

**CONSUMO DE CARNE COM GORDURA APARENTE EM ADULTOS DE CATAGUASES-MG**

Braian Rodrigues Campos<sup>1</sup>, Monique Ferenzini Gutierrez Sobreira<sup>1</sup>  
 Mara Lúcia Farias Lopes e Silva<sup>1</sup>, Camila Soares Furtado Couto<sup>1</sup>  
 José de Alencar Ribeiro Neto<sup>1</sup>, Wellington Segheto<sup>1</sup>

**RESUMO**

**Introdução e Objetivo:** Dentre os alimentos que compõem a alimentação, a carne é um componente importante. Apesar de serem ricas em nutrientes, deve-se evitar o consumo de carnes com gorduras visíveis. O objetivo desse estudo foi avaliar a associação do consumo de gordura visível na carne em adultos com variáveis sociodemográficas e comportamentais. **Materiais e Métodos:** Estudo transversal, com 357 adultos, na faixa etária de 20 a 35 anos. A variável dependente foi consumo excessivo de gordura aparente na carne e as variáveis exploratórias o sexo, idade, cor da pele, estado civil, renda mensal, nível de atividade física, tempo de tela, consumo de frutas, verduras ou legumes e de refrigerantes e o estado nutricional. Utilizou-se a estatística descritiva e a associação entre as variáveis foi realizada através da regressão de Poisson. **Resultados/Discussão:** O consumo de gordura visível na carne foi relatado por 40,48% dos avaliados, estando o sexo feminino negativamente associado (RP 0,55 IC95% 0,41 – 0,75) enquanto o hábito de tomar refrigerantes 3 ou mais dias por semana esteve positivamente (RP 1,66 IC95% 1,22 – 2,26) ao consumo de gordura visível na carne. Após ajustes, o sexo feminino manteve-se negativamente associado (RP 0,58 IC95% 0,42 – 0,78) e o consumo de refrigerantes esteve positivamente associado (RP 1,60 IC95% 1,17 – 2,18) ao consumo de gordura visível na carne. **Conclusão:** O consumo de excesso de gordura visível na carne foi elevado, mantendo-se associado ao sexo e ao consumo de refrigerantes. Ações educativas devem ser implementadas para orientação quanto ao consumo excessivo de gorduras.

**Palavras-chave:** Consumo alimentar. Carnes. Gordura. Adultos. Inquérito.

1-Faculdade Governador Ozanam Coelho, Ubá-MG, Brasil.

**ABSTRACT**

Consumption of meat with apparent fat in adults of Cataguases-MG

**Introduction and Objective:** Among the foods that make up the diet, meat is an important component. Although they are rich in nutrients, you should avoid eating meat with visible fats. The objective of this study was to evaluate the association of visible fat intake in the meat in adults with sociodemographic and behavioral variables. **Materials and Methods:** This was a cross-sectional study with 357 adults aged 20-35 years. The dependent variable was excessive consumption of apparent fat in the meat and the exploratory variables were sex, age, skin color, marital status, monthly income, level of physical activity, screen time, consumption of fruits, vegetables or soft drinks and nutritional status. Descriptive statistics were used and the association between the variables was performed through the Poisson regression. **Results and Discussion:** The consumption of visible fat in the meat was reported by 40.48% of the evaluated ones, being the female sex negatively associated (RP 0.55 95% CI 0.41 - 0.75) while the habit of taking 3 or more days per week was positively (RP 1.66 CI 95% 1.22 - 2.26) to the consumption of visible fat in meat. After adjustments, the female sex was negatively associated (RP 0.58 95% CI 0.42 - 0.78) and the consumption of soft drinks was positively associated (RP 1.60 CI 95% 1.17 - 2.18), consumption of visible fat in the meat. **Conclusion:** The consumption of excess fat visible in the meat was high, remaining associated with sex and the consumption of soft drinks. Educational actions should be implemented for guidance on excessive consumption of fats.

**Key words:** Food consumption. Meat. Fat. Adults. Survey.

## INTRODUÇÃO

Dentre os fatores de risco modificáveis para um estilo de vida saudável, a alimentação permite alterações no seu consumo e a incorporação de novos hábitos alimentares (Schneider, Duro, Assunção, 2014).

De um modo geral, a população brasileira vem passando por modificações na qualidade e na quantidade da dieta, assim como no estilo de vida e nas condições socioeconômicas, com grande impacto no processo saúde/doença (Batista Filho e Rissin, 2003; Kac e Velasquez-Melendez, 2003).

Alterações no consumo alimentar podem levar a mudanças no perfil de morbimortalidade (WHO, 2002), com aumento do sobrepeso, obesidade e de doenças como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e cânceres (Duncan e colaboradores, 2012; Ribeiro, Cotta, Ribeiro, 2012; Rocha, 2010).

Dentre os alimentos que compõem a alimentação, a carne é um componente importante que faz parte da dieta da população brasileira. Apesar de serem ricas em proteínas, vitaminas do complexo B e de ferro com ampla biodisponibilidade (Santos e colaboradores, 2013), o consumo de carnes com gorduras visíveis ou pele de aves devem ser evitados nas dietas (Faludi e colaboradores, 2017).

Cabe ainda destacar que ao se preparar as carnes deve-se dá atenção especial a retirada da gordura visível, uma vez que esta pode penetrar na carne durante o seu preparo (Santos e colaboradores, 2013).

Na população brasileira o consumo de carnes com gordura visível foi observado em 32,0% da população adulta das capitais brasileiras, com predominância no sexo masculino (Brasil, 2017).

Importante chamar a atenção para o fato de que o consumo de carne com moderação é uma fonte nutricional importante, porém quando o consumo é excessivo e/ou inadequado tem sido relacionado ao aumento considerável do risco de doenças crônicas (Carvalho e colaboradores, 2012).

O consumo excessivo de lipídeos está associado ao aumento dos níveis do colesterol, comprometimento do sistema imune e aumento da probabilidade de formação de placas ateromatosas que

contribuem para o aparecimento de doenças cardiovasculares (Whitney e Rolfes, 2008).

A recomendação para o consumo de carne no Brasil é de uma porção de 100g/dia para uma dieta saudável (Brasil, 2014), apesar disso pouco se sabe sobre o consumo de carnes entre os brasileiros, principalmente em cidades de pequeno porte e do interior nas quais os aspectos culturais podem influenciar no consumo diário deste alimento.

Além disso, torna-se importante levar em consideração que o consumo de gordura em excesso está associado a diversas doenças, tornando importante conhecer os hábitos alimentares relacionados ao consumo de carnes com o objetivo de que políticas públicas voltadas para uma alimentação saudável possam ser delineadas e implementadas.

Diante do exposto, o objetivo desse trabalho foi avaliar a associação do consumo de gordura visível na carne em adultos de Cataguases-MG, com variáveis sociodemográficas e comportamentais.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A população de referência desse estudo foram os adultos residentes na cidade de Cataguases-MG que, segundo dados do IBGE referentes ao ano de 2010, indicaram uma população de 69.757 indivíduos com 16.508 adultos na faixa etária de 20 a 35 anos.

Conduziu-se um estudo transversal com dados de adultos de ambos os sexos, residentes na cidade de Cataguases-MG. A amostra foi do tipo não probabilística, sendo os participantes abordados em praças, ruas, residências e comércios da cidade. Foram incluídos aqueles indivíduos que se autor referiram saudáveis e não apresentaram nenhuma limitação física que os impedissem de praticar suas atividades nos últimos três meses. Fizeram parte deste estudo 357 adultos de 20 a 35 anos, de ambos os sexos.

Ao serem convidados para participar do estudo, informaram-se os objetivos da pesquisa, procedimentos de avaliação e o caráter de voluntariedade de participação. Aqueles que deram consentimento para participação no estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em duas vias, com informações quanto ao caráter de voluntariedade, anonimato e possíveis riscos,

conforme orientações para pesquisas com seres humanos no Brasil.

Os avaliadores foram treinados e conduziu-se um estudo piloto para identificar possíveis erros no instrumento e para testar à aplicação do mesmo. Toda a equipe foi treinada, sendo composta de cinco avaliadores.

Utilizou-se um questionário com questões específicas para o objetivo do estudo, tendo como base outros questionários existentes na literatura. O instrumento continha questões divididas em oito seções, a saber:

1. Questões relacionadas à prática de atividade física;
2. Domínio 4 do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAq);
3. Tempo gasto sentado no trabalho ou assistindo TV;
4. Questões relacionadas a saúde geral;
5. Insatisfação com a imagem corporal;
6. Etilismo e tabagismo;
7. Hábitos alimentares;
8. Características sociodemográficas.

Foram utilizadas, neste estudo, informações referentes aos hábitos alimentares, sexo, idade, cor da pele, estado civil, nível de atividade física no lazer, tempo de tela durante a semana e à massa corporal e estatura autor referidas.

A variável dependente foi o consumo de gordura aparente na carne obtida a partir de duas questões: “quando o Sr(a). come carne com gordura retira a gordura, come com gordura ou não come carne vermelha com gordura?” e “Quando o Sr(a). come carne de frango come com a pele, retira a pele ou não come carne de frango com pele?”. Essas questões foram elaboradas tendo como referência o questionário para Brasil (2012).

As variáveis independentes utilizadas foram o sexo, idade (em anos), cor da pele autor referida (categorizada em branca ou não branca), estado civil (categorizado em sem companheiro ou com companheiro) e a renda individual (até R\$1.000,00 e superior a R\$1.000,00).

O nível de atividade física foi avaliado tendo como referência questões do domínio quatro do IPAq (International Physical Activity Questionnaire), sendo categorizado em inativo fisicamente e fisicamente ativo tendo como

referência o ponto de corte de 150 minutos de prática por semana (Haskell e colaboradores, 2007).

Como indicador de comportamento sedentário, avaliou-se o tempo gasto assistindo televisão durante a semana e no final de semana através da questão: “em média quanto tempo o Sr (a). gasta assistindo à televisão em um dia de semana e em um dia do final de semana?”.

O consumo de frutas, verduras e refrigerantes durante a semana foram verificados a partir de questões utilizadas em estudo conduzido com adultos de todas as capitais brasileiras (Brasil, 2012).

Considerou-se como fator de proteção o consumo de cinco ou mais porções de frutas, verduras e legumes durante a semana enquanto o consumo de refrigerantes três ou mais vezes por semana foi considerado fator de risco.

O índice de massa corporal (IMCr) foi avaliado através da massa corporal e da estatura referidas. Calculou-se o IMCr dividindo a massa corporal referida pela estatura referida ao quadrado. O IMCr vem sendo utilizado como indicativo do estado nutricional (Carvalho e colaboradores, 2014).

A análise dos dados envolveu a dupla digitação no programa Excel, versão 2010, sendo posteriormente transferida para o programa Stata, versão 13.1.

Foi realizada consistência dos dados e em seguida aplicadas técnicas de estatística descritiva para caracterizar e conhecer a distribuição das variáveis. Utilizou-se a regressão de Poisson para verificar associação entre a variável dependente e as independentes.

Aquelas que na análise bivariada apresentaram  $p < 0,20$  foram inseridas no modelo final. Para análise final do modelo proposto, utilizou-se  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

O consumo de gordura visível na carne foi relatado por 40,48% dos avaliados, sendo a maioria do sexo masculino (56,85%), de 30 a 35 anos (44,44%), que referiram não ter a cor da pele branca (42,18%), que vivem com companheiro (43,05%) e com uma renda mensal individual inferior a mil reais (41,14%). Houve associação negativa entre o sexo feminino e o consumo de gordura visível na

carne (RP 0,55 - IC95% 0,41 – 0,75) (Tabela 1).

Na Tabela 2 observa-se que a maioria dos indivíduos que consumiu gordura visível na carne é fisicamente ativo (44,76%), possui o hábito de assistir televisão por mais de 4 horas por semana (46,67%), consumiu frutas, verduras/legumes menos de cinco dias por semana (respectivamente, 41,73% e 43,01%), bebeu refrigerantes por três ou mais dias por semana (51,55%) e auto referiu estar com excesso de peso (42,55%). Dentre as variáveis comportamentais, o hábito de tomar refrigerantes três ou mais dias por semana

associou-se positivamente (RP 1,66 - IC95% 1,22 – 2,26) ao consumo de gordura visível na carne ( $p < 0,01$ ).

Após ajustes para as demais variáveis, o sexo feminino manteve-se negativamente associado ao consumo de gordura visível na carne (RP 0,58 IC95% 0,42 – 0,78) enquanto o consumo de refrigerantes 3 ou mais vezes por semana esteve positivamente associado (RP 1,60 IC95% 1,17 – 2,18).

**Tabela 1** - Proporção de consumo de gordura visível na carne segundo características sociodemográficas e razão de prevalência em adultos de Cataguases-MG, 2012.

Variável	%	IC 95%	RP	p
Sexo				
Masculino	56,85	48,65 – 64,69	-	<0,01
Feminino	31,60	26,29 – 37,42	0,55 (0,41 – 0,75)	
Idade em anos				
20 - 25	42,86	33,96 – 52,23	-	0,84
25 - 30	39,13	29,64 – 49,52	0,91 (0,59 – 1,41)	
30 - 35	44,44	35,95 – 53,27	1,04 (0,79 – 1,52)	
Cor da pele				
Branca	37,81	31,34 – 44,75	-	0,48
Não branca	42,18	35,66 – 48,98	1,11 (0,82 - 1,51)	
Estado civil				
Sem companheiro	38,46	32,71 – 44,55	-	0,48
Com companheiro	43,05	35,34 – 51,10	1,12 (0,82 – 1,53)	
Renda mensal individual				
Até R\$1000,00	41,14	35,82 – 46,68	-	0,68
>=R\$1000,00	38,04	28,65 – 48,42	0,92 (0,64 – 1,34)	

**Tabela 2** - Características comportamentais, proporção de consumo de gordura visível na carne e razão de prevalência em adultos de Cataguases, MG, 2012.

Variável	(%)	IC 95%	RP	p
Nível de atividade física				
Inativo fisicamente	39,03	33,73 – 44,60	-	0,43
Fisicamente ativo	44,76	35,48 – 54,42	1,15 (0,82 – 1,61)	
Tempo de tela (horas)				
0 – 4	38,77	33,60 – 44,20	-	0,30
>4	46,67	36,56 – 57,05	1,20 (0,85 – 1,71)	
Consumo de frutas (dias/semana)				
1-5	41,73	36,04 – 47,64	-	0,57
5 ou mais	37,96	30,18 – 46,40	0,91 (0,65 – 1,26)	
Verduras ou legumes (dias/semana)				
1-5	43,01	37,29 – 48,92	-	0,25
5 ou mais	35,29	27,68 – 43,73	0,82 (0,59 – 1,15)	
Refrigerantes (dias/semana)				
< 3	31,05	25,24 – 37,52	-	<0,01
>= 3	51,55	44,49 – 58,54	1,66 (1,22 – 2,26)	
IMCr				
Normal	40,38	34,61 – 46,43	-	0,74
Excesso de peso	42,55	34,61 – 50,90	1,05 (0,77 – 1,44)	

**Legenda:** IMCr= Índice de Massa Corporal autor referido.

## DISCUSSÃO

Neste estudo, buscou-se verificar o consumo de gordura visível em carnes na população adulta de Cataguases-MG e associar com variáveis sociodemográficas, comportamentais e estado nutricional auto referido.

Após análises, o consumo de gordura na carne foi referido por uma proporção elevada de adultos e esteve associado ao sexo e ao consumo de refrigerantes. No sul do Brasil o consumo de carnes diariamente foi referido por 32% dos entrevistados (Schneider, Duro, Assunção, 2014) e em adultos das capitais brasileiras, aproximadamente, um terço informou consumir carne com gordura visível (Brasil, 2016). Essas frequências são inferiores as observadas em nosso estudo, podendo ter sido influenciada por questões culturais, dentre outras.

Analisando o consumo de gordura visível na carne de 2008 a 2016 através do inquérito VIGITEL em adultos de todas as capitais brasileiras, observou-se que para o conjunto de toda a população não houve alteração na frequência de consumo de gordura visível na carne com o passar dos anos, ou seja, aproximadamente um terço da população (Brasil, 2009, 2017), sendo esses valores inferiores aos encontrados em nosso estudo. Ao verificar a frequência de consumo em 2008 e 2016, levando em consideração a faixa etária de 18 a 34 anos, a média foi em torno de 39,0%, similar a observada em adultos de Cataguases.

O maior consumo de gordura visível na carne no sexo masculino em adultos de Cataguases foi similar a encontrada em outros trabalhos. No conjunto da população de adultos brasileiros (Brasil, 2016), o consumo de gordura visível na carne foi duas vezes maior nos homens quando comparados às mulheres.

Schneider, Duro e Assunção (2014) relataram que há uma pequena diferença entre o consumo de carnes ao comparar homens e mulheres, porém essa diferença foi significativa, indicando maior consumo no sexo masculino. Avila e colaboradores (2016) também encontraram ingestão dietética de carnes maior nos homens. Esse fato talvez possa ser justificado pelo aspecto cultural na nossa sociedade, principalmente em cidades

do interior, uma vez que os homens possuem o hábito de fazer comemorações as quais o consumo de carne é elevado. Segundo a Food and Agriculture Organization (FAO) alguns fatores contribuem para o consumo de carnes, dentre eles a facilidade de encontrar o alimento em diversos locais, a tradição, a geografia do local, dentre outros (FAO, 2006).

Em nossos achados, o consumo de gordura visível na carne esteve positivamente associado ao consumo de refrigerantes três ou mais dias/semana, assim como no estudo de Avila e colaboradores (2016). É possível constatar que indivíduos que consomem dieta rica em gordura são susceptíveis a ingerir mais bebidas açucaradas, principalmente refrigerantes (Duffey e Popkin, 2006).

O aumento do consumo de refrigerantes é um fator de risco para o aumento da obesidade, ingestão calórica e diabetes (Vartanian, Schwartz, Brownell, 2007) e o consumo de carnes com excesso de gordura é fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e até mesmo de câncer (Cross e colaboradores, 2007).

A associação de ambos pode contribuir para a aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e morbimortalidade na população (Santos e colaboradores, 2013).

Importante destacar que a carne é responsável pelo fornecimento de proteínas, minerais e vitaminas, além de uma boa fonte de ferro (Colmenero, Sánchez-Muniz, Olmedilla-Alonso, 2004). O Guia alimentar para a população Brasileira recomenda que as carnes vermelhas devam ser consumidas em no máximo um terço da nossa alimentação, dando-se preferência por carnes magras e grelhadas ou assadas. Ao encontrarmos 40,48% de avaliados que referiram comer carne com gordura aparente podemos inferir que as recomendações para o consumo não foram seguidas.

O desenho transversal que impede determinar o intervalo de tempo entre as variáveis dependentes e independentes, favorecendo o viés de causalidade reversa é uma das limitações desse estudo. Além disso, a amostragem não probabilística limita a extrapolação dos resultados, porém o rigor metodológico e a seleção de questões já utilizadas em outros trabalhos diminuem os vieses. Cabe destacar que estudos em

idades de pequeno porte ainda são restritos na literatura, indicando a importância desse trabalho no conhecimento do comportamento alimentar de cidades de pequeno porte.

## CONCLUSÃO

O consumo de gordura visível na carne em excesso é um problema de saúde pública que deve receber atenção especial. A proporção de indivíduos que relataram consumir carnes com gordura aparente foi elevada ao se comparar com outros estudos.

Portanto estudos detalhados do consumo de carnes, considerando o excesso, devem ser conduzidos para gerar informações relevantes para avaliação e planejamento das ações de prevenção.

## REFERÊNCIAS

- 1-Avila, J. C.; Luz, V. G.; Assumpção, D.; Fisberg, R. M.; Barros, M. B. A. Meat intake among adults: a population-based study in the city of Campinas, Brazil. A cross-sectional study. São Paulo Medical Journal. Vol. 134. Num. 2. 2016. p. 138-145.
- 2-Batista Filho, M.; Rissin, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. Cadernos de Saúde Pública. Vol. 19. Sup. 1. 2003. p. S181-S191.
- 3-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Vigitel Brasil 2008: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 554 p.: il. (Série G. Estatística e Informação em Saúde).
- 4-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Doenças e Agravos não transmissíveis e Promoção da Saúde. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, Vigitel 2011. Brasília: Ministério da Saúde 2012. p. 134.
- 5-Brasil, Ministério da Saúde. Consumo de gordura saturada oferece riscos à saúde. Brasília: Ministério da Saúde. 2014.
- 6-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2ª edição. 1ª reimpr. Brasília. Ministério da Saúde, 2014. 156p. il.
- 7-Brasil. Ministério do Brasil. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. 160p.: il.
- 8-Carvalho, A. M.; César, C. L. G.; Fisberg, R. M.; Marchioni, D. M. L. Excessive meat consumption in Brazil: diet quality and environmental impacts. Public Health Nutrition. São Paulo-SP. Vol. 16. Num. 10. 16 2012. p.1893-189.
- 9-Carvalho, A.M.; Piovezan, L.G.; Selem, S.S.A.C.; Fisberg, R.M.; Marchioni, D.M.L. Validação e calibração de medidas de peso e altura autorreferidas por pessoa da cidade de São Paulo [Validação e calibração de peso e estatura auto-relatados de indivíduos na cidade de São Paulo. Revista Brasileira de Epidemiologia. Vol. 17. Num. 3. 2014. p. 735-746.
- 10-Colmenero, F.; Sánchez-Muniz, F.J.; Olmedilla-Alonso, B. (editors). La carne y productos cárnicos como alimentos funcionales. Madrid: FEN y Editec@Red S.L.; 2004.
- 11-Cross A.J.; Leitzmann M.F.; Gail M.H.; Hollenbeck A.R.; Schatzkin A.; Sinha R. A. Prospective Study of Red and Processed Meat Intake in Relation to Cancer Risk. PLoS Medicine. Vol. 4. Num. 12. 2007. p. 1973-1984.
- 12-Duffey K.J.; Popkin B.M. Adults with healthier dietary patterns have healthier beverage patterns. Journal of Nutrition. Vol. 136. Num. 11. 2006. p. 2901-2907.
- 13-Duncan, B. B.; e colaboradores. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil:

prioridade para enfrentamento e investigação. Revista de Saúde Pública. Vol. 46. Num. 1. 2012. p. 126-134.

14-Faludi, A. A.; e colaboradores. Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose - 2017. Arquivo Brasileiro de Cardiologia. Vol. 109. Num. 2. Supl. 1. p. 1-76.

15-Food and Agriculture Organization (FAO). Animal Production and Health Division. Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options - LEAD. Roma: FAO. 2006.

16-Haskell, W.L.; Lee, I.M.; Pate, R.R.; Powell, K.E.; Blair, S.N.; Franklin, B.A. Physical Activity and Public Health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Medicine Science Sport Exercise. Vol. 39. Num. 8. 2007. p 1423-1434.

17-Kac, G.; Velásquez-Meléndez, G. A transição nutricional e a epidemiologia da obesidade na América Latina. Cadernos de Saúde Pública. Vol. 19. Sup. 1. 2003. p. S4-S5.

18-Ribeiro, A. G.; Cotta, R. M. M.; Ribeiro, S. M. R. A promoção da saúde e a prevenção integrada dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 17. Num. 1. 2012. p. 7-17.

19-Rocha, T. M. R. Perfil de risco cardiovascular em amostras de estudante de ensino secundário da região de Lisboa. Dissertação de Mestrado em Epidemiologia. Faculdade de Medicina de Lisboa. Universidade de Lisboa. Lisboa. 2010.

20-Santos. R.D.; Gagliardi, A.C.M.; Xavier, H.T.; Magnoni, C.D.; Cassani, R.; Lottenberg, A.M.P. e colaboradores. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arquivo Brasileiro de Cardiologia. Vol. 100. Num. 1. Supl. 3. 2013. p. 1-40.

21-Schneider, B. C.; Duro, S. M. S.; Assunção, M. C. F. Consumo de carnes por adultos do sul do Brasil: um estudo de base populacional.

Ciência & Saúde Coletiva. Rio de Janeiro. Vol. 19. Num. 8. 2014. p. 3583-3592.

22-Vartanian, L.R.; Schwartz, M.B.; Brownell, K.D. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: a systematic review and meta-analysis. American Journal of Public Health. Vol. 97. Num. 4. 2007. p. 667-675.

23-Whitney, E.; Rolfes, S. R. Nutrição 1: entendendo os nutrientes. São Paulo. Cengage Learning. 2008.

24-World Health Organization. The World Health Report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life. Geneva, WHO. 2002.

#### **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a Sociedade de Medicina e Cirurgia de Catagauses pelo apoio na coleta de dados, aos voluntários deste estudo e aos entrevistadores que aplicaram os questionários.

E-mails dos autores:

braianrcampos@yahoo.com.br  
monique\_ferezini@hotmail.com  
marafarias@cardiol.br  
camilasoaresfc@gmail.com  
psiquiatrauba@gmail.com  
wsegheto@gmail.com

Endereço para correspondência:

Wellington Segheto.  
Avenida Darcy Vargas, 623.  
Ipiranga, Juiz de Fora-MG.  
CEP: 36031-100.

Recebido para publicação em 30/03/2018  
Aceito em 05/08/2018