

Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Escola Técnica Estadual Professor Camargo Aranha
Habilitação Profissional Técnico em Nutrição e Dietética integrado ao Ensino
Médio

Entre o acesso e a realidade: Os Desafios da Alimentação Saudável em Comunidades Periféricas

Geovana Cardoso

Resumo: Este trabalho busca analisar os desafios da alimentação saudável nas periferias brasileiras, destacando como fatores socioeconômicos, territoriais e estruturais limitam o acesso a alimentos adequados. A partir de pesquisa bibliográfica, evidencia-se a predominância de ultraprocessados, a insuficiência das políticas públicas e a influência das desigualdades no padrão alimentar desses territórios.

Abstract: This paper analyzes the challenges of healthy eating in Brazilian peripheries, highlighting how socioeconomic, territorial, and structural factors limit access to adequate food. Based on bibliographic research, it reveals the predominance of ultra-processed foods, the inadequacy of public policies, and the influence of inequalities on the dietary patterns of these territories.

Palavras – chave: alimentação saudável, desertos alimentares, insegurança alimentar, periferia.

Keywords: healthy eating, food deserts, food insecurity, periphery.

1 INTRODUÇÃO:

A alimentação saudável é um direito fundamental e um dos principais determinantes da saúde e da qualidade de vida. No Brasil, esse conceito foi oficialmente delineado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, que classifica os alimentos com base no grau de processamento, orientando a população a priorizar alimentos in natura (obtidos diretamente de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração) ou minimamente processados (submetidos a processos como limpeza, secagem ou moagem que não envolvam agregação de substâncias), e a evitar os

ultraprocessados (produtos formulações industriais com múltiplos ingredientes e aditivos, como biscoitos recheados, refrigerantes e macarrão instantâneo), devido aos seus impactos negativos na saúde (BRASIL, 2014). No entanto, nas comunidades periféricas, esse direito é comprometido por fatores econômicos, territoriais e sociais que limitam o acesso a alimentos adequados. As desigualdades sociais no Brasil refletem-se diretamente nos padrões alimentares, tornando a alimentação saudável um privilégio de poucos (Santos et al., 2021).

Os chamados desertos alimentares – áreas com escassez de estabelecimentos que comercializam alimentos frescos – e pântanos alimentares – locais com excesso de oferta de produtos ultraprocessados – agravam essa desigualdade. Nessas áreas, além da predominância de industrializados, há a escassez de alimentos saudáveis, o que impacta na escolha apropriada e na segurança alimentar das populações periféricas (Honório et al., 2021). Além da limitação de oferta, as barreiras econômicas e culturais dificultam a adoção de hábitos alimentares equilibrados. A pobreza e os padrões culturais consolidados são fatores que impedem a promoção efetiva de uma alimentação saudável (Silva et al., 2016).

Outro ponto relevante é o impacto da inflação e do aumento do custo de vida sobre o poder de compra das famílias, que reduz o acesso a alimentos saudáveis e amplia a dependência de produtos de baixo valor nutricional (Oliveira, 2023); essas condições reforçam a vulnerabilidade social e nutricional das periferias urbanas, tornando evidente a relação entre desigualdade, ambiente alimentar e saúde pública.

A relevância deste estudo sustenta-se em três pressupostos fundamentais. Primeiro, a alarmante situação de insegurança alimentar que atinge as periferias brasileiras, Onde aproximadamente 24,2% dos domicílios brasileiros enfrentaram algum grau de insegurança alimentar, de acordo com os dados mais recentes da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) Contínua do IBGE, em parceria com o Ministério do Desenvolvimento Social, referentes a 2024. Segundo o crescente processo de deterioração dos padrões alimentares, evidenciado na Revista de Saúde Pública, onde mostra que

alimentos ultraprocessados representam cerca de 19,7% das calorias consumidas pela população brasileira, confirmando a substituição de alimentos tradicionais por produtos industrializados, consequentemente resultando em sérias implicações para a saúde pública. Terceiro, a urgência em produzir evidências que subsidiem políticas públicas específicas para estes territórios, considerando suas particularidades socioculturais e econômicas. A investigação sobre o acesso à alimentação nas periferias justifica-se pela necessidade de compreender as dinâmicas locais que perpetuam as iniquidades alimentares e comprometem o direito humano à alimentação adequada.

O presente trabalho tem como objetivo geral investigar as condições de acesso e a realidade alimentar em territórios periféricos, com ênfase nos fatores que limitam a obtenção de alimentação adequada e saudável.

2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de caráter bibliográfico, fundamentada na análise de produções acadêmicas, documentos oficiais e relatórios institucionais que abordam a temática da alimentação saudável, segurança alimentar e condições socioeconômicas em territórios periféricos. A revisão da literatura permitiu reunir e discutir conhecimentos já consolidados sobre o ambiente alimentar, as desigualdades sociais e os fatores que influenciam o acesso à alimentação adequada, servindo de base para a construção das análises e reflexões apresentadas ao longo do trabalho.

3 REFERÊNCIAL TEÓRICO

A alimentação saudável nas comunidades periféricas brasileiras é atravessada por desigualdades estruturais que vão além das escolhas individuais. Embora o país apresente avanços institucionais desde a criação do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) e da Constituição Brasileira de 1988, que reconhece a alimentação como direito social, a efetivação desse direito ainda encontra barreiras profundas nos territórios vulneráveis (COSTA; VASCONCELOS; ANDRADE, 2021). A distância entre o que é previsto nas políticas públicas e o que se concretiza na realidade

cotidiana manifesta-se na renda insuficiente das famílias, na precariedade dos equipamentos públicos e na configuração desigual do ambiente alimentar.

Estudos nacionais confirmam que a vulnerabilidade socioeconômica está diretamente associada à baixa qualidade da dieta. Pesquisas na região metropolitana do Recife mostram que populações de menor renda consomem menos alimentos in natura e são mais expostas aos ultraprocessados, um padrão alimentar que se repete nas periferias urbanas brasileiras (SILVA et al., 2016). Esse fenômeno revela que o consumo alimentar nesses territórios não decorre apenas de preferência individual, mas principalmente das limitações impostas pelo entorno, pela oferta local e pelo custo dos alimentos.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) destaca a influência crescente dos produtos ultraprocessados no padrão alimentar do país. Nas periferias, a predominância desses produtos é ainda mais intensa, impulsionada por fatores como preço acessível, longa durabilidade e praticidade — elementos que dialogam com rotinas marcadas por longas jornadas de trabalho e sobrecarga doméstica. A própria dinâmica urbana contribui para esse processo, pois esses territórios concentram estabelecimentos que vendem majoritariamente alimentos industrializados, enquanto feiras e comércios de alimentos frescos são escassos (MACHADO; SILVA; SANTOS, 2020). Esse contexto resulta na formação de desertos e pântanos alimentares, fenômenos que ampliam a vulnerabilidade nutricional e dificultam a adoção de hábitos saudáveis (BEZERRA et al., 2021).

As barreiras econômicas reforçam ainda mais essa desigualdade. Relatórios recentes apontam que a inflação dos alimentos tem afetado principalmente os itens frescos, tornando frutas, verduras e legumes menos acessíveis para as famílias de baixa renda. Esse impacto é ainda mais evidente em periferias urbanas ou áreas vulneráveis, onde grande parte das famílias sobrevive com renda per capita muito baixa — por exemplo, de acordo com o O Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), a renda domiciliar per capita dos brasileiros em 1995 era de R\$ 1.191 e só chegou a R\$ 2.015 em 2024,

mostrando que boa parte da população permanece com recursos financeiros restritos. No Brasil, entre 2020 e 2022, os preços desses alimentos tiveram aumentos muito superiores à inflação geral: os tubérculos, raízes e legumes registraram alta acumulada de aproximadamente 115%, enquanto as hortaliças e verduras subiram cerca de 48% e as frutas tiveram aumento em torno de 60%, segundo o Banco Central do Brasil, em 2023. Esses números evidenciam que os alimentos frescos encareceram de forma desproporcional, restringindo ainda mais o acesso a uma alimentação saudável entre os grupos vulneráveis da população. Ao mesmo tempo, ultraprocessados mantêm preços mais estáveis, estimulando sua substituição como alternativa mais barata. Esse cenário agrava a insegurança alimentar e contribui para a dupla carga da má nutrição, marcada pela coexistência de deficiências nutricionais e doenças crônicas associadas ao excesso de peso.

A estrutura familiar também desempenha papel importante. A forma como os alimentos são apresentados em casa, as preferências dos adultos, o compartilhamento das refeições e o exemplo dado pelos responsáveis influenciam diretamente as escolhas alimentares das crianças, criando padrões que tendem a se repetir ao longo da vida, não só isso, mas, em muitos domicílios, a falta de geladeira, fogão adequado ou energia estável limita ainda mais a compra e o armazenamento de alimentos frescos, evidenciando que a alimentação saudável depende também da infraestrutura doméstica.

Além disso, estudos mostram que a qualidade da dieta é influenciada pelo nível de escolaridade dos responsáveis, pela organização doméstica e pelas práticas alimentares transmitidas entre gerações (FREITAS et al., 2022). Nas periferias, a falta de tempo, a redução das habilidades culinárias e a saturação das rotinas favorecem o consumo de preparações rápidas e industrializadas. Além disso, crianças e adolescentes são intensamente impactados pela publicidade de ultraprocessados, que utiliza estratégias afetivas e simbólicas para estimular o consumo desses produtos, reforçando padrões pouco saudáveis (CARVALHO; PRADO, 2020).

A fragilização das políticas públicas nos últimos anos acentuou ainda mais esse quadro. Essas políticas nacionais de segurança alimentar envolvem ações do Estado para garantir o direito à alimentação adequada, incluindo programas de apoio à produção, distribuição e acesso a alimentos saudáveis. Entre elas, destaca-se o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), que compra alimentos da agricultura familiar e os destina a instituições socioassistenciais, e o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), órgão responsável por articular governo e sociedade civil na formulação e monitoramento dessas políticas. Reduções em programas como o PAA e o enfraquecimento do CONSEA resultaram na diminuição de ações voltadas ao combate à fome e ao apoio à agricultura familiar, o que afeta diretamente o acesso a alimentos de qualidade nas periferias (COSTA; VASCONCELOS; ANDRADE, 2021). Sem articulação intersetorial e investimentos contínuos, políticas de segurança alimentar tornam-se insuficientes para enfrentar desigualdades históricas.

Condições estruturais do território impactam fortemente a alimentação. A presença reduzida de equipamentos públicos, a violência urbana, o transporte precário e a falta de espaços adequados para educação alimentar dificultam a construção de hábitos saudáveis (ROCHA; ALMEIDA, 2021).

Nos últimos anos, crises simultâneas intensificaram a vulnerabilidade alimentar nas periferias. A pandemia de COVID-19 ampliou a perda de renda, interrompeu políticas sociais e agravou a fome (FAO, 2022). Em 2022, o Brasil retornou ao Mapa da Fome, com milhões de pessoas em insegurança alimentar grave, concentradas sobretudo nas periferias urbanas (FAO, 2022). Embora o país tenha deixado o Mapa em 2025, os indicadores permaneceram elevados, revelando desigualdade na recuperação. Assim, mesmo com esforços recentes de retomada das políticas sociais, o direito à alimentação adequada continua ameaçado por fatores econômicos, estruturais e territoriais que condicionam a realidade das comunidades periféricas brasileiras.

4 CONCLUSÃO

A análise apresentada permitiu compreender que a alimentação saudável nas comunidades periféricas brasileiras é profundamente condicionada por desigualdades estruturais que ultrapassam as escolhas individuais. Os estudos revisados demonstram que fatores como renda insuficiente, ambiente alimentar desfavorável, presença de desertos e pântanos alimentares, fragilidade das políticas públicas e barreiras culturais e territoriais determinam grande parte das práticas alimentares desses territórios. Assim, o problema de pesquisa, centrado em entender os desafios entre o acesso teórico à alimentação adequada e a realidade vivida pelas populações periféricas, pôde ser respondido ao evidenciar que tais desafios são resultado de um conjunto complexo de limitações sociais, econômicas e estruturais que inviabilizam a concretização desse direito.

O trabalho alcançou seus objetivos ao reunir e analisar contribuições científicas que esclarecem como a desigualdade social influencia os padrões alimentares, como o ambiente alimentar local molda o consumo, e de que maneira crises recentes, como a pandemia e a inflação dos alimentos, intensificaram a vulnerabilidade nutricional. Além disso, foi possível identificar que, embora existam políticas nacionais voltadas à segurança alimentar, sua efetividade permanece limitada nos territórios mais pobres, evidenciando a distância entre o discurso institucional e as condições reais de vida da população. Na prática, essas políticas “estão” concentradas nos documentos oficiais, nos planos governamentais e nos discursos públicos, mas não no cotidiano das periferias. Elas existem no papel, em ministérios, leis, portarias e reuniões institucionais, porém se materializam muito pouco nos bairros vulneráveis, nos equipamentos sociais e no atendimento direto às famílias.

Por fim, recomenda-se que futuras pesquisas incluam investigações de campo que considerem a percepção das famílias periféricas sobre seu consumo alimentar, bem como avaliações do impacto direto de políticas públicas recentes nesses territórios. Estudos que explorem estratégias de intervenção comunitária, educação alimentar e fortalecimento dos ambientes alimentares saudáveis também podem contribuir significativamente para o avanço da temática. Assim, conclui-se que enfrentar os desafios da alimentação saudável nas periferias

exige ações intersetoriais contínuas, territorializadas e comprometidas com a redução das desigualdades que historicamente limitam o acesso à alimentação adequada no Brasil

- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BANCO CENTRAL DO BRASIL. Relatório de Inflação: preços de alimentos e variações por grupos. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.bcb.gov.br/publicacoes/ri/>. Acesso em: 03 dez. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view. Acesso em: 02 dez. 2025.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome (MDS). Programa de Aquisição de Alimentos (PAA): legislação, objetivos e ações. Brasília, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/seguranca-alimentar-e-nutricional/paa-programa-de-aquisicao-de-alimentos>. Acesso em: 03 dez. 2025

CARVALHO, R.; PRADO, A. Publicidade de ultraprocessados e impactos no consumo de crianças e adolescentes. Revista de Saúde Pública, São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/>. Acesso em: 03 dez. 2025.

COSTA, N. S.; VASCONCELOS, F. A. G.; ANDRADE, G. I. Descaso governamental em políticas públicas e segurança alimentar na periferia. Cadernos de Saúde Pública, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/7F8Bxmwx3cVxd7MbZYfnzns/?lang=pt-br>. Acesso em: 02 dez. 2025.

FAO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2022. Rome: FAO, 2022. Disponível em: <https://www.fao.org/publications/sofi>. Acesso em: 02 dez. 2025.

FREITAS, M. C. et al. Relação entre estrutura familiar e qualidade da dieta. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 2, p. 687-700, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2022.v27n2/687-700>. Acesso em: 02 dez. 2025.

G1. IBGE: fome atinge 6,48 milhões de pessoas no Brasil, menor nível em 20 anos. G1, 10 out. 2025. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2025/10/10/ibge-fome-brasil-pesquisa-pnad-inseguranca-alimentar-alimentos-2024.ghtml>. Acesso em: 03 dez. 2025.

HONÓRIO, A. C. et al. Desigualdades sociais e padrões alimentares: uma análise com adultos da Região Metropolitana do Recife. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021. Disponível em: <https://cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/desigualdades-sociais-e-padroes-alimentares-uma-analise-com-adultos-da-regiao-metropolitana-do-recife/18985?id=18985>. Acesso em: 02 dez. 2025.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA). Desigualdade social e segurança alimentar nas periferias brasileiras. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/portal/>. Acesso em: 03 dez. 2025

MACHADO, P. P.; SILVA, A. C.; SANTOS, L. A. S. Influência do ambiente alimentar local nas escolhas de consumo. *Revista de Administração Pública*, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rap/a/FNXWPdyCWjD667LSCLX39Gg/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 02 dez. 2025.

ONU BRASIL. O impacto da inflação no poder de compra das famílias. Brasília, 2023. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/203976-artigo-o-impacto-da-inflação-no-poder-de-compra-das-famílias>. Acesso em: 02 dez. 2025.

ROCHA, C.; ALMEIDA, L. Influência do ambiente alimentar urbano nos padrões de consumo. *Revista Interdisciplinar de Comércio (RIC)*, 2020. Disponível em: <https://periodicos.fgv.br/ric/article/view/89402>. Acesso em: 02 dez. 2025.

SANTOS, L. O. et al. Desigualdade social e alimentação: desafios para a saúde pública. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021.

<https://www.scielo.br/j/csc/a/NvwNbqF98ZqGsCGxrKs3wgL/?lang=pt>. Acesso em: 02 dez. 2025.

SILVA, J. G. et al. Pobreza, padrões culturais e alimentação saudável na periferia. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2016. Disponível (referência temática correspondente) em: <https://cienciaesaudecoletiva.com.br/08>. Acesso em: 02 dez. 2025.