

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO**

PAULO GUSTAVO COSTA E SILVA CRUZ

**O GÊNERO E A ORIENTAÇÃO SEXUAL INFLUENCIAM A DIETA DA
POPULAÇÃO BRASILEIRA: evidências da Pesquisa Nacional de Saúde 2019**

João Pessoa

2024

PAULO GUSTAVO COSTA E SILVA CRUZ

**O GÊNERO E A ORIENTAÇÃO SEXUAL INFLUENCIAM A DIETA DA
POPULAÇÃO BRASILEIRA: evidências da Pesquisa Nacional de Saúde 2019**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Departamento de Nutrição da Universidade Federal
da Paraíba, como requisito obrigatório para
aquisição do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Dr. Sávio Marcelino Gomes

João Pessoa

2024

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

C957g Cruz, Paulo Gustavo Costa e Silva.

O Gênero e a orientação sexual influenciam a dieta da população brasileira : evidências da Pesquisa Nacional de Saúde 2019 / Paulo Gustavo Costa e Silva Cruz. - João Pessoa, 2024.

36 f. : il.

Orientação : Sávio Marcelino Gomes.
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Ingestão. 2. Minorias sexuais e de gênero. 3. Sustentabilidade. 4. Saúde Pública. I. Gomes, Sávio Marcelino. II. Título.

UFPB/CCS

CDU 612.311

PAULO GUSTAVO COSTA E SILVA CRUZ

**O GÊNERO E A ORIENTAÇÃO SEXUAL INFLUENCIAM A DIETA DA
POPULAÇÃO BRASILEIRA: evidências da Pesquisa Nacional de Saúde 2019**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Nutrição da
Universidade Federal da Paraíba, como requisito obrigatório para aquisição do título
de Bacharel em Nutrição, com linha específica na área de Saúde Coletiva

Aprovado em 18 de outubro de 2024

BANCA EXAMINADORA



Documento assinado digitalmente
SAVIO MARCELINO GOMES
Data: 25/10/2024 11:27:29-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Sávio Marcelino Gomes
Universidade Federal da Paraíba
Orientador



Documento assinado digitalmente
MARIANA SOUZA LOPES
Data: 25/10/2024 10:58:45-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dra. Mariana Souza Lopes
Universidade Federal da Paraíba
Examinador



Documento assinado digitalmente
CARLA DJAINE TEIXEIRA
Data: 25/10/2024 09:25:00-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Me. Carla Djaine Teixeira
Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Examinador

RESUMO

Dietas saudáveis e sustentáveis são aquelas que promovem a saúde e o bem-estar, enquanto minimizam o impacto ambiental. Incluem o consumo equilibrado de alimentos ricos em nutrientes, ao mesmo tempo em que reduzem o consumo de alimentos ultraprocessados, carnes vermelhas e produtos de origem animal de alto impacto ambiental. Quando se trata de minorias sexuais e de gênero, como pessoas lésbicas, gays e bissexuais (LGB), o acesso a essas dietas pode ser afetado por fatores como discriminação, insegurança alimentar e desigualdades econômicas. Nesse contexto, a pesquisa busca preencher uma lacuna na compreensão da influência das questões de gênero e de orientação sexual no padrão alimentar da população brasileira, descrevendo suas relações com o consumo de carnes, vegetais, ultraprocessados e álcool. A presente pesquisa foi realizada analisando os dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019, por meio de análises descritivas e inferenciais a fim de responder os objetivos da pesquisa. Utilizaram-se as médias e seus respectivos intervalos de confiança de 95% para a análise descritiva e Modelos Lineares Generalizados (MLG) com distribuição de Poisson para inferir a influência das variáveis explicativas e de controle no consumo dos alimentos. Os resultados apontam melhores médias salariais e maiores níveis de escolaridade da população LGB em relação aos seus pares heterossexuais, menor consumo de alimentos in natura e minimamente processados, maior consumo de ultraprocessados e bebidas alcoólicas. Os resultados obtidos podem estar associados a fatores estressores relacionados à violência e o estigma social em diferentes níveis a depender do gênero e orientação sexual e mostram que para alcançar uma dieta saudável e sustentável para essa população é preciso uma abordagem inclusiva e equitativa que leve em consideração suas realidades e desafios específicos.

Palavras-chave: ingestão; minorias sexuais e de gênero; sustentabilidade; saúde pública.

ABSTRACT

Healthy and sustainable diets are those that promote health and well-being while minimizing environmental impact. These diets typically involve a balanced intake of nutrient-dense foods while reducing the consumption of ultra-processed foods, red meat, and animal products with a high environmental footprint. When it comes to sexual and gender minorities, such as lesbian, gay, and bisexual (LGB) individuals, access to these diets may be impacted by factors such as discrimination, food insecurity, and economic inequalities. In this context, research seeks to address a gap in understanding the influence of gender and sexual orientation issues on the dietary patterns of the Brazilian population, specifically exploring their relationships with the consumption of meat, vegetables, ultra-processed foods, and alcohol. This study was conducted using data from the 2019 National Health Survey, employing descriptive and inferential analyses to meet the research objectives. Descriptive analysis was performed using means and their respective 95% confidence intervals, while Generalized Linear Models (GLMs) with Poisson distribution were used to infer the influence of explanatory and control variables on food consumption. The results reveal higher average incomes and education levels among the LGB population compared to their heterosexual counterparts, as well as lower consumption of fresh and minimally processed foods, and higher consumption of ultra-processed foods and alcoholic beverages. These findings may be associated with stressors related to violence and social stigma at different levels, depending on gender and sexual orientation. They highlight the need for an inclusive and equitable approach to achieving healthy and sustainable diets for this population, considering their specific realities and challenges.

Keywords: eating; sexual and gender minorities; sustainability; public health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 DIETAS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS	10
2.2 PADRÕES DE GÊNERO, ORIENTAÇÃO SEXUAL E A SAÚDE DA POPULAÇÃO LGB	13
3 METODOLOGIA	16
3.1 PARTICIPANTES E PLANO AMOSTRAL	16
3.2 VARIÁVEIS	17
3.3 ANÁLISES ESTATÍSTICAS	17
4 RESULTADOS	18
4.1 CARACTERÍSTICAS SOCIOECONÔMICAS E DEMOGRÁFICAS	18
4.2 CARACTERÍSTICAS DE CONSUMO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO BRASILEIRA DE ACORDO COM O GÊNERO E ORIENTAÇÃO SEXUAL	22
5 DISCUSSÃO	26
6 CONCLUSÃO	29
REFERÊNCIAS	30
APÊNDICES	33
APÊNDICE A – SCRIPT CRIADO PARA EXTRAÇÃO, LIMPEZA, ANÁLISE E GRÁFICOS APRESENTADOS NO TRABALHO.	33

1 INTRODUÇÃO

A alimentação humana impacta simultaneamente à saúde humana e ambiental. O sistema global de alimentação contribui com 25% das emissões de gases do efeito estufa, utiliza 40% da superfície terrestre para a agricultura e consome 70% da água fresca disponível (Springmann *et al.*, 2018). Apesar disso, problemas como fome, desnutrição e obesidade persistem, indicando que o sistema não favorece nem à saúde humana nem o meio ambiente. Compreender como fatores socioculturais moldam o consumo alimentar podem fornecer insights valiosos para formuladores de políticas sobre estratégias eficazes para reduzir os impactos socioambientais e de saúde da alimentação (Johnston; Fanzo; Cogill, 2014; Springmann *et al.*, 2018).

Experiências de gênero podem impactar dinâmicas e práticas alimentares. Minorias sexuais e de gênero, como pessoas lésbicas, gays e bissexuais, estão sujeitas a maiores riscos de saúde e nutricionais, relacionados com às experiências de estigma, disparidades enfrentadas ao longo da vida e pelas experiências de discriminação vividas (Ferrero *et al.*, 2023). De acordo com Meyer (2003), que definiu o Modelo de Estresse Minoritário (*Minority Stress Model*), minorias sociais que estão desconectados de valores sociais dominantes sofrem um excesso de estresse por meio de diferentes formas de discriminação. Essa discriminação pode ser expressa física ou psicologicamente, em locais de trabalho, de educação e de saúde (Ramirez; Paz Galupo, 2019). Estudos recentes demonstram como o estresse vivenciado por minorias sexuais pode influenciar funções biológicas como inflamação e funções imunes, metabólicas, cardiovasculares e hormonais, contribuindo para o desenvolvimento de doenças crônicas (Flentje *et al.*, 2020), além de questões comportamentais, que podem influenciar a alimentação e o estilo de vida dos indivíduos (Caceres *et al.*, 2018).

Nesta pesquisa, buscamos investigar as relações entre gênero, orientação sexual e consumo alimentar de maneira abrangente e exploratória, à luz do conceito de dietas saudáveis e sustentáveis. Objetivamos descrever as condições sociodemográficas e verificar associações entre a frequência de consumo de vegetais, carnes e ultraprocessados, de acordo com o gênero e orientação sexual. As evidências que relacionam experiências minoritárias de gênero e desfechos alimentares, no entanto, ainda são escassas mundialmente. Neste estudo, nossos pressupostos são que o estresse sistêmico pode afetar o consumo dessa população

de maneiras distintas, seja dificultando o acesso aos alimentos, como ocorre no caso das populações trans no Brasil (Gomes *et al.*, 2023), seja pelo fato do estresse ser um fator que influencia o padrão alimentar dos indivíduos (Devonport; Nicholls; Fullerton, 2019; Klatzkin *et al.*, 2024). Ainda, consideramos como dietas saudáveis e sustentáveis, aquelas que possuem baixo impacto ambiental, promovendo segurança alimentar e nutricional, são benéficas para a saúde da geração presente e das futuras (Brasil, 2014; Burlingame *et al.*, 2012).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 DIETAS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

Os sistemas alimentares englobam todos os elementos e atividades que vão desde a produção, processamento, distribuição, preparo e consumo dos alimentos (Fanzo; Davis, 2021). Como sistemas complexos, os sistemas alimentares apresentam um dinamismo característico e que é um reflexo dessa interconexão e interação entre todas as partes que o compõem. Dada a abrangência e complexidade deste tema, o presente trabalho busca discutir, principalmente, a etapa do consumo alimentar. Sendo assim, para nortear esta discussão, foram adotados como principais referências o relatório da Comissão EAT-Lancet e o Guia Alimentar Para a população Brasileira (GAPB) através das suas propostas do que são dietas saudáveis e sustentáveis.

De acordo com a Comissão EAT-Lancet, a comida é a alavanca mais forte para otimizar a saúde humana e a sustentabilidade ambiental na Terra (Willett *et al.*, 2019). Ainda, uma dieta rica em alimentos vegetais e com menos alimentos de origem animal conferem benefícios à saúde e ao meio ambiente concomitantemente. É preciso reorientar a produção agrícola para que sejam produzidos alimentos que sustentem a crescente população mundial de forma saudável, por meio de alimentos diversos e nutritivos e que seja reduzida a produção de monoculturas extensivas que, em grande parte, são utilizadas para ração animal. Uma dieta saudável deve otimizar a saúde em seus âmbitos físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças. Dada a grande influência dos sistemas alimentares na saúde e na sustentabilidade, é preciso que as dietas sustentáveis atendam às necessidades nutricionais desta e das gerações futuras levando em consideração aspectos culturais e sociais.

Segundo o GAPB (Brasil, 2014), uma dieta é considerada saudável e sustentável quando é proveniente de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável, que respeite o modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Reconhece a importância dos fatores socioculturais na alimentação, destacando que comer vai além de uma necessidade biológica, sendo também um ato social, cultural e afetivo. Ele ressalta que as escolhas alimentares refletem tradições, hábitos familiares e regionais, preferências pessoais e valores culturais, e que esses fatores contribuem para o prazer e a identidade das pessoas

em sociedade. O guia incentiva o fortalecimento dos vínculos sociais e culturais nas práticas alimentares, como partilhar refeições e respeitar os modos tradicionais de preparo e consumo de alimentos. Essas práticas promovem uma relação mais saudável com a comida e ajudam a preservar a cultura alimentar brasileira em face de mudanças nos padrões alimentares e da influência crescente de produtos industrializados. Na sua composição, majoritariamente, os alimentos devem ser apresentados na sua forma *in natura* e minimamente processada e os alimentos ultraprocessados devem ser evitados; a dieta deve apresentar principalmente alimentos de origem vegetal, diversificados, e com reduzida quantidade de carne, diminuindo o impacto ambiental gerado pelo atual sistema de produção agropecuário, fomentando a agricultura familiar e tornando a dieta da população brasileira mais socialmente justa. A formulação desta diretriz nacional fez do GAPB um trabalho que apresenta destaque internacional dentre outros documentos do mesmo tipo e mostra como o tema é mundialmente relevante.

A transição alimentar e nutricional é o processo pelo qual padrões alimentares de uma população mudam ao longo do tempo juntamente com a mudança em seu estado nutricional, trazendo consequências para sua saúde, geralmente estão associadas a mudanças econômicas, sociais e demográficas. Esse fenômeno ocorre em diversos países, especialmente em desenvolvimento, e está ligado a mudanças no estilo de vida e nas escolhas alimentares (Ervin *et al.*, 2013). A teoria da transição alimentar se dá pelo avanço em cinco etapas, sendo elas, a coleta de alimentos, a fome, o declínio da fome, as doenças degenerativas e a busca por uma alimentação saudável (Popkin, 1996). O conceito da transição alimentar e nutricional é amplamente utilizado para explicar o rápido aumento de sobrepeso e obesidade, além da coexistência de desnutrição e supernutrição, em populações de baixa renda em países em desenvolvimento (Hansford, 2010). A vasta maioria da população mundial encontra-se entre as etapas três e quatro, onde há a desnutrição por falta de calorias adequadas ou micronutrientes, e a obesidade pelo excesso de alimentos densamente calóricos e ricos em óleos, açúcares, alimentos de origem animal, gorduras, colesterol, adoçantes e alimentos processados (Ervin *et al.*, 2013).

Tendo em vista os conceitos apresentados pelo EAT-Lancet e pelo GAPB, os dados de frequência de consumo alimentar da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 (PNS 2019) foram divididos em três grandes grupos, sendo eles os alimentos vegetais; alimentos de origem animal; e os alimentos ultraprocessados. Dentro do

grupo dos vegetais estão presentes o feijão, verdura ou legumes, frutas e suco de fruta natural. Dentre os alimentos de origem animal, estão presentes a carne vermelha, o frango, o peixe e o leite. Por fim, no grupo dos ultraprocessados, estão o suco de caixinha ou refresco em pó, refrigerantes, doces e guloseimas e a bebida alcoólica.

O consumo de vegetais é altamente benéfico para a saúde, pois esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. Eles ajudam a fortalecer o sistema imunológico, melhorar a digestão, promover a saúde do coração e reduzir o risco de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e alguns tipos de câncer (Dias, 2012; Gariballa; Al-Bluwi; Yasin, 2023; Mishra *et al.*, 2023; Wang *et al.*, 2014). Outrossim, vegetais são geralmente baixos em calorias e gorduras, o que favorece o controle do peso corporal (Pem; Jeewon, 2015). Além das questões relacionadas à saúde humana, as leguminosas, inclusive o feijão, são considerados alimentos de baixo custo de produção, com elevado valor nutricional, fontes alternativas de proteínas e que seu cultivo ajuda a reduzir a degradação do meio ambiente e a depleção de recursos do solo (Foyer *et al.*, 2016; Lisciani *et al.*, 2024).

Os alimentos de origem animal, principalmente a carne vermelha, são considerados alimentos nutricionalmente densos e fontes de proteínas, vitaminas e minerais, como ferro, zinco e vitamina b12. Apesar desses benefícios nutricionais, o excesso da carne vermelha na dieta aumenta os riscos de doenças crônicas como câncer colorretal e doenças cardiovasculares, além do grande impacto ambiental gerado na sua produção (Godfray *et al.*, 2018; González *et al.*, 2020). Tendo em vista que o elevado consumo de alimentos de origem animal gera consequências à saúde e a sua produção acarreta maior uso de terras, elevado consumo de água e maior emissão de gases de efeito estufa, a Comissão EAT-Lancet sugere um consumo reduzido de carne e de outros alimentos de origem animal, como laticínios e aves, a fim de que as dietas se tornem mais saudáveis e sustentáveis e destaca que a procedência desses alimentos de origem animal pode influenciar no grau de impacto ambiental final (Willett *et al.*, 2019).

O consumo de alimentos ultraprocessados pela população brasileira tem crescido cada vez mais desde a década de 80, em detrimento do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados (Martins *et al.*, 2013). Diversos estudos têm apresentado uma correlação positiva entre um maior consumo de ultraprocessados e chance aumentada de obesidade, síndrome metabólica,

mortalidade por todas as causas, diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares e cânceres (Lane *et al.*, 2024; Matos; Adams; Sabaté, 2021). O elevado consumo desses alimentos também está associado a piores desfechos em saúde mental, como maior incidência de sintomas de depressão e ansiedade, bem como risco aumentado de depressão subsequente (Lane *et al.*, 2022, 2024). O consumo de alimentos hiper palatáveis, ricos em açúcares e gorduras, desencadeia no organismo um estado de prazer que muitas vezes é utilizado para compensar afetos negativos e acaba por constituir um comer emocional, principalmente em indivíduos em situação de vulnerabilidade (Fuente González *et al.*, 2022). De acordo com o relatório da ONS sobre o consumo global de álcool e saúde (2018), em 2016 o álcool estava relacionado com 5,6% de todas as mortes no planeta e está diretamente associado com neoplasias, diabetes mellitus, intoxicação, doenças cardiovasculares e digestivas, além das consequências sociais como acidentes, violência e o vício. O consumo de álcool, assim como o de doces e refrigerantes, pode estar ligado a uma resposta intensa do sistema límbico, que, em pessoas vulneráveis e com desregulação no sistema dopaminérgico, pode provocar uma reação fisiológica comparável ao próprio vício (Volkow *et al.*, 2013). Elencados esses pontos, e estando cientes de que os alimentos ultraprocessados dependem da agricultura e pecuária intensivas. Ao reduzir o seu consumo, há uma redução na emissão de gases de efeito estufa, e associado ao incentivo no consumo de alimentos minimamente processados, de preferência sazonais, orgânicos e locais impactaria positivamente tanto na saúde humana quanto planetária (Fardet; Rock, 2020).

2.2 PADRÕES DE GÊNERO, ORIENTAÇÃO SEXUAL E A SAÚDE DA POPULAÇÃO LGB

LGB é a sigla para Lésbicas, Gays e Bissexuais, que representam três das orientações sexuais que fogem da heteronormatividade, ou seja, da expectativa social de que todos sejam heterossexuais. As mulheres lésbicas são mulheres que se sentem atraídas por outras mulheres; os homens gays são aqueles que se sentem atraídos por outros homens; e bissexuais são pessoas que se sentem atraídas por mais de um gênero. Essas identidades fazem parte de um espectro maior de diversidade sexual e muitas vezes estão incluídas em siglas mais amplas, como LGBTQ ou LGBTQIA+, que abrangem outras orientações sexuais e identidades de gênero.

Todavia, neste trabalho, decidimos abordar apenas a porção LGB da sigla, tendo em vista que foram as três orientações incluídas na Pesquisa Nacional de Saúde 2019.

De acordo com o Modelo de Estresse Minoritário, minorias sociais que estão desconectadas de valores sociais dominantes sofrem um excesso de estresse por meio de diferentes formas de discriminação (Meyer, 2003). Essa discriminação pode ser expressa por meio de violência física ou psicológica, em locais de trabalho, de educação e também de saúde (Ramirez; Paz Galupo, 2019), uma vez que os próprios profissionais da saúde, que deveriam cuidar dos pacientes indiscriminadamente, foram criados e formados dentro de contextos estigmatizantes e agressivos para com essa população (IOM, 2011). No Brasil, os dados sobre violência mostram que, em 2019, a população LGB apresentou mais que o dobro de chances de sofrer qualquer tipo de violência em relação a seus pares heterossexuais. Mulheres lésbicas e bissexuais, especificamente, tiveram três vezes mais chances de sofrer qualquer tipo de violência quando comparadas às mulheres heterossexuais (Vasconcelos *et al.*, 2022). Em outra pesquisa brasileira, 36% das pessoas LGB relataram sofrer ao menos um episódio semanal de discriminação e uma prevalência de diagnóstico de depressão duas vezes maior em relação à população geral (Torres *et al.*, 2021).

Ao longo da história, a saúde da população LGB foi cercada de preconceitos e estigmatização, por muito tempo limitada à prevenção de infecções sexualmente transmissíveis como HIV/AIDS e classificada como um diagnóstico psiquiátrico e que, conseqüentemente, carecia de intervenção (IOM, 2011). Recentemente, os estudos relacionados à população LGB passaram a ter maior enfoque nos problemas de saúde física e psicológica decorrentes da estigmatização social e discriminação geradas pelo heterossexismo e normatividade de gênero (Eliason *et al.*, 2012). Minorias sexuais e de gênero, como pessoas lésbicas, gays e bissexuais são historicamente expostas a piores indicadores de saúde em relação a seus pares heterossexuais, devido a experiências de estigma e discriminação (Laska *et al.*, 2015; Patterson *et al.*, 2020; Vankim *et al.*, 2019). Outrossim, estudos recentes demonstram como o estresse vivenciado por minorias sexuais pode influenciar funções biológicas como inflamação e funções imune, metabólicas, cardiovasculares e hormonais, contribuindo para o desenvolvimento de doenças crônicas (Flentje *et al.*, 2020), além de influenciar o comportamento alimentar dos indivíduos e afetar seu estilo de vida (Caceres *et al.*, 2018; Klatzkin *et al.*, 2024; Klatzkin; Baldassaro; Hayden, 2018).

Dessa forma, tendo em vista a ausência de trabalhos que avaliem o padrão alimentar da população LGB, especialmente em uma amostra tão significativa quanto a da PNS 2019; cientes das consequências e desfechos na saúde apresentados pelas vivências da população LGB e a relação que estes desfechos têm com a alimentação, este trabalho busca explorar esta lacuna na literatura para estimular a adoção de dietas saudáveis e sustentáveis e tentar mitigar essas consequências.

6 CONCLUSÃO

Diante do exposto, torna-se evidente que as disparidades de gênero e orientação sexual são fatores determinantes no consumo alimentar da população LGB brasileira - sendo as mulheres lésbicas e bissexuais as que sentem de maneira mais nociva as suas consequências e que apresentam uma pior perspectiva caso não haja mudanças estruturais que mitiguem o estresse sistêmico. Ainda, observa-se que o padrão alimentar adotado distancia-se de uma dieta saudável e sustentável, pelos padrões do Guia Alimentar para a População Brasileira e da dieta EAT-LANCET. Dessa forma, tendo em vista a complexidade e multifatorialidade das relações que compõem os sistemas alimentares, as relações sociais e os padrões de consumo, bem como a baixa disponibilidade de informações oficiais a respeito da população LGB Brasileira, é importante que pesquisas futuras avaliem as relações entre a violência, os estigmas, o acesso e o consumo alimentar dessa população, para que políticas públicas efetivas possam ser postas em prática.

REFERÊNCIAS

AZAGBA, S.; SHAN, L.; LATHAM, K. Overweight and Obesity among Sexual Minority Adults in the United States. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 10, p. 1828, jan. 2019.

BERNARDES, M. S. et al. Pesquisa de orçamentos familiares: tendência do consumo de alimentos tradicionais, 2002-2018. **Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. (Supl. 1), p. 1–15, 20 dez. 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 25 maio. 2023.

BURLINGAME, B. et al. **Sustainable diets and biodiversity**: directions and solutions for policy, research and action. Roma: FAO, 2012. Disponível em: <<https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>>. Acesso em: 25 maio. 2023.

CACERES, B. A. et al. Sexual Orientation Differences in Modifiable Risk Factors for Cardiovascular Disease and Cardiovascular Disease Diagnoses in Men. **LGBT health**, v. 5, n. 5, p. 284–294, jul. 2018.

CANUTO, R.; FANTON, M.; LIRA, P. I. C. DE. Iniquidades sociais no consumo alimentar no Brasil: uma revisão crítica dos inquéritos nacionais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 3193–3212, 9 set. 2019.

CUNNINGHAM, T. J.; XU, F.; TOWN, M. Prevalence of Five Health-Related Behaviors for Chronic Disease Prevention Among Sexual and Gender Minority Adults - 25 U.S. States and Guam, 2016. **MMWR. Morbidity and mortality weekly report**, v. 67, n. 32, p. 888–893, 17 ago. 2018.

DIAS, J. S. Major Classes of Phytonutriceuticals in Vegetables and Health Benefits: A Review. **Journal of Nutritional Therapeutics**, v. 1, n. 1, p. 31–62, 5 out. 2012.

ELIASON, M. J. et al. LGBT Health Research: Introduction to the Special Issue. **Journal of Homosexuality**, v. 59, n. 6, p. 761–764, 1 jul. 2012.

ELIASON, M. J. et al. A Systematic Review of the Literature on Weight in Sexual Minority Women. **Women's Health Issues**, v. 25, n. 2, p. 162–175, 1 mar. 2015.

ERVIN, D. C. et al. **The Nutrition Transition**. 26 fev. 2013. Disponível em: <<https://oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780199874002/obo-9780199874002-0078.xml>>. Acesso em: 7 out. 2024

FANZO, J.; DAVIS, C. Food Systems, Food Environments, and Consumer Behavior. Em: FANZO, J.; DAVIS, C. (Eds.). **Global Food Systems, Diets, and Nutrition: Linking Science, Economics, and Policy**. Cham: Springer International Publishing, 2021. p. 9–28.

FARDET, A.; ROCK, E. Ultra-Processed Foods and Food System Sustainability: What Are the Links? **Sustainability**, v. 12, n. 15, p. 6280, jan. 2020.

FLENTJE, A. et al. The relationship between minority stress and biological outcomes: A systematic review. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 43, n. 5, p. 673–694, 1 out. 2020.

FUENTE GONZÁLEZ, C. E. et al. Relationship between Emotional Eating, Consumption of Hyperpalatable Energy-Dense Foods, and Indicators of Nutritional Status: A Systematic Review. **Journal of Obesity**, v. 2022, n. 1, p. 4243868, 2022.

GARIBALLA, S.; AL-BLUWI, G. S. M.; YASIN, J. Increased Fruit and Vegetable Consumption Mitigates Oxidative Damage and Associated Inflammatory Response in Obese Subjects Independent of Body Weight Change. **Nutrients**, v. 15, n. 7, p. 1638, jan. 2023.

GODFRAY, H. C. J. et al. Meat consumption, health, and the environment. **Science**, v. 361, n. 6399, p. eaam5324, 20 jul. 2018.

GONZALES, G.; HENNING-SMITH, C. Health Disparities by Sexual Orientation: Results and Implications from the Behavioral Risk Factor Surveillance System. **Journal of Community Health**, v. 42, n. 6, p. 1163–1172, 1 dez. 2017.

GONZÁLEZ, N. et al. Meat consumption: Which are the current global risks? A review of recent (2010–2020) evidences. **Food Research International**, v. 137, p. 109341, 1 nov. 2020.

HANSFORD, F. The nutrition transition: a gender perspective with reference to Brazil. **Gender & Development**, v. 18, n. 3, p. 439–452, nov. 2010.

HASE UETA, M. et al. Food sustainability in a context of inequalities: meat consumption changes in Brazil (2008–2017). **Environment, Development and Sustainability**, v. 26, n. 3, p. 6377–6391, 1 mar. 2024.

IBGE. **PNS - Pesquisa Nacional de Saúde 2019**. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html?=&t=conceitos-e-metodos>>. Acesso em: 25 out. 2024.

INSTITUTE OF MEDICINE. **The Health of Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender People: Building a Foundation for Better Understanding**. Washington, DC: The National Academies Press, 2011.

KLATZKIN, R. R. et al. Lifetime stressor exposure is associated with greater rewarding effects of stress-related eating. **Physiology & Behavior**, v. 284, p. 114610, 1 out. 2024.

KLATZKIN, R. R.; BALDASSARO, A.; HAYDEN, E. The impact of chronic stress on the predictors of acute stress-induced eating in women. **Appetite**, v. 123, p. 343–351, 1 abr. 2018.

L. GOMES, N.; S. LOPES, C. Sexual Orientation Disparities in Depression and Substance Use Among Adults: Results from the Brazilian National Health Survey 2019. **LGBT Health**, 20 fev. 2023.

LANE, M. M. et al. Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. **Nutrients**, v. 14, n. 13, p. 2568, jan. 2022.

LANE, M. M. et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. **BMJ**, v. 384, p. e077310, 28 fev. 2024.

MARTINS, A. P. B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Revista de Saúde Pública**, v. 47, p. 656–665, ago. 2013.

MATOS, R. A.; ADAMS, M.; SABATÉ, J. Review: The Consumption of Ultra-Processed Foods and Non-communicable Diseases in Latin America. **Frontiers in Nutrition**, v. 8, 24 mar. 2021.

MEYER, I. H. Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. **Psychological Bulletin**, v. 129, n. 5, p. 674–697, set. 2003.

MISHRA, A. et al. A REVIEW ON HEALTH BENEFITS AND NUTRITIVE VALUE OF VEGETABLES. **PLANT ARCHIVES**, v. 23, n. Supplement-1, p. 403–411, 17 abr. 2023.

PEM, D.; JEEWON, R. Fruit and Vegetable Intake: Benefits and Progress of Nutrition Education Interventions- Narrative Review Article. **Iranian Journal of Public Health**, v. 44, n. 10, p. 1309–1321, out. 2015.

POPKIN, B. M. Understanding the nutrition transition. **Urbanisation and Health Newsletter**, n. 30, p. 3–19, set. 1996.

STUPPLEBEEN, D. A. et al. Differential Influence of Weight Status on Chronic Diseases by Reported Sexual Orientation Identity in Men. **LGBT Health**, v. 6, n. 3, p. 126–133, 1 abr. 2019.

WANG, X. et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. **BMJ (Clinical research ed.)**, v. 349, p. g4490, 29 jul. 2014.

WILLETT, W. et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. **The Lancet**, v. 393, n. 10170, p. 447–492, 2 fev. 2019.