

DIREITO À ALIMENTAÇÃO E SEGURANÇA NUTRICIONAL: A DISPONIBILIDADE DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS ENTRE TRABALHADORES URBANOS

*RIGHT TO FOOD AND NUTRITIONAL SECURITY: THE AVAILABILITY OF
HEALTHY FOOD AMONG URBAN WORKERS*

*DERECHO A LA ALIMENTACIÓN Y SEGURIDAD NUTRICIONAL: LA
DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS SALUDABLES ENTRE LOS
TRABAJADORES URBANOS*

João Sérgio Lima de Freitas¹

Ozângela de Arruda Silva²

Resumo: Este estudo foi realizado em uma disciplina extensionista do curso de Direito do UniFanor, semestre 2025.1, e teve como objetivo investigar as condições de segurança alimentar e os padrões de consumo entre trabalhadores urbanos. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, descritiva e exploratória, realizada com seis trabalhadores por meio de um questionário estruturado, aplicado via Google Forms. As questões abordaram frequência alimentar, tipos de alimentos consumidos, percepção de saúde, tempo disponível para se alimentar, barreiras enfrentadas e sentimentos associados à alimentação. A análise seguiu os parâmetros do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Os dados indicaram hábitos alimentares caracterizados por irregularidade nas refeições, elevado consumo de alimentos ultraprocessados e baixa ingestão de frutas e hortaliças. Tempo escasso e cansaço foram fatores recorrentes nas escolhas alimentares. Apesar do conhecimento básico sobre alimentação saudável, os participantes relataram dificuldades em transformar esse saber em prática cotidiana. Emoções como culpa e frustração também se destacaram, apontando para a dimensão simbólica e emocional do comer. A alimentação dos trabalhadores urbanos não pode ser compreendida apenas como resultado de decisões individuais, mas sim como uma prática atravessada por barreiras estruturais, emocionais e culturais. O estudo entende que o Estado deve assumir seu papel como garantidor do direito à alimentação adequada, promovendo políticas públicas articuladas com a realidade social da população.

Palavras-chave: Nutrição; Segurança Alimentar; Direito à alimentação; Direito à saúde.

Abstract: This study was conducted as part of an extension course in the Law program at UniFanor, semester 2025.1, and aimed to investigate food security conditions and consumption patterns among urban workers. It is a quantitative, descriptive, and exploratory study, carried out with six workers using a

¹ Graduando em Direito pelo UniFanor Wyden. Profissional graduado em Nutrição pela Universidade de Fortaleza. E-mail: jsegiolf@gmail.com.

² Professora mestre. Docente UniFanor Wyden. Pró-reitora de Pesquisa, Extensão e Internacionalização. E-mail: ozangela.silva@professores.unifanor.edu.br.

structured questionnaire administered via Google Forms. The questions addressed meal frequency, types of food consumed, perception of health, time available for meals, barriers faced, and feelings associated with food. The analysis followed the parameters of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population (2014). The data indicated eating habits characterized by irregular meal times, high consumption of ultra-processed foods, and low intake of fruits and vegetables. Limited time and fatigue were recurring factors in food choices. Despite basic knowledge about healthy eating, participants reported difficulties in translating this knowledge into daily practice. Emotions such as guilt and frustration also stood out, pointing to the symbolic and emotional dimension of eating. The diet of urban workers cannot be understood solely as the result of individual decisions, but rather as a practice permeated by structural, emotional, and cultural barriers. This study posits that the State must assume its role as guarantor of the right to adequate food, promoting public policies that are aligned with the social realities of the population.

Keywords: Nutrition; Food Security; Right to Food; Right to Health.

Resumen: Este estudio se realizó como parte de un curso de extensión del programa de Derecho de la UniFanor, semestre 2025.1, y tuvo como objetivo investigar las condiciones de seguridad alimentaria y los patrones de consumo de los trabajadores urbanos. Se trata de un estudio cuantitativo, descriptivo y exploratorio, realizado con seis trabajadores mediante un cuestionario estructurado administrado mediante Formularios de Google. Las preguntas abordaron la frecuencia de las comidas, los tipos de alimentos consumidos, la percepción de la salud, el tiempo disponible para las comidas, las barreras encontradas y los sentimientos asociados con la comida. El análisis siguió los parámetros de las Guías Alimentarias para la Población Brasileña (2014). Los datos indicaron hábitos alimentarios caracterizados por horarios irregulares de comida, alto consumo de alimentos ultraprocesados y baja ingesta de frutas y verduras. La falta de tiempo y el cansancio fueron factores recurrentes en la elección de alimentos. A pesar de poseer conocimientos básicos sobre alimentación saludable, los participantes reportaron dificultades para aplicar estos conocimientos a la práctica diaria. También se destacaron emociones como la culpa y la frustración, lo que apunta a la dimensión simbólica y emocional de la alimentación. La dieta de los trabajadores urbanos no puede entenderse únicamente como resultado de decisiones individuales, sino como una práctica permeada por barreras estructurales, emocionales y culturales. Este estudio postula que el Estado debe asumir su rol de garante del derecho a la alimentación adecuada, impulsando políticas públicas alineadas con las realidades sociales de la población.

Palabras clave: Nutrición; Seguridad alimentaria; Derecho a la alimentación; Derecho a la salud.

1 Introdução

Compreender a realidade alimentar de trabalhadores do meio urbano exige uma abordagem que vá além da simples observação de seus hábitos cotidianos. É necessário integrar saberes que extrapolam os limites da nutrição e da saúde pública, incorporando também o direito e a sociologia, saberes capazes de elucidar fatores que limitam o acesso a uma alimentação saudável nos meios urbanos contemporâneos. Meios esses, marcados por rotinas líquidas e jornadas de trabalho cada vez mais rígidas, a praticidade passa a ser um fator determinante na vida desses indivíduos. E na alimentação não poderia ser diferente.

Na prática, isso se traduz em uma alimentação rápida, desequilibrada e improvisada. Elementos que não se explicam apenas por fatores econômicos ou escolhas individuais. Trata-se de decisões enraizadas em uma teia complexa de comportamentos sociais, culturais, institucionais e emocionais que precisam ser compreendidos de forma integrada. Essa contradição entre o saber e o fazer tem sido amplamente discutida em estudos sobre alimentação no contexto urbano.

Monteiro et al. (2016) mostra a predominância dos alimentos ultraprocessados nos sistemas alimentares global, sobretudo entre populações de baixa renda, devido ao seu apelo prático, custo baixo e alta palatabilidade. Contudo, apesar do apelo a essa parcela da população, o consumo frequente desses alimentos está associado ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, pressão alta, síndrome metabólica e doenças como depressão e ansiedade. (LOUZADA et al., 2023; SILVA; MEDEIROS, 2024; SANTOS; LOPES, 2023).

Ainda assim, o acesso à informação não garante a adoção de práticas alimentares saudáveis. Pois mesmo entre indivíduos minimamente informados, persiste um distanciamento entre o que se sabe e o que se pratica. Lacuna que revela os desafios que existem na transmissão dessas informações, um ponto chave na compreensão das dificuldades alimentares das realidades urbanas (SILVA; MEDEIROS, 2024). Nesse sentido, conhecer os direitos sociais relacionados à alimentação torna-se essencial.

A Constituição Federal, em seu Artigo 6º, reconhece a alimentação como um direito social, ao lado da saúde, educação, moradia e trabalho. Já o Artigo 196 estabelece que a saúde é direito de todos e dever do Estado, a ser garantida mediante políticas públicas que promovam a redução de riscos e o acesso universal aos serviços de saúde. Ou seja, a alimentação saudável é também responsabilidade do poder público, como parte de uma estrutura de proteção social e promoção do desenvolvimento humano (BRASIL, 1988). Esse entendimento é aprofundado na Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (Lei nº 11.346/2006), que define segurança alimentar como o acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer outras necessidades essenciais. A realidade de muitos trabalhadores urbanos, entretanto, ainda é marcada por barreiras estruturais: dependência de salários-mínimos, ajudas governamentais instáveis ou acesso limitado a cestas básicas desatualizadas frente às necessidades nutricionais e econômicas da atualidade (BRASIL, 2006; LIMA; ROCHA, 2024; ENPSSAN, 2024).

Nesse contexto, o Ministério da Saúde desenvolveu o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), um dos marcos mais importantes nas políticas públicas de nutrição do país. Ao contrário de abordagens prescritas centradas em nutrientes, o Guia propõe uma leitura ampliada da alimentação, baseada no consumo de alimentos in natura e minimamente processados, na valorização das refeições organizadas, do ambiente onde se come e dos vínculos afetivos com o ato de se alimentar. Reconhece que comer bem envolve dimensões sociais, culturais e emocionais, além da composição nutricional. Em sua abordagem, há ainda uma crítica explícita à indústria de ultraprocessados e à lógica de mercado que desestrutura os sistemas alimentares tradicionais, especialmente entre as populações mais vulneráveis. Diante desse contexto e com base nessas

informações, percebemos a necessidade de aplicar a ação extensionista a um grupo de trabalhadores urbanos.

2 Fundamentação teórica

A fundamentação deste texto se organiza em torno de eixos, os quais serviram como bases técnicas para a produção física e argumentativa do projeto. Como referenciais, foram utilizados conhecimentos técnicos da nutrição, marcos jurídicos que reconhecem a alimentação como direito social e contribuições da sociologia que interpretam a alimentação como prática simbólica e afetiva.

Na seara da nutrição, esse eixo desenvolveu-se através do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), documento produzido pelo Ministério da Saúde como referência para políticas públicas e ações educativas. O Guia rompe com modelos centrados em 7 nutrientes e propõe uma abordagem ampliada, baseada na valorização dos alimentos in natura e minimamente processados, na regularidade das refeições e na importância do ambiente e da companhia durante o ato de comer. Essa proposta reconhece que a alimentação envolve escolhas que não são apenas biológicas ou econômicas, mas também sociais, simbólicas e culturais (BRASIL, 2014). Complementando essa perspectiva, a divisão entre alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados, proposta por Monteiro, ficou conhecida como classificação dos alimentos por grau e propósito de processamento (classificação NOVA), amplamente utilizada como referência nas políticas públicas de alimentação e nutrição no Brasil (MONTEIRO et al., 2016). Apesar do crescente acesso à informação a presença de conhecimento não garante a transformação de comportamentos alimentares. Barreiras como rotina exaustiva, custo elevado dos alimentos saudáveis, falta de tempo para preparo e ambiente social desfavorável contribuem para a persistência de hábitos alimentares pouco saudáveis, mesmo entre aqueles que demonstram intenção de mudança. Esses fatores estão diretamente relacionados ao contexto urbano e à vida laboral moderna, que impõem velocidade, imprevisto e funcionalidade como marcas do cotidiano (SILVA; MEDEIROS, 2024).

Do ponto de vista jurídico, a Constituição Federal de 1988 estabelece, em seu Art. 6º, a alimentação como um direito social, juntamente com saúde, educação, moradia e trabalho. Esse reconhecimento é ampliado pelo Art. 196, que define a saúde como direito de todos e dever do Estado, assegurada por meio de políticas públicas que reduzam riscos e promovam o acesso universal aos serviços (BRASIL, 1988). A partir desses fundamentos constitucionais, foram desenvolvidos programas e diretrizes como o Sistema Nacional de Segurança Alimentar (inserir o conceito da ONU/FAO) e Nutricional (SISAN), regulamentado pela Lei nº 11.346/2006, e estratégias como o Programa Nacional de Alimentação Escolar

(PNAE), que buscam garantir o acesso regular e adequado a alimentos de qualidade, respeitando as dimensões sociais e culturais da alimentação (BRASIL, 2006).

3 Metodologia

Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa, descritiva, exploratória e de corte transversal, com base em dados primários coletados por meio da aplicação de um questionário individual. A pesquisa foi realizada no âmbito de um projeto de extensão, com foco na realidade alimentar de trabalhadores urbanos residentes na região central da cidade de Fortaleza (CE), participantes de um programa de assistência local. A coleta de dados foi realizada de forma remota, por meio da plataforma Google Forms, cujo link foi enviado diretamente aos participantes, que tiveram do dia 14 ao 17 de abril de 2025 para responde.

O instrumento utilizado foi um questionário estruturado, elaborado especificamente para esta pesquisa, contendo perguntas fechadas sobre frequência alimentar, tipos de alimentos consumidos em diferentes refeições do dia (café da manhã, almoço, jantar e lanches), percepção de saúde, tempo disponível para se alimentar, preferências alimentares e barreiras para uma alimentação saudável. As perguntas foram desenvolvidas com base no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que também serviu como referencial técnico para a análise posterior dos dados.

Participaram da pesquisa 6 trabalhadores, homens e mulheres adultos, maiores de 18 anos, que frequentavam as atividades propostas pela instituição parceira. Todos os participantes foram informados previamente sobre os objetivos da pesquisa e sobre o sigilo no tratamento das informações fornecidas, autorizando sua participação de forma livre e esclarecida.

As informações obtidas foram organizadas manualmente e tabuladas em gráficos descritivos. As variáveis de interesse foram agrupadas por categorias e analisadas à luz dos parâmetros estabelecidos no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), permitindo 10 observar padrões de consumo, ausência de determinados grupos alimentares e a prevalência de produtos ultraprocessados na rotina dos participantes. A tabulação e a construção dos gráficos foram realizadas utilizando o software Numbers e Keynote (Apple Inc., versão 2025).

A partir da análise dos dados, foi estruturada uma devolutiva em formato de aula interativa, com o intuito de promover a conscientização dos participantes sobre suas escolhas alimentares, traduzindo os achados da pesquisa em orientações práticas. Os resultados obtidos também serviram como base para discussões sociológicas e jurídicas, posteriormente exploradas em futuros artigos.

4 Resultados

Os dados obtidos por meio do questionário aplicado aos participantes permitiram uma análise inicial sobre seus hábitos alimentares e relação cotidiana com o tema da alimentação. De modo geral, os dados indicam um padrão alimentar fragilizado, com predominância de escolhas práticas e baixo valor nutricional. A alimentação dos trabalhadores urbanos reflete, assim, um cotidiano atravessado por rotinas aceleradas e limitações estruturais que foram organizadas por meio de tabelas e gráficos.

Os dados coletados revelam uma realidade marcada pela irregularidade das refeições, alto consumo de alimentos ultraprocessados e lanches rápidos. Esses padrões, apontados pela maioria dos participantes, confirmam um cenário de escolhas motivadas pela praticidade, falta de tempo e fadiga acumulada ao longo da jornada de trabalho.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), utilizado como referencial para análise, recomenda o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, em ambientes tranquilos, com regularidade e, preferencialmente, em companhia. Nenhum desses aspectos foi plenamente observado nos relatos analisados, o que evidencia um descompasso entre a política pública e a realidade cotidiana dos trabalhadores. Comer, nesses casos, deixa de ser um ato planejado e cuidado, e passa a cumprir uma função meramente imediata e instrumental.

Do ponto de vista do direito, os resultados dialogam diretamente com os dispositivos constitucionais que tratam da alimentação como um direito social (art. 6º) e da saúde como dever do Estado (Art. 196). Embora os participantes reconheçam, em parte, a importância da alimentação saudável, suas condições materiais e estruturais revelam a ausência de garantias práticas para a efetivação desse direito.

O cansaço, a falta de tempo e o acesso limitado a alimentos de qualidade são obstáculos recorrentes, que comprometem a possibilidade de organizar a vida em torno de práticas alimentares consistentes.

Considerações finais

Apesar de formalmente assegurados pela Constituição e respaldados por políticas públicas, os direitos à alimentação e à saúde enfrentam barreiras concretas no cotidiano. A distância entre o discurso legal e a realidade vivida evidencia esse descompasso, uma vez que o acesso à alimentação adequada ainda recai, em grande parte, sobre o esforço individual. Esse cenário revela a fragilidade das garantias legais quando desvinculadas de ações intersetoriais consistentes, capazes de considerar não apenas a norma jurídica, mas também os condicionantes sociais, culturais e emocionais que estruturam os comportamentos alimentares. À luz das reflexões sociais, constata-

se que a insegurança alimentar não resulta apenas da carência material, mas também do enfraquecimento de vínculos comunitários e estruturas de apoio estáveis.

Referências Bibliográficas

ARAÚJO, R. S.; SANTOS, M. P.; MEDEIROS, T. S. A alimentação no contexto urbano e as desigualdades sociais. **Revista Brasileira de Políticas Públicas**, v. 11, n. 2, p. 98-113, 2011.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil** de 1988.

_____. **Lei nº 11.346**, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN).

ENPSSAN – Estratégia Nacional para Promoção da Segurança Alimentar e Nutricional.

Boletim técnico sobre acesso à alimentação adequada. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social, 2024.

LIMA, S. C. V. C.; ROCHA, M. G. O papel do Estado na garantia da alimentação adequada: uma análise das cestas básicas e programas de transferência de renda. **Revista de Direito Social e Políticas Públicas**, v. 15, n. 1, p. 77-91, 2024.

LOUZADA, M. L. C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional: implicações para políticas públicas de alimentação no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 57, p. 1-9, 2023.

MELLER, F. O. et al. Impacto do consumo de ultraprocessados sobre indicadores de saúde em adultos brasileiros. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 27, p. e230007, 2024.

SANTOS, V. R.; LOPES, F. S. Ultraprocessados e saúde dos trabalhadores: uma análise em Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs). **Revista Nutrição e Saúde Pública**, v. 9, n. 2, p. 41-56, 2023.

SILVA, D. M. et al. Acesso à informação alimentar e práticas cotidianas: desafios urbanos para políticas públicas de nutrição. **Revista de Nutrição Social**, v. 12, n. 1, p. 22-34, 2024.

Editorial

Editor-chefe:

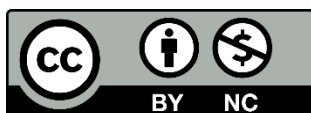
Vicente de Paulo Augusto de Oliveira Júnior
vicente.augusto@wyden.edu.br

Editora responsável:

Ozângela de Arruda Silva
ozangela.silva@wyden.edu.br

Autor(es):

Yasmin Tomé da Silva;
Mariana Marques;
Thais Araújo Dias

Submetido em:**Aprovado em:****Publicado em:****DOI:****Financiamento:****Como citar este trabalho:**

© 2025 Duna – Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino. Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden. Este trabalho está licenciado sob uma licença *Creative Commons* Atribuição - Não comercial - Compartilhar 4.0 Internacional CC-BY NC 4.0 Internacional).

REALIZAÇÃO



PATROCÍNIO



PRODUÇÃO



ORGANIZAÇÃO

