

## Levantamento do uso de temperos pela população de Campina Grande - Paraíba e cidades circunvizinhas

Ariel Roxany da Silva Brasileiro<sup>1</sup>; Rayane Ellen Oliveira Jerônimo<sup>2</sup>; Andressa Rodrigues dos Santos<sup>3</sup>; Juciely da Silva Gomes<sup>4</sup>; Camila Firmino Azevedo<sup>\*5</sup>

<sup>1</sup>Universidade Estadual da Paraíba; <sup>1</sup>[arielsrb@gmail.com](mailto:arielsrb@gmail.com); <sup>2</sup>[rayanneoliveira67@live.com](mailto:rayanneoliveira67@live.com); <sup>3</sup>[dessarodri440@gmail.com](mailto:dessarodri440@gmail.com); <sup>4</sup>[jucielygomes07@gmail.com](mailto:jucielygomes07@gmail.com); <sup>\*5</sup>[camfiraze@bol.com](mailto:camfiraze@bol.com).

**RESUMO:** As ervas como componentes culinários introduzem aroma, sabor e participam na conservação dos alimentos. Com o passar dos anos os aromatizantes e conservantes naturais foram dando espaço aos temperos industrializados, e com isso aumentando o índice de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), uma vez que podem causar alguns problemas de saúde. Para tal foi realizada uma pesquisa através de um questionário semi estruturado formado por questões a respeito do estudo, a respeito do tema o questionário foi disponibilizado online, através da plataforma Google-forms e divulgado em aplicativos de comunicação. Os dados obtidos através das análises dos questionários concluíram que 90% dos entrevistados usam temperos industrializados, Já no que se refere ao uso de temperos naturais, 91,7% disseram que utilizam. A pesquisa servirá como base para outras e para a disseminação desse conhecimento com a população. O objetivo deste trabalho foi analisar o conhecimento da população sobre o uso de temperos industrializados e naturais e realizar um levantamento sobre os riscos causados pelo uso de temperos industrializados.

**PALAVRAS-CHAVE:** Temperos; Levantamento; Doenças crônicas.

### INTRODUÇÃO

Existem manuscritos datados de 3000 a. C. que descrevem o efeito curativo das ervas. Na terra do Nilo por volta de 1500 a. C foram detectadas mais 80 espécies de ervas salientando suas dosagens e aplicações para preparação de medicamentos. No manuscrito está relatado o uso de inúmeras ervas que são utilizadas na atualidade como temperos dentre elas estão tomilho, hortelã, coentro e salsa (VILLIKEN, 2006; SILVA, 2016). As ervas frescas possuem substâncias denominadas de óleos essenciais, que são também considerados princípios ativos e com amplo uso na medicina. Há também outros tipos de substâncias como alcaloide, flavonoides, fitoesteroides, entre outros (VIEIRA et al., 2017). Todos os princípios ativos existentes na composição das ervas frescas utilizados corretamente agregam benefícios à saúde (NORMAN, 2015).

Atualmente a população passa mais tempo fora de casa e com isso procuram refeições mais rápidas e práticas. As mudanças alimentares que envolvem a substituição de alimentos *in natura* e minimamente processados por alimentos industrializados prontos para o consumo (processados ou ultra processados), ricos em sódio e açúcar, são responsáveis pelas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) de acordo com a OMS (2011). Estudo com base em inquérito sobre consumo alimentar realizado em 2008-2009 em uma amostra representativa da população brasileira de adolescentes e adultos mostrou que os 20% maiores consumidores de ultra processados apresentaram cerca de duas vezes mais chances de apresentarem obesidade em comparação com aqueles indivíduos no quinto inferior de consumo

Perante a preocupação com a saúde se nota que a população vem procurando manter uma alimentação saudável buscando as informações nutricionais dos alimentos. Nos últimos anos observou-se um aumento na procura por alimentos na forma natural e fresca (VIEIRA et al, 2017). Conhecer os hábitos da população se torna de grande valia como estratégia para intervenção com ações simples de baixo custo a serem implantadas visando à educação em saúde e a prevenção de doenças (VERAS et al., 2013). O início do novo milênio, com o aumento da expectativa de vida e as crescentes informações divulgadas sobre saúde, levam o consumidor a procurar cada vez mais uma alimentação saudável para a prevenção das doenças (DEL RÉ; JORGE, 2012).

Diante do exposto, foi realizada uma pesquisa sobre o uso de temperos frescos e industrializados pela população de Campina Grande e cidades circunvizinhas, com o objetivo de analisar o conhecimento da população sobre os mesmos e realizar um levantamento sobre os riscos causados pelo uso de temperos industrializados.

### MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa foi realizada com a população de Campina Grande –PB e cidades circunvizinhas teve como intuito realizar um levantamento sobre o conhecimento dos entrevistados, sobre o uso de temperos industriais e naturais. Fez-se por necessário a formulação de um questionário semiestruturado e o mesmo foi aplicado online pela plataforma Google forms.

A investigação teve início dia 29 de abril de 2019 e teve duração de 25 dias. O questionário foi enviado por aplicativos de comunicação. Foi composto pelo perfil dos entrevistados, bem como por questões a respeito do

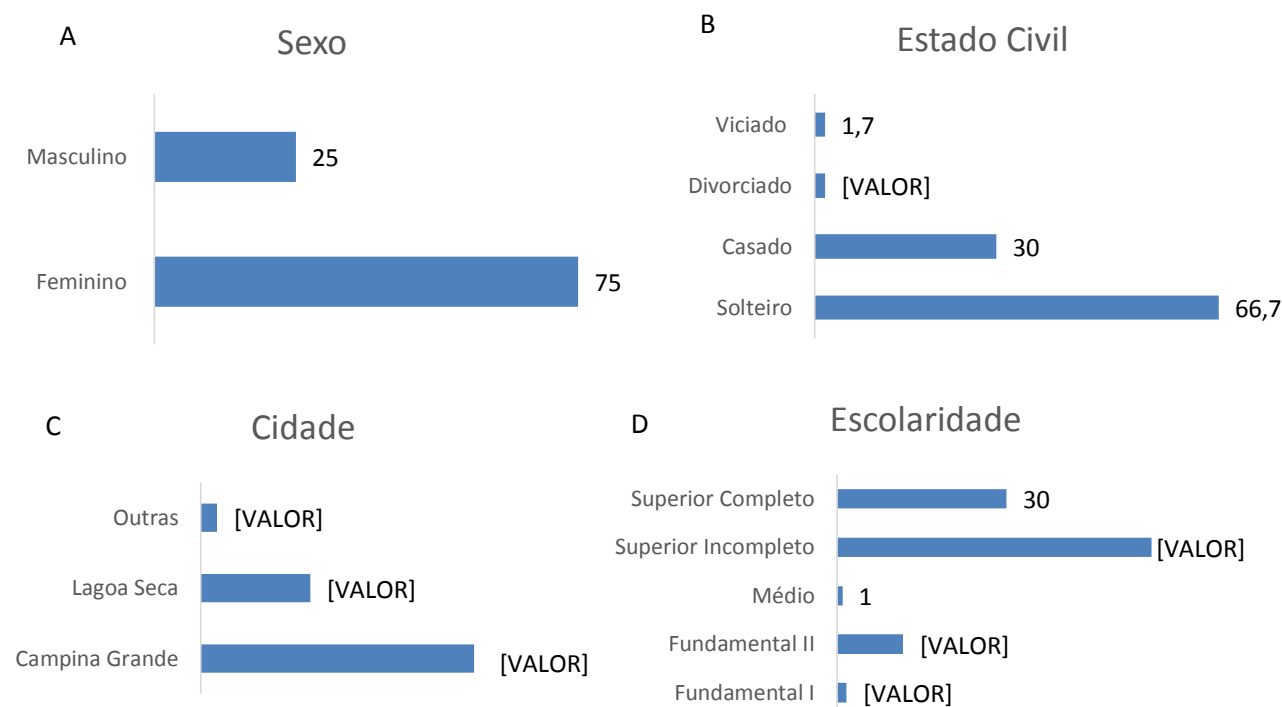
conhecimento da população sobre o uso de temperos industriais e naturais, fazendo-se um levantamento dos temperos mais utilizados e sobre o conhecimento dos riscos dos mesmos causados a saúde. Todos os dados recolhidos após a pesquisa foram computados e tabulados em planilha Excel para posteriormente serem analisados e descritos.

O atual perfil alimentar da população brasileira caracteriza-se pelo elevado consumo de alimentos industrializados, ricos em gorduras, açúcares e sódio. Adicionalmente, houve redução na ingestão de alimentos como cereais, leguminosas, grutas e verduras nas últimas décadas OMS (2005). Em contraste tem-se o fato de que a adoção de uma alimentação saudável poderia reduzir o risco de mortes por doenças e agravos não transmissíveis. (BRASIL 2009).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da coleta dos dados na fase dos questionários referente e foi possível observar que dos 60 entrevistados; 75% são do gênero feminino e 25% são do gênero masculino (Figura 1A). Destes, 66,7% eram solteiros, 30% casados, 1,7% divorciados e 1,7% viúvo (Figura 1B), sendo 58,33% residentes da cidade de Campina Grande-PB, 23,33% da cidade de Lagoa Seca- PB e 18,33% de outras cidades (Figura 1C). No que se refere á escolaridade dos mesmos, 56,7% tem o curso superior incompleto, 30% possuem o curso superior completo, 1,7% possuem o ensino fundamental I e 11,7% possuem o ensino fundamental II (Figura 1D). Dos entrevistados 51,6% eram estudantes, 21,6% são autônomos, 16,6% são servidores públicos e 10% servidores.

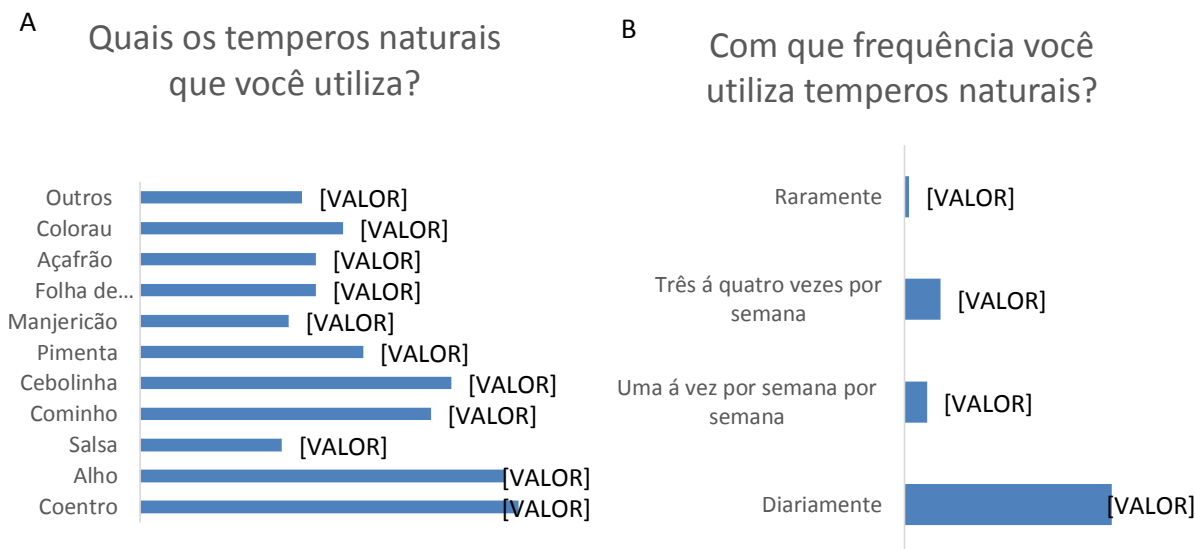
**Figura 1.** Perfil dos entrevistados. 1A. Sexo. 1B. Estado Civil. 1C. Cidade onde os entrevistados moram. 1D. Nível de escolaridade.



Através da observância dos tempos atuais onde se identifica o interesse do consumidor quanto ao conteúdo real daquilo que compõe suas refeições, referencia-se o uso de produtos frescos e de origem natural. E assim, trazendo para este conteúdo a valorização das ervas frescas no cotidiano das pessoas (VIEIRA et al, 2017).

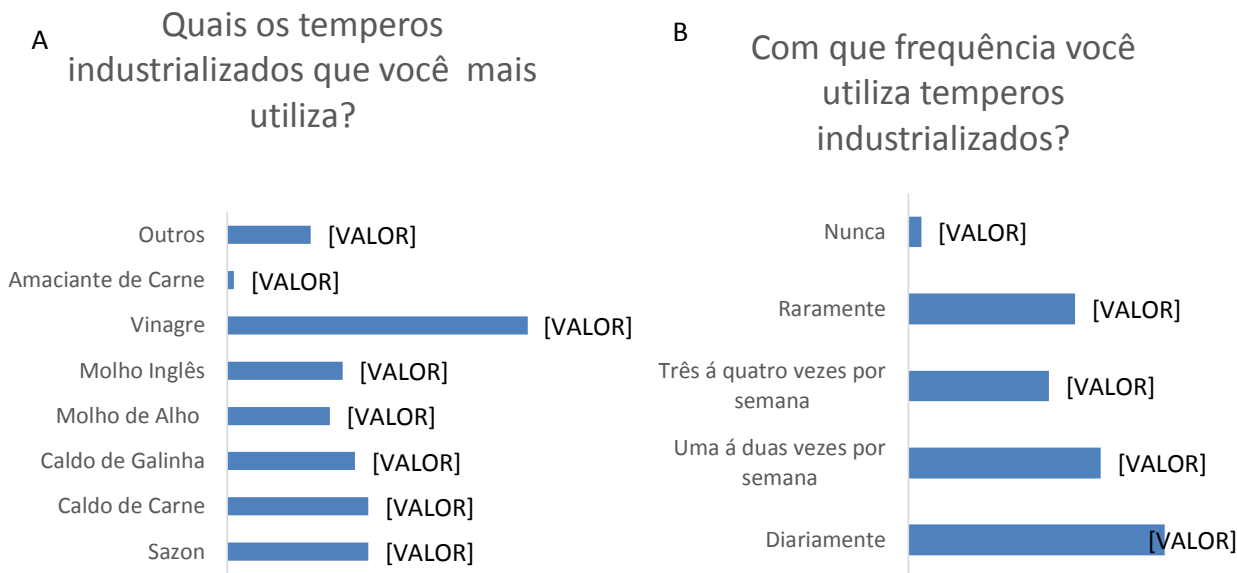
Os dados recolhidos proporcionam a identificação do conhecimento dos mesmos sobre o uso de temperos industriais e seus danos. Os entrevistados foram questionados sobre o uso de temperos no dia a dia 98,3% afirmaram utilizar e 1,7% afirmam que não utilizam. Foi abordado sobre o uso de temperos industrializados, 90% afirmaram utilizar e 10% afirmaram que não utilizam. Já no que se refere ao uso de temperos naturais, 91,7% disseram que utilizam e 8,3% disseram que não utilizam. Foi visto que cerca de 71,7% dos temperos são adquiridos em mercados, 70% em feiras, 20% na sua própria residência, 1,7% adquire com os vizinhos e 8,3% adquire de outras formas.

**Figura 2.** Temperos utilizados pelos entrevistados e a frequência de usos dos mesmos. 2A. Quais os temperos naturais que você mais utiliza? 2B. Com que frequência você utiliza os temperos naturais?.



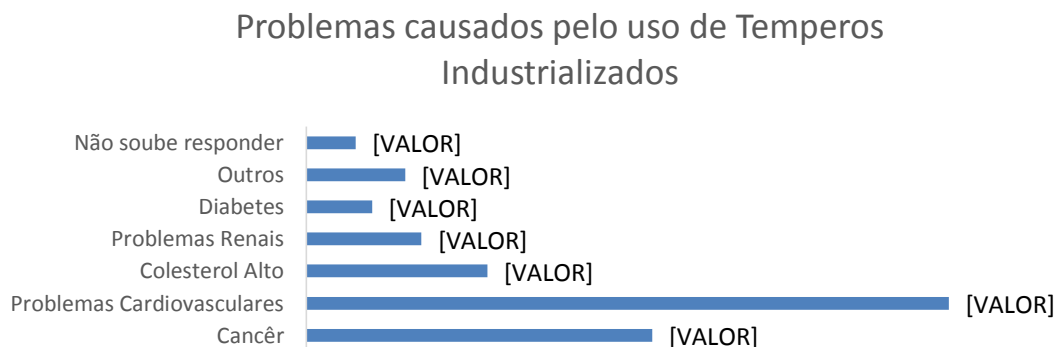
Foi visto que os temperos naturais mais utilizados pela população analisada 93,3% utilizam coentro, 90% alho, 76,7% cebolinha, 71,7% cominho, 55% pimenta, 50% colorau, 43,3% açafrão, 43,3% folha de louro, 36,7% manjeriçao, 35% salsa, 40% outros (FIGURA 2A). A maior parte das ervas pode ser facilmente cultivada e no último século, no mundo ocidental, observa-se um interesse especial por sua utilização (ARAGÃO, 2009). Sobre a frequência de uso desses temperos, foi visto que a população usa 76,7% diariamente, 8,3% uma á duas vezes por semana, 13,3% três á quatro vezes por semana, 1,7% raramente (FIGURA 2B).

**Figura 3.** Temperos industrializados usados pelos entrevistados e frequência de uso dos mesmos. 3A. Quais os temperos industrializados que você mais utiliza?. 3B. Com que frequência você utiliza temperos industrializados?.



Foi notório que os temperos industrializados mais utilizados pela população analisada é de 78,3% vinagre, 36,7% sazón, 36,7% caldo de carne, 33,3% caldo de galinha, 30% molho de inglês, 26,7 % molho de alho, 1,7% amaciante de carne e 21,7% outros (FIGURA 3A). Sobre a frequência de uso desses temperos foi visto que a população usa 35% diariamente, 25% uma a duas vezes por semana, 18,3% três a quatro vezes por semana e 21,7% raramente (Figura 3B). Um estudo realizado por Vieira et al (2017) 69,5% dos participantes usavam temperos industrializados como; caldo de carne e temperos a base de glutamato monossódico (sazon), sendo que 59,9% fazem o uso diariamente, somente uma pequena parcela deste público equivalente a 12,5% não fazem uso de nenhum tipo de tempero industrializado.

**Figura 4.** Opinião dos entrevistados quanto aos problemas de saúde causados pelo uso excessivo de temperos industrializados.



Tendo conhecimento dos riscos que os temperos industrializados causam, os entrevistados afirmam que 65% problemas cardiovasculares, 35% câncer, 18,33% colesterol alto, 11,66% problemas renais, 6,6% diabetes, 10% outros, 5% não soube responder (Figura 4). Da população em geral, 32,6% dos adultos e cerca de 60% dos idosos possuem hipertensão, contribuindo direta ou indiretamente para 50% das mortes por doenças cardiovasculares em indivíduos com 60 a 69 anos e 75% nas pessoas com mais de 70 anos (SANTOS, 2018). A restrição de sal na dieta é uma medida recomendada para a população de um modo geral, e pode também reduzir, no longo prazo, o risco de problemas cardiovasculares (SALAS et al., 2009).

Opara e Chohan (2014) afirmam que a utilização de ervas aromáticas poderá influenciar dupla e positivamente a saúde, tanto pela redução da quantidade de sal na dieta, quanto pelas propriedades benéficas que apresentam para a saúde. Esses benefícios incluem um possível papel na prevenção de doenças neurodegenerativas, cancro, assim como na diabetes e doenças cardiovasculares (JUNGBAUER; MEDJAKOVIC, 2012).

## CONCLUSÕES

O uso de temperos naturais é comum na população de Campina Grande e cidades circunvizinhas entrevistada, sendo o coentro, alho e cebolinha mais utilizados, porém a população ainda utiliza temperos industrializados, mesmo sabendo os riscos que os mesmos causam a saúde. Essa pesquisa serve como base para futuros estudos e ações de conscientização com a população sobre a importância de consumir produtos sem conservantes, melhorando assim a qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

- ARAGÃO, M.J. Plantas & algas medicinais – novos dados da investigação científica. Lisboa: **Livros Horizonte**, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Indicadores de Vigilância Alimentar e Nutricional**: Brasil 2006. Brasília; 2009..
- DEL RÉ, P. V.; JORGE, N. Especiarias como antioxidantes naturais: aplicações em alimentos e implicação na saúde. **Rev. Bras. Pl. Med., Botucatu**, v.14, n.2, p.389-399, 2012.
- JUNGBAUER, A. MEDJAKOVIC, S. Anti-inflammatory properties of culinary herbs and spices that ameliorate the effects of metabolic syndrome. *Maturitas*. v.71, n.3, p. 227-39, 2012.
- LOUZADA, M. L. C. et al. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. **Preventive Medicine**, 2015.
- NORMAN, J. Ervas e Especiarias origens, sabores, cultivos e receitas. **Publifolha**. v.2, n.1, 2015.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control. Mendis S, Puska P, Norrving B editors. Geneva: **World Health Organization**; 2011.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Preventing chronic diseases: a vital investments. Geneva: **World Health Organization**; 2005.
- OPARA, E. I.; CHOCHAN, M. Culinary Herbs and Spices: Their Bioactive Properties, the Contribution of Polyphenols and the Challenges in Deducing Their True Health Benefits. **Int J Mol Sci**, v.15, n.10, p. 19183-19202, 2014.

BRASILEIRO, A. R. S. et al. Levantamento do uso de temperos pela população de Campina Grande-Paraíba e cidades circunvizinhas. In: II Congresso Paraibano de Agroecologia & IV Exposição Tecnológica, 2019. Anais... Caderno Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável, Pombal, v. 9, n.7, e-6976, 2019.

---

SALAS, C. K. T. S. et al. Teores de sódio e lipídios em refeições almoço consumidas por trabalhadores de uma empresa do município de Suzano, SP. **Rev. Nutr.** v.22, n.3, p.331-339, 2009.

SANTOS, M. A. A. Análise Espacial e Tendências de Mortalidade Associada a Doenças Hipertensivas nos Estados e Regiões do Brasil entre 2010 e 2014. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, v.31, n. 3, p. 250- 257. 2018

SILVA, L. S. Utilização de plantas medicinais e seus riscos na gestação: Orientações do enfermeiro quanto ao uso indiscriminado. **Coletti**, Gabriel Furlan. "Gastronomia, história e tecnologia: a evolução dos métodos de cocção. 2016.

VERAS, R.P.; CALDAS, C.P.; CORDEIRO, H.A. Modelos de atenção à saúde do idoso: repensando o sentido da prevenção. *Physis*: **Revista de Saúde Coletiva**. Vol. 23, n. 4, p. 1189-1213, 2013.

VIEIRA, C. D. S; RABELO, D. S; DIAS, F. D. Estudo Sobre a Utilização De Ervas Frescas Como Opção De Redução De Sódio Por Pessoas Hipertensas. **Revista Pensar Gastronomia**, v.3, n.2, Jul. 2017.

VILLIKEN, M. **Guia Das Especiarias**, Editora Dinalivro e Komet Verlang: Colombia, 2006.

## **AGRADECIMENTOS**

Apoio financeiro: Fundação de Apoio à Pesquisa do Estado da Paraíba - FAPESQ.