de refeição no ambiente de trabalho. Invariavelmente, as pessoas ao redor manifestam curiosidade sobre as preferências alimentares daquele que investe na formação profissional em Nutrição, como se este fato direcionasse de forma incondicionalo padrão alimentar. Neste trabalho o objetivo é analisar o impacto social nas escolhas alimentares individuais. **Metodologia:** Trata-se de um resumo simples por meio da articulação do conhecimento obtido no percurso da formação acadêmica, com vivências da autora. **Resultados e Discussão:** Extrapolando as relações sociais entre os indivíduos, a mídia televisiva tem servido amplamente como ferramenta para comunicação voltada para a promoção de alimentos não saudáveis, como os ultraprocessados, havendo assim, pouca ênfase em promover alimentos saudáveis. Consoante a isso, destaca-se um estudo onde identificou-se que no Brasil, em 2019, cerca de 10% das mortes entre pessoas de 30 a 69 anos (57 mil mortes) foram causadas pelo consumo de alimentos ultraprocessados, elucidando o papel das escolhas alimentares e o seu impacto na saúde do indivíduo. Em contrapartida, a ciência já revelou que hábitos alimentares obtidos na infância, que perduram até a fase adulta, poderão contribuir para a prevenção de comorbidades como a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diabetes mellitus. Entende-se que, conforme recomenda o Guia Alimentar para a População Brasileira, devemos evitar fast foods e ser críticos com a publicidade de alimentos, cujo principal objetivo é promover a venda de seus produtos. E há que se destacar, a influência positiva do bom exemplo a ser manifestado em momentos de refeição coletiva, no ambiente de trabalho, onde a proximidade entre os colegas possibilita a observação do conteúdo de suas marmitas, trocas de experiências e ressignificação do planejamento alimentar - esse uma estratégia sugerida pelo Guia, além do comer em companhia. **Conclusão:** Fica evidente o papel da alimentação saudável, previamente planejada no estado de saúde dos indivíduos e a relevância das conexões sociais para a construção de hábitos alimentares saudáveis como forma de prevenção de doenças e agravos não transmissíveis. Comer bem, em companhia, possibilita trocas de experiências que poderão ressignificar o modo de interagir com os padrões alimentares pré-estabelecidos, contribuindo para a sedimentação de conceitos e práticas alimentares conducentes à boa saúde.

Palavras-chave: Planejamento Alimentar. Coletividades. Alimentação Saudável. Saúde.