

A VALORIZAÇÃO DO CRITÉRIO SAÚDE/BEM-ESTAR EM CONTEXTO DE PANDEMIA



ANA PINTO DE MOURA

Professora auxiliar na Universidade Aberta, engenheira alimentar pela ESB-UCP e doutorada em Engenharia de Sistemas Industriais, pelo INPL. Investigadora do GreenUPorto e coordenadora do curso de Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar da Universidade Aberta

Com a pandemia do novo coronavírus, destacou-se a valorização crescente do consumidor da saúde/bem-estar, surgindo, nesta continuidade, novos comportamentos alimentares, nomeadamente, a preocupação pela prática de uma alimentação saudável. Nesse sentido, importa perguntar: o que é que o consumidor entende por saúde/bem-estar e de que modo é que o consumidor considera que a alimentação impacta na saúde/bem-estar das pessoas?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de doença, mas também como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. Na realidade, são vários os fatores que influenciam o estado de saúde das pessoas, resultando da combinação de fatores genéticos, fisiológicos, ambientais e comportamentais. Enquanto a idade, o sexo e a herança genética não são modificáveis, os fatores ambientais e os comportamentais são passíveis de serem modificáveis. Nesse contexto, a prática de uma alimentação saudável assume-se como um determinante para a promoção e manutenção da saúde das pessoas, ao longo de todo o seu ciclo de vida, com influência direta no bem-estar físico e psicológico.

De igual modo, os consumidores consideram que a prática de uma alimentação saudável apresenta um efeito positivo na promoção da saúde e na prevenção de doenças, contribuindo, deste modo, para o bem-estar das pessoas. Num estudo qualitativo e cross-cultural, envolvendo cinco culturas/países, a saber, Brasil, Espanha, França, Portugal e Uruguai, ao pedir-se aos participantes para listarem quatro formas dos alimentos afetarem o bem-estar das pessoas, a dimensão “saúde” (caracterizada, nomeadamente, pelas categorias alimentação/alimentar, colesterol, controlo do peso, diabetes, doenças, pressão arterial, problemas cardiovasculares, problemas gastrointestinais, obesidade e saúde) foi a mais valorizada para os participantes dos países em questão, seguida das dimensões “psicológica” (alegria, ansiedade, estado de espírito, felicidade, humor, prazer, satisfação e vitalidade) e “social” (partilha, socialização e relações).

Por outro lado, os alimentos, que segundo os participantes impactam positivamente no bem-estar, pertencem às dimensões dos “produtos hortícolas”, “frutas” e “pescado”. Neste contexto, importa dizer que o “pescado” se assume como um alimento

diferenciador na alimentação dos portugueses, na medida em que Portugal apresenta o maior consumo per capita na Europa e o terceiro a nível mundial de pescado.

Por outro lado, os alimentos considerados pelos participantes como prejudiciais ao bem-estar das pessoas são alimentos com características nutricionais específicas, nomeadamente, alimentos com elevados teores de gordura, sal e açúcar, assim como produtos cárneos, produtos açucarados, alimentos “fast food” e fritos. De referir que o impacto negativo dos produtos cárneos para o bem-estar foi particularmente relevante para os participantes portugueses neste estudo.

Estes resultados vão ao encontro das recomendações internacionais e nacionais relativamente à prática de uma alimentação saudável. De igual modo, estes resultados atualizam, em parte, os resultados anteriormente obtidos num estudo com representatividade à escala de Portugal continental (2004-2007), dado que os inquiridos reconheceram principalmente três benefícios associados à prática de uma alimentação saudável: “prevenção da doença”, “permanecer saudável” e “melhor qualidade de vida”. De igual modo, os portugueses consideraram como prática de uma alimentação saudável o “consumo de fruta e vegetais”, o “consumo de peixe”, a “redução de consumo de sal”, a prática de uma “alimentação equilibrada/variada”, a “redução consumo de álcool” em ex-aqueo com a redução de “alimentos ricos em gordura”.

Ora, esta aparente apropriação do conceito de alimentação saudável por parte dos consumidores portugueses e dos seus benefícios para com a saúde/bem-estar reforça a preocupação dos consumidores pela prática de uma alimentação saudável, na tentativa do consumidor proceder ao melhor ajuste, à melhor adaptação em relação à sua alimentação, de modo a prevenir a doença e/ou a reforçar a sua saúde.

De facto, de acordo com o estudo desenvolvido pela Direção-Geral da Saúde (DGS) sobre alimentação e atividade física em contexto de contenção social (dados recolhidos entre 9 de abril a 4 de maio de 2020), a tomada de consciência sobre a necessidade de seguir certas recomendações conduziu os portugueses a considerarem que procuraram mais informação sobre saúde e



cuidados de saúde, durante o período de isolamento, nomeadamente, na área da alimentação, muito embora as pessoas com mais de 55 anos e com menor nível de escolaridade sentissem mais dificuldade em obter informações. Por outro lado, de acordo com as perceções dos consumidores portugueses, durante aquele período, foram identificados diferentes padrões de alteração dos hábitos alimentares: seja consumidores que, com a pandemia, praticaram uma alimentação mais saudável, devido ao aumento do consumo de fruta, hortaliças e pescado, seja consumidores que optaram por praticar uma alimentação menos saudável, caracterizada pelo aumento de refeições pré-preparadas, snacks salgados, refrigerantes e take-away e a uma diminuição de frutas e hortaliças. São, essencialmente, os homens, os mais jovens (16-34 anos), os inquiridos que não conheciam as orientações da DGS na área da alimentação, as pessoas com dificuldades económicas e em situação de insegurança alimentar que mais adotaram o padrão de comportamento alimentar não saudável.

Em causa poderá estar o facto de determinados benefícios identificados como imediatos e gratificantes e associados a determinados comportamentos (por exemplo, gratificação sensorial) poderem entrar em conflito com outros, eventualmente incertos, distantes e apenas perceptíveis a longo prazo (por exemplo, ganhos em saúde), logo, mais facilmente secundarizados, em especial pelos mais jovens.

Por outro lado, a escolha dos alimentos para os consumidores de baixo rendimento está mais sujeita às flutuações dos preços, optando estes consumidores por soluções alimentares que melhor se ajustam aos seus orçamentos e que proporcionam maior saciedade. De facto, as famílias que auferem baixos rendimentos tendem a comprar menos frutas e vegetais e a comprar alimentos de elevada densidade energética. Duas principais razões explicam esta tendência: os alimentos de elevada densidade energética fornecem grande quantidade de energia a um baixo custo e são mais palatáveis, estado associados à liberação de endorfina, a qual gera sensações de bem-estar.