

REDIGIR OFICINA DE TEXTO

PROJETO DE TEXTO

Linha de raciocínio coesa e coerente

MÉTODO PARA ORGANIZAR SEU PROJETO DE TEXTO:

1. LEIA A FRASE TEMÁTICA E SELECIONE AS PALAVRAS-CHAVE (geralmente 3 palavras);
2. ANOTE SINÔNIMOS DAS PALAVRAS-CHAVE PARA USAR DURANTE O TEXTO;
3. LEIA A COLETÂNEA E SELECIONE INFORMAÇÕES E ARGUMENTOS PERTINENTES;
4. DEFINA A TESE A SER DEFENDIDA E QUAIS ARGUMENTOS (SUBTEMAS) SERÃO USADOS PARA A DEFESA DE SEU PONTO DE VISTA;
6. SELECIONE OS REPERTÓRIOS PARA ASSOCIAR AOS SEUS ARGUMENTOS;
7. PRONTO! AGORA VOCÊ DEVE ORGANIZAR TODAS ESSAS IDEIAS EM SEU PROJETO DE TEXTO!

REDIGIR OFICINA DE TEXTO

ELABORANDO O PROJETO DE TEXTO

INTRODUÇÃO:

1. CONTEXTUALIZAR
2. VINCULAR O CONTEXTO AO TEMA
3. ELABORAR A TESE (O QUE EU PENSO SOBRE ISSO? QUAL O MEU PONTO DE VISTA?) E SELECIONAR OS SUBTEMAS (POR QUE EU PENSO ASSIM? QUAIS ARGUMENTOS SERVIRÃO PARA DEFENDER O QUE EU PENSO?)

DESENVOLVIMENTO:

- SUBTEMA 1 – SELECIONAR REPERTÓRIO E INFORMAÇÕES
SUBTEMA 2 – SELECIONAR REPERTÓRIO E INFORMAÇÕES

CONCLUSÃO – REAFIRMAÇÃO DA TESE + RESUMO

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO (ENEM)

PERSPECTIVA FUTURA

**REPERTÓRIO PARA ESTUDO E REFLEXÃO – “ACELERAÇÃO SOCIAL – HARTMUT ROSA”****HARTMUT ROSA (1965 -) – sociólogo alemão - estuda a qualidade temporal da modernidade**

ACELERAÇÃO SOCIAL - característica da pós-modernidade em valorizar o instantâneo e imediato, afastando tudo o que demanda tempo.

“a aceleração social de uma vida contingenciada (limitada) pela experiência do fragmento e pela obsolescência impõe obstáculos novos à narração do tempo vivido”

A pressa é uma forte característica do contemporâneo. De acordo com o sociólogo Hartmut Rosa, vivemos na Era da Aceleração que começou há trezentos anos e intensificou-se na década de 90 com os avanços tecnológicos que trouxeram muitas mudanças para o dia a dia. Hoje, temos acesso rápido às informações, vivemos com pressa e acreditamos que não vamos conseguir cumprir as tarefas diárias.



PROCESSO DE GLOBALIZAÇÃO – INTENSIFICADO NA SEGUNDA METADE DO SÉCULO XX COM A ACELERAÇÃO DOS AVANÇOS TECNOLÓGICOS
SÉCULO XXI - ERA DAS CONEXÕES VIRTUAIS IMEDIATAS, ECONOMIA GLOBAL E TECNOLOGIAS SEM LIMITES

A partir de um sistema de aceleração, composto por três dimensões fundamentais – aceleração técnica, aceleração do ritmo da vida e aceleração das mudanças sociais –, o autor aponta para um paradoxo fundamental: por que as pessoas sentem-se pressionadas pelo tempo enquanto novas técnicas de aceleração são desenvolvidas? Estas não seriam, justamente, orientadas para a diminuição do tempo necessário para se realizar tarefas,

aumentando, assim, a disponibilidade de tempo?

A **economia de tempo** possibilitada pelo desenvolvimento tecnológico não é, portanto, convertida em alargamento da ociosidade, **mas transformada em subsídio para a escalada de capitais, experiências, informações** etc. A consequência ulterior é deduzível: **a sociedade acelerada é uma sociedade da saturação.**

Proposta: Com base na leitura dos textos motivadores e nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo, em modalidade escrita formal da língua portuguesa, sobre o tema **CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NO BRASIL**, apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para a defesa do seu ponto de vista.

TEXTO 1 - Consumo de alimentos ultraprocessados cresce na pandemia

Brasileiros e brasileiras de 45 a 55 anos estão consumindo mais alimentos ultraprocessados durante a pandemia. O consumo desses produtos nessa faixa etária era de 9% em outubro de 2019, enquanto em junho deste ano saltou para 16%. É o que mostra um novo estudo do Datafolha, encomendado pelo Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec).

O levantamento feito em 2020 abordou pessoas entre 18 e 55 anos pertencentes a todas as classes econômicas e de todas as regiões do Brasil, e revela que salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados foram os produtos campeões de consumo em comparação com o levantamento realizado em 2019, subindo de 30% para 35% a proporção de pessoas que os consomem. O segundo lugar no ranking ficou para margarina, maionese, ketchup ou outros molhos industrializados, cujo consumo subiu de 50% para 54% em 2020.

Na opinião da nutricionista do Idec Ana Paula Bortoletto, a tendência de consumir os processados deve continuar, “tendo em vista que nesse momento as políticas adotadas até agora para promover a alimentação saudável durante a pandemia foram muito tímidas e houve um aumento da publicidade e do apelo, tanto pela conveniência, quanto pela comodidade do consumo de ultraprocessados”.

A nutricionista aponta também que o aumento no preço dos alimentos saudáveis é outro fator. “Ao mesmo tempo houve uma redução do acesso, da facilidade e da competitividade dos alimentos mais saudáveis, inclusive até em relação ao preço, o que a gente tem visto é aumento de preço de alimentos que são considerados saudáveis, como arroz e feijão”.

Analisando as regiões, 57% da população no Sudeste relatou consumir margarina, enquanto em 2019, 50% das pessoas dessa região consumiram esse produto. Em segundo lugar ficaram os sucos de fruta em caixa ou lata ou refrescos em pó, com um aumento de 30% para 36% no período. Já na terceira posição ficou o salgadinho de pacote ou biscoito salgado, de 27% para 33%.

Em relação à escolaridade dos participantes, 33% das pessoas que estudaram até o ensino fundamental consumiram salsicha, linguiça, mortadela, presunto e outro alimento embutido em 2020, enquanto esse consumo era de 24% no ano anterior. Além disso, 51% dos indivíduos

SEMANA 2.3 – PROJETO DE TEXTO – linha de raciocínio coesa e coerente

com essa mesma escolaridade utilizaram margarina, maionese, ketchup e outros molhos industrializados em seus alimentos neste ano, sendo que 42% os consumiam em 2019.

Quando analisado o local de moradia da população, revelou-se que o consumo de pelo menos uma fruta diminuiu nos municípios do interior, de 68% para 62%. Além disso, na região Nordeste, a frequência do consumo de pelo menos uma fruta diminuiu de 72% em 2019 para 64% em 2020.

Risco à saúde

Os produtos ultraprocessados são reconhecidamente prejudiciais à saúde, por conta do conteúdo excessivo de nutrientes associados a doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade e doenças cardiovasculares. Portanto, o aumento no consumo desses produtos reflete diretamente nas condições de saúde da população.

“Durante a pandemia, devemos ficar ainda mais atentos à alimentação, uma vez que alimentos não saudáveis são causadores de doenças crônicas como diabetes, pressão alta e excesso de peso que, por sua vez, aumentam o risco de formas mais graves da covid-19 e também da sua mortalidade”, comenta a nutricionista.

Pesquisas da área da saúde divulgadas este ano concluem que o consumo de ultraprocessados aumenta em 26% o risco de obesidade. Além disso, eleva o risco de sobrepeso e de aumento da circunferência abdominal elevada de 23% a 34%, de síndrome metabólica em 79%, de dislipidemia em 102%, de doenças cardiovasculares em 29% a 34% e da mortalidade por todas as causas em 25%.

O estado emocional e o clima inseguro em que a população está vivendo pode levar ao maior consumo das comidas ultraprocessadas, como os salgadinhos e biscoitos. A comida pode ser uma válvula de escape para situações estressantes, como as mudanças de rotina causadas pela pandemia do novo coronavírus.

“Sabemos que existe uma relação entre o consumo de alimentos não saudáveis, com excesso de açúcar e gorduras com o estados emocionais mais sensíveis, de maior vulnerabilidade e preocupação e é o clima que estamos vivendo nesse momento: aumentando as taxas de desemprego, o perfil de saúde das famílias sendo pior, então é possível que com o aumento dessa situação de insegurança alimentar exista uma procura maior por este tipo de alimento, o que pode ser uma das explicações inclusive para o aumento que a gente já observou e foi registrado na pesquisa”, finaliza Ana Paula. <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/consumo-de-alimentos-ultraprocessados-cresce-na-pandemia>

TEXTO 2 - 11 perguntas que a ciência já respondeu sobre ultraprocessados

Murilo Bomfim é coordenador de comunicação do Nupens (Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP). Tem graduação em jornalismo pela UFSC e, atualmente, estuda nutrição na Faculdade de Saúde Pública da USP. É pesquisador convidado da Cátedra J. Castro/USP (Cátedra Josué de Castro de Sistemas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis).

Evidências mostram que o consumo de alimentos ultraprocessados está fortemente associado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, além de ter impactos negativos no meio ambiente, na biodiversidade e em culturas alimentares. Saiba o que estudos concluíram sobre o tema

Ao longo das últimas décadas, o Brasil, assim como outros países, experimentou uma transição epidemiológica — ou seja, uma mudança em relação às doenças que mais acometem a população. Se, em um passado não muito distante, as taxas de mortalidade por doenças infecciosas e parasitárias eram altas, o principal problema hoje passou a ser o conjunto de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, obesidade e hipertensão.

Ao longo dessa mudança, vivemos, também, uma transição nutricional. Observamos uma alteração na forma como comemos: em nossa dieta, os alimentos frescos perderam espaço para os chamados ultraprocessados.

A ciência da epidemiologia nutricional vem mostrando que essas duas transições estão relacionadas. Em todo o mundo, um conjunto robusto de estudos científicos reforça a associação entre o consumo desses alimentos e um maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Neste texto, entenda o conhecimento que se tem, até o momento, sobre os ultraprocessados e seu impacto na saúde humana e ambiental.

1. O que são ultraprocessados?

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais de substâncias extraídas ou derivadas de alimentos, em sua maioria de uso exclusivamente industrial, contendo pouco ou nenhum alimento inteiro e tipicamente adicionados de corantes, aromatizantes e outros aditivos cosméticos.

Essa definição surgiu, com mais clareza, há cerca de 10 anos, com a criação da classificação Nova de alimentos. Em substituição à pirâmide alimentar (que dividia alimentos com base em seus nutrientes, como carboidratos e proteínas), esse sistema organiza os alimentos por nível de processamento. No total, são quatro categorias: alimentos in natura ou minimamente processados (como frutas, legumes, feijões e carnes), ingredientes culinários (como sal, açúcar e gorduras), alimentos processados (produtos feitos com alimentos in natura ou minimamente processados adicionados de ingredientes como açúcar ou sal, como geleias e conservas) e, por fim, os ultraprocessados.

2. O processamento de alimentos é necessariamente negativo?

Não. O ato de processar alimentos faz parte da história da humanidade — e foi essencial para o nosso processo evolutivo. Por meio do fogo, por exemplo, passamos a assar ou cozinhar os alimentos, tornando-os mais atrativos e fáceis de mastigar e digerir. Na sociedade contemporânea, o processamento também amplia o acesso à alimentação adequada e saudável: para que seja possível comprar sacos de arroz e feijão, por exemplo, é preciso colher, separar, higienizar e embalar os grãos.

SEMANA 2.3 – PROJETO DE TEXTO – linha de raciocínio coesa e coerente

O processamento começa a ser nocivo à saúde humana, no entanto, quando sua finalidade deixa de ser a de alimentar populações com qualidade e passa a ser a manutenção dos lucros da indústria. Nesses casos, são fabricados produtos à base de commodities, que unem ingredientes baratos como amido de milho e óleo da soja, entre outros. Como essas misturas acabam não sendo palatáveis e precisam durar por longos períodos nas prateleiras de mercados, adicionam-se diversos conservantes e componentes cosméticos, como corantes, adoçantes e aromatizantes — que formam, assim, os ultraprocessados.

3. Ultraprocessados estão associados ao desenvolvimento de obesidade?

Sim. O surgimento da classificação Nova e a definição do termo “ultraprocessado” impulsionaram uma série de pesquisas sobre esses alimentos e seu impacto nas taxas de obesidade de diversas populações. Esses estudos foram feitos em vários países, tendo como base bancos de dados sobre a saúde e a alimentação de milhares de voluntários. Os resultados foram unânimes, mostrando que um consumo maior de alimentos ultraprocessados está associado ao aumento do risco de desenvolvimento de obesidade.

Em 2019, uma pesquisa liderada pelo cientista americano Kevin Hall se destacou por criar um experimento para verificar os efeitos dos ultraprocessados no corpo humano. Por quatro semanas, o pesquisador e sua equipe isolaram um grupo de 20 adultos. Os participantes tiveram acesso a dois tipos de dieta: por duas semanas, limitaram-se ao consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e, nas duas semanas restantes, basearam a alimentação em ultraprocessados. O resultado mostrou que, em média, a dieta in natura favoreceu a perda de um quilo de massa gorda pelos voluntários, enquanto a dieta ultraprocessada levou ao ganho de um quilo de gordura. Isso ocorreu porque, em geral, a alimentação à base de ultraprocessados fez com que os voluntários consumissem uma quantidade maior de calorias.

4. Ultraprocessados podem causar outras doenças crônicas?

Sim. Há cerca de 20 anos, pesquisadores da área da epidemiologia nutricional lidavam com uma aparente incongruência: ao mesmo tempo que as compras de itens como sal, açúcar e gordura estavam caindo, a população estava cada vez mais acometida por doenças crônicas como diabetes e hipertensão. Por meio de estudos, os cientistas perceberam que o consumo de comida pronta e ultraprocessada estava aumentando — e, de maneira embutida, também aumentava a ingestão de sal, açúcar e gordura.

De lá para cá, diversos pesquisadores de universidades do mundo inteiro investigaram a relação entre os ultraprocessados e o risco de desenvolvimento de doenças crônicas. Assim como ocorreu nos estudos sobre obesidade, os resultados foram unânimes. Hoje, é consenso que o consumo desses produtos está associado a quadros de diabetes e hipertensão, mas também de outras condições como síndrome metabólica, câncer e até mesmo depressão.

5. É possível manter uma alimentação saudável consumindo ultraprocessados em menor quantidade?

De maneira geral, a ciência da nutrição pode ser dividida em duas vertentes: a epidemiologia, que analisa populações, e a clínica, que faz análises individuais. Na vertente clínica, as orientações de alimentação são diversas e dependem de uma série de fatores, como o histórico e a cultura alimentar, além do acesso à comida. Dessa forma, não há uma diretriz específica sobre o consumo de ultraprocessados para indivíduos.

Do ponto de vista da epidemiologia nutricional, porém, não existe uma quantidade segura para consumo de ultraprocessados. Isso porque, quando se trata desses produtos, é difícil ter uma ingestão moderada: eles são criados com base na hiperpalatabilidade. O conceito está relacionado à criação de alimentos supersaborosos, que buscam, por exemplo, o chamado “ponto de êxtase” — um equilíbrio de ingredientes como sal, açúcar e gordura inexistente em alimentos in natura e que leva a uma ingestão exagerada. Esse efeito também foi evidenciado no estudo de Kevin Hall, em que os voluntários comeram mais calorias quando experimentaram a dieta ultraprocessada.

6. Ultraprocessados com menos sódio e açúcar ou com adição de fibras e de nutrientes são considerados saudáveis?

Não. É comum encontrar, nas embalagens, alegações que tentam convencer o consumidor de que o produto em questão é saudável. Dessa forma, diversos ultraprocessados apontam ter redução de sódio e açúcar ou adição de fibras, vitaminas e minerais, criando a ideia de que fazem bem à saúde ou de que são boas escolhas alimentares. Apesar dessas características, eles seguem sendo alimentos ultraprocessados — e não são considerados saudáveis pela ciência.

Mesmo que tenham teores de sódio e açúcar reduzidos quando comparados às suas formulações originais, os produtos ainda podem conter quantidades excessivas desses itens e incluir os aditivos cosméticos (adoçantes, corantes, emulsificantes) que os caracterizam como ultraprocessados. Além disso, os alimentos in natura ou minimamente processados contêm a chamada sinergia alimentar: seus compostos são naturalmente organizados de forma a otimizar seus valores nutricionais. Assim, a fibra adicionada, por exemplo, dificilmente tem o mesmo efeito da fibra encontrada originalmente em um alimento in natura.

7. Como os ultraprocessados afetam a alimentação?

Além de causar impactos na saúde humana, o consumo de alimentos ultraprocessados afeta a alimentação de diversas maneiras. Um desses efeitos é a substituição: quando comemos ou bebemos um produto ultraprocessado, deixamos de consumir alimentos de outras categorias. Quando uma pessoa está com sede, por exemplo, dificilmente ela fará consumo de refrigerante e água, mas de refrigerante ou água.

Os ultraprocessados também afetam a cultura alimentar. Se, antigamente, era comum construir tradições ligadas às refeições (como um almoço com receita de família na casa dos avós), hoje esse espaço é dividido com novos hábitos relacionados ao consumo de comida rápida, por exemplo. A cultura alimentar também é afetada por efeitos de massificação e apagamento, visto que o consumo de ultraprocessados ocorre no país inteiro, reduzindo nossa relação com a rica diversidade de alimentos e receitas regionais.

8. De que forma os alimentos ultraprocessados impactam o meio ambiente e a biodiversidade?

Produzidos em massa, os ultraprocessados demandam grandes quantidades de commodities, o que acaba por incentivar a monocultura — como a de soja, a de milho e a de cana-de-açúcar —, ampliando o uso da terra e reduzindo a biodiversidade.

Além disso, a fabricação desses produtos envolve o uso intensivo de água e energia e tem, como consequência, a geração de uma grande quantidade de resíduos, como embalagens. Embora as pegadas hídrica e ambiental dos ultraprocessados não sejam tão altas quanto aquelas relacionadas ao consumo de carne bovina, esses produtos têm outros impactos relacionados à sua produção, como o uso relevante de materiais como o plástico. Estima-se que a adesão de toda a população brasileira a uma dieta adequada e saudável reduziria as emissões de carbono em 45 milhões de toneladas anualmente.

9. Qual o consumo de ultraprocessados da população brasileira?

Quando se analisa o consumo de alimentos ultraprocessados nos principais países do mundo, os campeões são o Reino Unido e os Estados Unidos, onde mais da metade das calorias consumidas pela população vem de ultraprocessados.

No Brasil, ocorre o oposto: mais da metade das calorias ingeridas vem de alimentos in natura ou minimamente processados. Isso porque a população brasileira tem uma forte cultura alimentar, baseada no arroz com feijão e no consumo de refeições preparadas com comida de verdade, seja em ambiente doméstico, seja nos populares restaurantes de comida por quilo.

Ainda assim, as últimas edições da Pesquisa de Orçamentos Familiares realizada pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) mostram que o consumo de ultraprocessados vem aumentando ao longo dos anos, apesar de uma leve desaceleração. Ao mesmo tempo, vêm crescendo as taxas relacionadas às doenças crônicas — o que aponta para a necessidade de acompanhar a questão de perto e de estabelecer políticas públicas de enfrentamento.

10. Por que passamos a consumir mais ultraprocessados?

O consumo de alimentos ultraprocessados é uma questão multifatorial. Nesse sentido, pontos importantes devem ser considerados para explicar o aumento de sua ingestão. Um deles é o acesso: o Brasil ainda tem diversas regiões denominadas “desertos alimentares”, locais onde não há venda ou distribuição de comida fresca, apenas pequenos mercados que vendem, sobretudo, ultraprocessados, dada a durabilidade desses produtos.

Além disso, a população é bombardeada por campanhas de publicidade que visam a aumentar a venda desses produtos, criando narrativas relacionadas, por exemplo, a uma pretensa necessidade de praticidade na alimentação ou à alegação errada de que ultraprocessados podem ser saudáveis. Em algumas regiões, ainda, o consumo de ultraprocessados está relacionado a questões de status social.

11. O que pode ser feito para reduzir o consumo de ultraprocessados?

Se o consumo de ultraprocessados por populações é uma questão multifatorial, as soluções para a sua redução também passam por diversos fatores. O principal deles é a criação de políticas públicas de alimentação e nutrição, com o objetivo de ampliar o acesso aos alimentos in natura ou minimamente processados e restringir os ultraprocessados para garantir a alimentação adequada e saudável da população.

Um exemplo dessas políticas é a iniciativa que ocorreu em 2020 no Programa Nacional de Alimentação Escolar, que estabelece limites para a compra de alimentos com base na classificação Nova.

Outros pontos importantes são ações como a restrição de ultraprocessados em cantinas escolares, a regulação da publicidade de alimentos, o reforço de iniciativas de educação nutricional — como projetos baseados nos preceitos do Guia Alimentar para a População Brasileira — e o refinamento das regras de rotulagem de alimentos, possibilitando que o consumidor tenha mais clareza e consciência em suas tomadas de decisão.

<https://pp.nexojournal.com.br/perguntas-que-a-ciencia-ja-respondeu/2021/11-perguntas-que-a-ciencia-ja-respondeu-sobre-ultraprocessados>