



Aproveitamento e reaproveitamento dos alimentos nos lares do município de Ariquemes

Use and reuse of food in the homes of the municipality of Ariquemes

Alisson Fessine Rodrigues¹
Fernanda Krumreich^{1*}

¹ Instituto Federal de Rondônia,
76870-003, Ariquemes, Brasil.

* Autor Correspondente:
nandaalimentos@gmail.com

Palavras-chave:

Desperdício
Questionário
Alimentação
Valor nutricional

Keywords:

Waste
Quiz
Food
Nutritional value

Histórico do artigo:

Recebido: 17/03/2022
Aceito: 09/06/2022

RESUMO: Aproximadamente um terço dos alimentos produzidos em todo o mundo é perdido em alguma etapa da cadeia produtiva ou então desperdiçado em restaurantes e residências. Assim sendo, objetivou-se com o presente estudo verificar se os habitantes do município de Ariquemes têm o hábito de fazer o aproveitamento integral dos alimentos, bem como o seu reaproveitamento. Para esta pesquisa elaborou-se um questionário pela ferramenta *Google Forms*, o qual foi divulgado por intermédio da rede social *WhatsApp*. A pesquisa contou com 100 participações, dentre as quais 74% revelaram não desperdiçar alimentos. Nesse aspecto, os entrevistados disseram que quando há sobras nas refeições um novo prato é preparado a fim de não jogar o alimento no lixo. 53,5% dos participantes mostraram estar atentos para preparar somente aquilo que irá ser consumido. Uma menor parte, porém, significava (29%), responderam que jogam fora os alimentos que sobram. Ademais, verificou-se também que grande parte dos avaliados (51%) utilizam cascas, raízes, talos, sementes e etc. somente às vezes. Notou-se, que o reaproveitamento dos alimentos ocorre em proporção maior do que o aproveitamento integral dos alimentos entre a pequena parcela do município analisada. Conclui-se, portanto, que o aproveitamento e o reaproveitamento dos alimentos são hábitos fundamentais para que gastos na alimentação sejam diminuídos, e que se utilize alimentos que ainda possuem alto valor nutricional agregado, cuja atitude também gera redução dos impactos ambientais acerca da quantidade de alimentos que iriam parar no lixo.

ABSTRACT: Approximately one third of the food produced worldwide is lost at some stage of the production chain or wasted in restaurants and homes. Therefore, the objective of the present study was to verify if the inhabitants of the municipality of Ariquemes have the habit of making full use of food, as well as its reuse. For the research, a questionnaire was prepared using the *Google Forms* tool, which was disseminated through the social network *WhatsApp*. The survey had 100 participants, among which 74% revealed that they did not waste food. In this aspect, the interviewees said that when there are leftovers in the meals, a new dish is prepared in order not to throw the food in the trash. 53.5% of the participants showed to be attentive to prepare only what will be consumed. A smaller part, however, (29%) responded that they throw away the leftover food. In addition, it was also found that most of those evaluated (51%) use bark, roots, stalks, seeds, etc. only sometimes. It was noted that the reuse of food occurs in greater proportion than the full use of food among the small portion of the analyzed municipality. It is concluded, therefore, that the use and reuse of food are fundamental habits so that spending on food is reduced, and that foods that still have high added nutritional value are used, whose attitude also generates a reduction in environmental impacts on the amount of food. food that would end up in the trash.

1. INTRODUÇÃO

A Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO, 2017) revela que, por ano, aproximadamente um terço dos alimentos produzidos em todo o mundo não são consumidos pela população, sendo perdidos em alguma etapa da cadeia de produção ou desperdiçado no elo final, como em restaurantes e residências. Isso representa cerca de 1,3 bilhão de toneladas de alimentos que não são aproveitados ou, em valor monetário, uma quantia aproximada de US\$ 1 trilhão.

Entende-se como desperdício de alimentos o descarte de alimentos que ainda possuem valor nutricional. De modo geral, as perdas e o desperdício de alimentos no Brasil ocorrem por conta de diversos fatores, desde como as perdas no campo, passando pelo transporte, processamento até vendas no varejo, ocasionando um descarte de até 30% de tudo que é produzido para o consumo (FAO, 2017).

Segundo a Organização das Nações Unidas, estima-se que nos supermercados 13 milhões de toneladas de alimentos são jogados fora anualmente, e em feiras, como as de São Paulo, mil toneladas de alimentos vão para o lixo diariamente segundo Ferreira (2022). De acordo com a FAO (2017), o Brasil ocupa a 10ª posição no ranking de países que mais desperdiçam alimentos no dia a dia, totalizando 23,6 toneladas por ano. Segundo a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (MARSCICANO, 2018), uma família média brasileira desperdiça quase 130 kg de comida por ano, uma média de 41,6 kg por pessoa. Dentre os alimentos mais desperdiçados, encontra-se o arroz e o feijão (38%), carne bovina (20%) e frango (15%). Esse desperdício no âmbito alimentar é proveniente de hábitos chamados por alguns de cultura da fartura: receber amigos ou familiares com uma mesa variada de alimentos para sinalizar boa hospitalidade, preparar mais alimentos do que pode consumir (WELLE, 2019; SCOFANO, 2020).

A água utilizada para irrigar cultivos agrícolas que resultam em lixo, e não em alimento, segundo a EMBRAPA (2017) é repreensível, uma vez consideradas as constantes crises hídricas e os conflitos existentes ao redor do mundo em função desse insumo, que por sua vez está cada vez mais escasso no planeta.

Logo, urge a necessidade de conscientização por parte das pessoas sobre a importância do tema estudado e a necessidade na mudança de hábitos voltados a alimentação, os quais devem ser adotados por qualquer tipo de indivíduo, independente de gênero, idade, escolaridade e posição social, eliminando-se a ideia de que é válido apenas para pessoas de baixa renda ou para uso em programas sociais. Além disso, precisa-se desmistificar a ideia de que é melhor sobrar do que faltar, quando na verdade é importante praticar o equilíbrio. Diante do exposto, a pesquisa objetivou avaliar os hábitos alimentares de uma pequena parcela da população residente no município de Ariquemes-RO.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa desenvolvida no município de Ariquemes-RO, cujos participantes foram submetidos a um questionário aplicado através da plataforma *Google Forms* contendo perguntas relacionadas a um primeiro momento quanto às características do indivíduo, dentre elas idade, sexo, escolaridade e renda e em um segundo momento questões abordando o aproveitamento e reaproveitamento de alimento, o qual foi disponibilizado através do link: <https://docs.google.com/forms/d/1ki1Xxg1q8iA3HADclFrdy1C3mO5tX3b8UMNK46un8YA/edit?ts=61785138>.

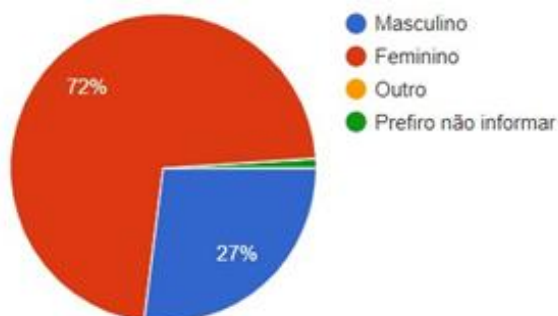
O questionário contemplou 20 perguntas e sua aplicação ocorreu entre os dias 01 e 14 de novembro de 2021, totalizando 100 participantes, cuja divulgação foi realizada por intermédio da rede social *WhatsApp*.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram da presente pesquisa, denominada “Aproveitamento & Reaproveitamento dos Alimentos” um total de 100 pessoas, as quais responderam questões relacionadas aos hábitos de alimentação a respeito do aproveitamento integral dos alimentos, bem como do reaproveitamento destes alimentos. Entre os participantes, 72% eram do sexo feminino e 27% do sexo masculino como apresentado na Figura 1.

Em relação à idade dos entrevistados, 39% eram menores de 18 anos, 50% tinham de 18 a 30 anos, seguidos por 10% que possuíam de 31 a 45 anos e 1% tinha acima de 45 anos, como mostrado na Figura 2.

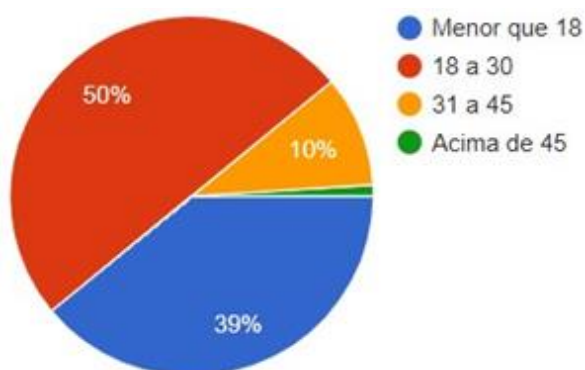
Figura 1 - Gênero dos entrevistados.



Fonte: Próprio autor (2021)

Sobre a escolaridade dos participantes, 4% apresentaram o ensino fundamental incompleto, 8% o fundamental completo, 44% o ensino médio incompleto; 21% o ensino médio completo; 13% o ensino superior incompleto e 10% o ensino superior completo (Figura 3).

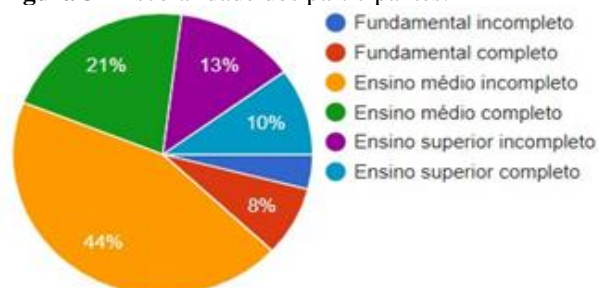
Figura 2 - Idade dos participantes.



Fonte: Próprio autor (2021)

A respeito da quantidade de pessoas residentes na casa dos entrevistados, 3% relataram que moravam sozinhos, 5% disseram morar mais de 5 pessoas em seus lares, 19% disseram ser apenas 2 pessoas e 73% relataram de 3 a 5 pessoas (Figura 4).

Figura 3 - Escolaridade dos participantes.

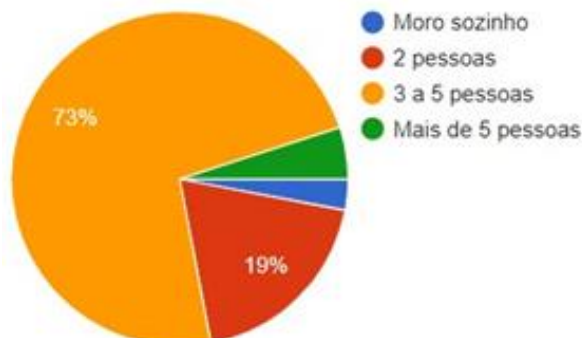


Fonte: Próprio autor (2021)

Acerca do questionamento de quem era o responsável pelo preparo da alimentação da casa,

60,6% disseram que seus pais eram as pessoas que efetuavam essa tarefa; 29,3% disseram que eles mesmos eram encarregados da função e 10,1% responderam que eram outros membros da família (avó/avô, tio/tia, mãe/irmã, cunhado/irmão, restaurante e esposo) (Figura 5).

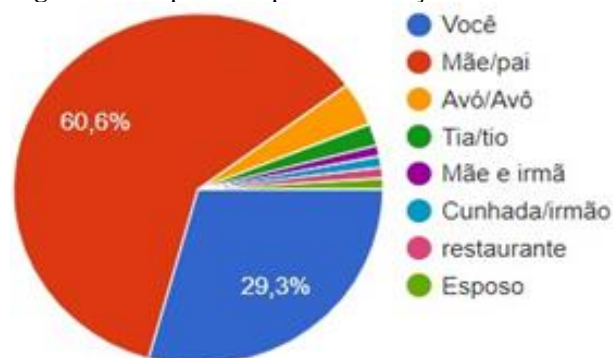
Figura 4 - Quantas pessoas residem em sua casa?



Fonte: Próprio autor (2021)

Sobre os gastos com a alimentação, 22% disseram gastar de R\$ 200,00 a 400,00, 33% de R\$ 500,00 a 700,00, 31% de R\$ 800,00 a 1000,00 e 14% mais de R\$ 1.000,00 (Figura 6).

Figura 5 - Responsável pela alimentação da casa



Fonte: Próprio autor (2021)

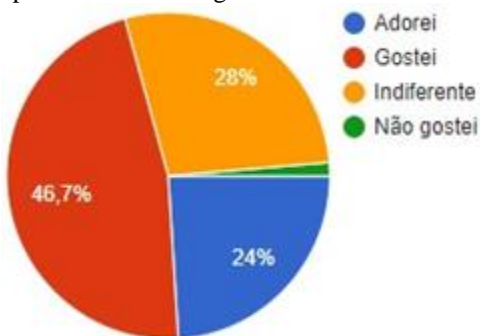
De acordo com resultados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) realizada pelo IBGE, em 2008/2009, aproximadamente 25% do orçamento familiar era destinado à alimentação. Segundo o mesmo, na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, o rendimento mensal domiciliar per capita do brasileiro em 2016 era de R\$ 1.226,00. Logo, uma família de cinco pessoas, com renda mensal de R\$ 6.130,00, gasta R\$ 1.532,50 com alimentação. Se for considerada a média mundial de que 30% dos alimentos são desperdiçados, essa família gastou R\$ 459,75 com alimentos que, no final das contas, foram parar no lixo (EMBRAPA, 2017).

Figura 6 - Renda destinada à alimentação.

Fonte: Próprio autor (2021).

Quando se fala em hortaliças, legumes ou verduras, folhas, frutos, raízes que são um dos grupos de alimentos mais perecíveis, o desperdício beira metade de todos esses vegetais produzidos no mundo. De acordo com a EMBRAPA (2017), o prejuízo direto é sentido no bolso do consumidor que poderia ter reservado esse dinheiro para educação, vestuário, lazer ou investimentos.

Questionados se já haviam ouvido falar sobre o aproveitamento integral dos alimentos, 60% dos entrevistados relatou que sim e 57% alegou que já consumiu alguma receita que utilizou de algum aproveitamento. E quando perguntados se haviam gostado, 24% alegaram que adoraram, 46,7% responderam que gostaram e 28% acharam indiferente (Figura 7).

Figura 7 - Experiência com receitas a partir do aproveitamento integral dos alimentos.

Fonte: Próprio autor (2021).

Sobre a frequência com que os alimentos estragavam nas geladeiras das residências dos participantes da pesquisa antes de serem preparados, 74% revelou que somente às vezes isso ocorre; 13% que nunca e outros 13% que isso acontece quase sempre (Figura 8). Nota-se que embora somente às vezes os alimentos estraguem na geladeira dos participantes, a perda desses alimentos acontece, acarretando em desperdício e prejuízo financeiro.

Figura 8 - Frequência em que os alimentos estragavam nas geladeiras de suas residências

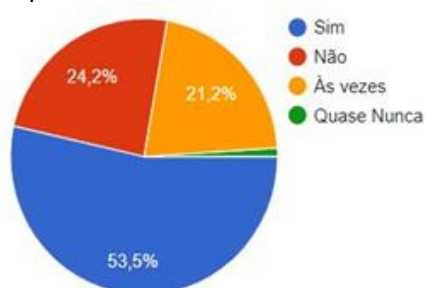
Fonte: Próprio autor (2021).

Quando questionados sobre quais alimentos estragavam ou sobravam em suas casas, 36% relataram que legumes e vegetais, 24% alimentos guardados em geladeiras, como iogurte, queijo, presunto, entre outros; 15% alegaram que os alimentos preparados nas principais refeições como arroz, feijão, massas, eram os que mais estragavam; 12% que esse espaço era ocupado por frutas e 11% que nunca sobravam ou estragavam alimentos em suas casas (Figura 9).

Figura 9 - Alimentos que mais sobram ou estragam na residência dos participantes

Fonte: Próprio autor (2021).

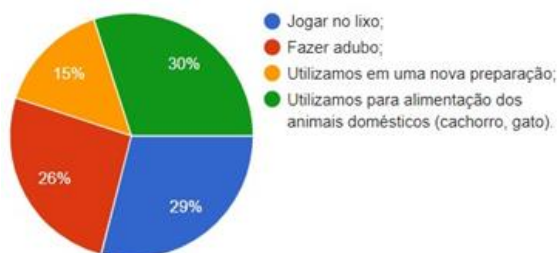
Com relação ao planejamento da quantidade de alimentos preparados para que não houvesse sobras, 53,5% responderam que fazem esse planejamento, 24,2% responderam que não, 21,2% que somente às vezes e 1% relata que quase nunca faz planejamento (Figura 10).

Figura 10 - Planejamento na quantidade de alimentos preparados

Fonte: Próprio autor (2021).

Perguntados sobre o que acontecia em suas casas com as sobras de refeições ou talos, cascas e sementes de frutas, legumes ou verduras, 30% disseram utilizar na alimentação de animais domésticos, como gatos e cachorros; 29% disseram jogar no lixo; 26% preparar adubo e 15% em uma nova refeição (Figura 11).

Figura 11 - Destino das sobras de comidas ou talos, cascas, sementes e etc. de legumes, frutas ou verduras.



Fonte: Próprio autor (2021).

De acordo com o questionamento sobre a utilização da totalidade dos alimentos adquiridos para ao preparo da alimentação, como por exemplo, cascas, talos, folhas, sementes, raízes e etc, 51,5% disseram que somente às vezes utilizam essas partes consideradas erroneamente menos nobres do alimento, 24,2% disseram que não utilizam, 14,1% disseram que sim e 10,1% que quase nunca utilizam (Figura 12).

Figura 12 - Utilização total de todos os alimentos adquiridos.



Fonte: Próprio autor (2021).

Sobre a frequência da utilização de cascas, talos e sementes em receitas, 59% dos participantes disseram que raramente tem o hábito de usá-los, 24% responderam que nunca utilizam, 14% de no mínimo uma vez por semana e 3% de que a utilização de cascas, talos e sementes ocorre diariamente (Figura 13). Esse não aproveitamento também contribui para o desperdício do próprio alimento em si, mas também para o desperdício de outros recursos, já que a cadeia de produção e distribuição de alimentos necessita de água, terra, adubos minerais, pesticidas, energia elétrica e

combustíveis fósseis. Os alimentos que vão parar no lixo enterram junto com eles todos esses recursos que foram consumidos durante o seu processo de produção e causa impactos ambientais na atmosfera e na biodiversidade (EMBRAPA, 2017). Segundo Pizarro (2018), no Brasil, já existem iniciativas para melhorar esse quadro, a exemplo da ONG Banco de Alimentos que atua na grande São Paulo e recolhe, em média, 30 toneladas de alimentos por mês em 50 empresas, como supermercados e atacadistas. A entidade distribui os produtos em 42 instituições e ajuda na alimentação de 22 mil pessoas, onde eles fazem aproveitamento dos alimentos que não são comercializados por serem considerados 'feios', mas que estão em perfeito estado de consumo. A nutricionista da ONG ressalta que o brasileiro não tem o hábito de pensar no desperdício de comida e que no Brasil temos muito a ideia de só comprar frutas e legumes considerados bonitos.

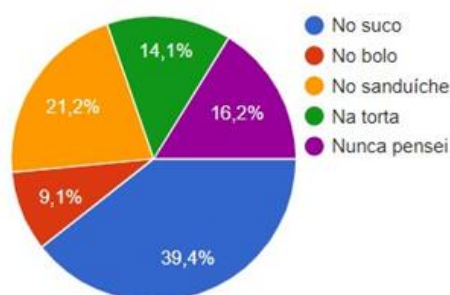
Figura 13 - Frequência em que utilizam cascas, talos, sementes, raízes, sementes e etc na alimentação.



Fonte: Próprio autor (2021).

A cerca do pensamento em utilizar legumes ou verduras em outras preparações além dos habituais (saladas, cozidos ou cru), 39,4% disseram ter interesse em utilizá-los no preparo de sucos, 21,2% em sanduíches, 16,2% disseram que nunca pensaram a respeito e 14,1% e 9,1% em tortas e bolos respectivamente (Figura 14).

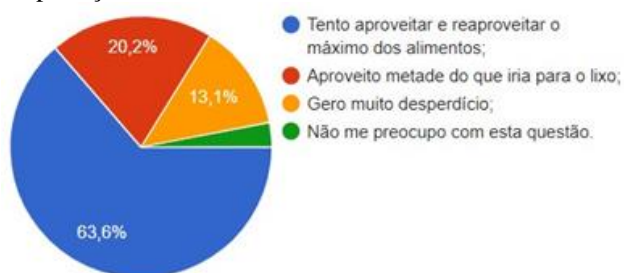
Figura 14 - Interesse em utilizar legumes e verduras em outros preparos além da salada



Fonte: Próprio autor (2021).

Os participantes também foram questionados a respeito do sentimento que sentiam ao desperdiçar um alimento sabendo que o Brasil é um dos países que mais desperdiçam comida no mundo. Em relação às respostas, 63,3% responderam que tentam aproveitar e reaproveitar o máximo de alimentos possíveis, 20,2% disseram aproveitar até metade do que iria para o lixo, outros 13% afirmaram gerar muito desperdício e 3% responderam que não se importam com a questão (Figura 15).

Figura 15 - A respeito do sentimento à atitude de desperdiçar um alimento.



Fonte: Próprio autor (2021).

Medidas devem ser tomadas a fim de evitar ou diminuir o desperdício de alimentos. Uma delas pode ser o reaproveitamento de alimentos, que é a utilização das sobras de uma preparação para a elaboração de outro prato, como um risoto feito com o arroz cozido ou do pão amanhecido para fazer pudim, farinha ou torrada.

Outra ação que ameniza e surte efeitos na problemática é o aproveitamento integral do alimento, que constitui o uso do alimento de forma completa, o que inclui suas cascas, suas folhas, seus talos, suas sementes, suas raízes, suas polpas, etc. Essa ação pode aumentar a densidade nutritiva das preparações alimentares, auxiliar no combate à fome, e ainda reduzir a quantidade de lixo produzido, por meio da utilização total do alimento e de todas as suas partes, que geralmente são desprezados, apesar de ricos em nutrientes (ALIMENTAÇÃO EM FOCO, 2018).

4. CONCLUSÕES

O reaproveitamento dos alimentos acontece por grande parte dos entrevistados. Há uma atenção na hora de fazer o preparo das refeições para que alimentos não sejam desperdiçados e quando geradas sobras, são utilizadas para o preparo de uma nova refeição, seja humana ou para animais domésticos.

Percebeu-se que o aproveitamento integral dos alimentos não é um hábito comum nos lares da população avaliada, uma quantidade alta revelou que a frequência em que utilizam cascas, talos, sementes, raízes, folhas é considerada baixa, além de um pequeno número, porém significativo não possuir o cuidado de estipular um novo caminho para o alimento que sobra, além do lixo.

Medidas mais efetivas devem ser tomadas a fim de evitar ou diminuir o desperdício de alimentos, devendo essa conscientização começar a ser trabalhada nas escolas, iniciando nas de educação infantil.

REFERÊNCIAS

ALIMENTAÇÃO EM FOCO. **Aproveitamento Integral dos Alimentos.** Fundação Cardil, 2018. Disponível em:

<https://alimentacaoemfoco.org.br/aproveitamento-integral-alimentos/>.

Acesso em: 14 out. 2021.

WELLE, Deutsche. **Cultura da Fartura Impulsiona Desperdícios de Alimentos no Brasil, G1.** 2019. Disponível em:

<https://g1.globo.com/economia/noticia/2019/02/10/cultura-da-fartura-impulsiona-desperdicio-de-alimentos-no-brasil.ghtml>. Acesso em: 15 nov. 2021.

MARSCICANO, Kátia. **Pesquisa revela que família brasileira desperdiça 128 quilos de comida por ano.** Embrapa. 2018. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/37863018/pesquisa-revela-que-familia-brasileira-desperdica-128-quilos-de-comida-por-ano>. Acesso em: 13 out. 2021.

SCOFANO, Hugo. **O que o Brasil está fazendo contra o desperdício de Alimentos.** Fundação Cardil. 2020. Disponível em:

<https://alimentacaoemfoco.org.br/o-que-o-brasil-esta-fazendo-contra-o-desperdicio-de-alimentos/esta-fazendo-contra-o-desperdicio-de-alimentos/>. Acesso em: 13 out. 2021.

EMBRAPA. **Os desperdícios por trás do Alimento que vai parar nos lixos.** 2017.

Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/28827919/os-desperdicios->

por-tras-do-alimento-que-vai-para-o-lixo#:~:text=O%20desperd%C3%ADcio%20da%20%C3%A1gua%20utilizada,vez%20mais%20escasso%20no%20planeta. Acesso em: 13 out. 2021.

PIZZARO, Ludmila. **Mais da metade da comida produzida vai parar no lixo, Portal O Tempo**. 2018. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/economia/mais-da-metade-da-comida-produzida-https://www.otempo.com.br/economia/mais-da-metade-da-comida-produzida-vai-parar-no-lixo-1.1577789vai-parar-no-lixo-1.1577789>. Acesso em: 16 nov. 2021.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS – **FAO**. 2017. Disponível em: <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/pt/c/239394/>. Acesso em: 14 de ago. 2021.

FERREIRA, Ivanir. **Toneladas de alimentos das feiras livres de São Paulo vão para o lixo**. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-ambientais/toneladas-de-alimentos-das-feiras-de-sp-vao-para-o-lixo/>. Acesso em: 26 maio 2022.