

Pesquisa de Redes Sociais

Consumo de sementes oleaginosas: percepção das redes sociais

As oleaginosas são frutos secos cuja casca externa se torna rígida à medida que amadurecem. Entre as mais comuns estão a amêndoa, a avelã, a castanha-do-brasil, a castanha-de-caju, a macadâmia e a noz. Essas sementes, geralmente comestíveis, são ricas em óleo, têm alto teor de gordura e são fontes de nutrientes como proteínas, antioxidantes, fibras, gorduras saudáveis, minerais e vitaminas. Boa parte das oleaginosas são frequentemente recomendadas para uma dieta saudável.

Entre os seus benefícios, ajudam no controle do colesterol, previnem o envelhecimento precoce e doenças, como o câncer, combatem inflamações, ajudam na perda de peso, protegem o sistema cardiovascular e melhoram a atividade cerebral. Contudo, é preciso consumi-las com moderação e sob orientação nutricional.

Já para a produção rural, especialmente para os pequenos produtores de Norte a Sul do Brasil, as sementes oleaginosas representam uma oportunidade de geração de renda, pois são variadas e podem contribuir para a diversificação de culturas na lavoura, promovendo a sustentabilidade econômica e ecológica da propriedade. Além disso, elas oferecem ao produtor novos acessos a mercados, pois são usadas não apenas na indústria alimentícia, mas também nos setores energético, químico, farmacêutico, cosmético e até para ração animal no campo ([um estudo divulgado pela Embrapa](#), por exemplo, mostrou as características nutritivas da semente, torta e do farelo de girassol, e recomenda seu uso na alimentação de rebanhos leiteiros).

Produção de sementes oleaginosas no Brasil

Segundo o IBGE, as principais* sementes oleaginosas plantadas no país foram, em 2022:

Cultura	Valor de produção (em R\$)	Maior produtor (% do valor total)
Amendoim	2,6 bilhões	São Paulo (92,8%)
Castanha-de-caju	588 milhões	Ceará (66,1%)
Castanha-do-pará	170 milhões	Acre (34,5%)
Girassol (grão)	152 milhões	Goiás (63,2%)
Mamona	77 milhões	Bahia (99,2%)
Noz	71 milhões	Rio Grande do Sul (88,6%)
Canola	17 milhões	Rio Grande do Sul (95,9%)
Gergelim	8 milhões	Mato Grosso (83,4%)

Fonte: IBGE, adaptado. *Exceto soja e semente de algodão.

Escopo da pesquisa

Tendo em vista a diversidade das sementes oleaginosas e seus benefícios de consumo, o Polo Sebrae Agro conduziu uma pesquisa nas redes sociais para analisar e entender o que é dito sobre elas, tanto pelos consumidores que revelam comportamentos de consumo quanto pelas eventuais marcas que usam as redes para divulgá-las. Com isso, é esperado encontrar ideias e oportunidades de venda de oleaginosas, bem como boas práticas para potencializar o consumo delas.

Metodologia

- 1 Condução de pesquisa netnográfica: por meio de ferramentas de monitoramento, é feita uma análise de como as pessoas se expressam nas redes sociais.
- 2 Análise de informações de mercado e comportamento do consumo de sementes oleaginosas.
- 3 Levantamento do perfil de quem menciona o assunto nas redes sociais.
- 4 Identificação de insights e oportunidades.

Detalhamento do monitoramento nas redes sociais

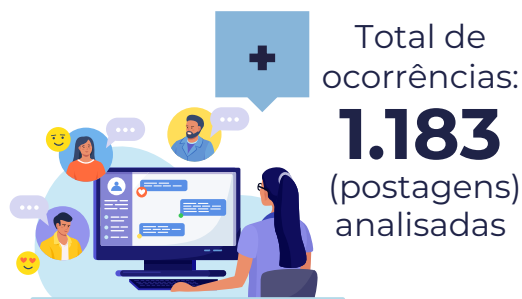
Canais analisados monitorados²:



Período de monitoramento:

- 17 a 18 de julho de 2024.
- 16 de setembro de 2020 a 17 de julho de 2024.
- 24 de agosto de 2014 a 1º de julho de 2024.

Total de ocorrências (postagens) coletadas
2.849



Margem de erro de 3% para um nível de confiança de 95%.

Em pesquisas qualitativas, o tamanho da amostra também é determinado pela natureza dos dados. Para dados homogêneos (semelhantes), são necessárias amostras menores, enquanto dados heterogêneos (diversificados) requerem amostras maiores. Nesta pesquisa, o tamanho da amostra foi estabelecido com base em dois critérios: **1) saturação de categorias**, que ocorre quando novas menções se encaixam em categorias já existentes, sem apresentar novidades; **2) aparecimento de regularidades**, em que o tamanho da amostra é considerado adequado ao se observar padrões consistentes nas respostas, indicando que cenários e padrões estabelecidos permanecem inalterados.

Resultados da pesquisa

Quem publica?



78,4% – Usuários de redes sociais: publicações realizadas por pessoas comuns, consumidoras ou potenciais consumidoras de sementes oleaginosas, que expressam relatos, opiniões e experiências de consumo desses produtos. Essa categoria também pode incluir influenciadores digitais da gastronomia que utilizaram sementes oleaginosas em dicas de receitas ou que recomendaram o seu consumo.



20,5% – Comércio: publicações realizadas, principalmente no Instagram, por lojas, armazéns e comércio em geral que incluíram as sementes oleaginosas. São publicações que procuram divulgar esses produtos para venda, usando textos e imagens, e ressaltando seus benefícios.



1,1% – Outros perfis: publicações realizadas por perfis diversos, como profissionais da saúde (notadamente nutricionistas), instituições ou jornais. São publicações que destacam os benefícios das sementes oleaginosas para a saúde e dão outras dicas úteis de consumo.

Sentimentos das publicações



Posts neutros: em quase metade dos posts analisados, esses relatos são sem sentimento específico a respeito das sementes oleaginosas. Pode ser uma publicação no Instagram de uma marca que as vende entre seus produtos ou um usuário no X contando sobre a compra de uma delas.



Posts positivos: são relatos ou experiências positivas sobre a compra ou consumo de uma semente oleaginosa, seja no uso bem-sucedido em receitas, ou por preferir o consumo de uma oleaginosa a outro produto. Também estão as publicações que destacam os benefícios desses alimentos para a saúde.



Posts negativos: menor parte das publicações, são relatos isolados de experiências não favoráveis de compra ou consumo de sementes oleaginosas ou de seus derivados, seja pela preferência a outro sabor ou crítica ao preço elevado de algumas delas.

Termos gerais mais citados



- Além das oleaginosas, que são termos centrais da pesquisa, a nuvem de palavras revela o que está mais atrelado a elas quando comentadas nas redes sociais. As principais referem-se aos nutrientes que elas carregam, como “**fibras**” (88 citações), “**gorduras**” (86), “**antioxidantes**” (68), “**vitamina**” (65) e “**minerais**” (64).
- Os usuários também comentam sobre outras qualidades das oleaginosas, como “**saúde**” (254), “**sabor**” (90), “**saudável**” (76), “**energia**” (54) e “**saciedade**” (52).
- A nuvem mostra ainda alguns outros produtos que são mencionados junto às oleaginosas e que podem ser de consumo conjunto, como “**chocolate**” (82), “**frutas**” (71), “**grãos**” (70) e “**receitas**” (52).

Ações recomendadas para produtores e outros elos da cadeia

Os termos mais citados mostram preocupações e atrativos que as sementes oleaginosas podem trazer ao consumidor, especialmente no que diz respeito à saúde e à dieta. Para os produtores e o comércio, os insights e as oportunidades disso são:

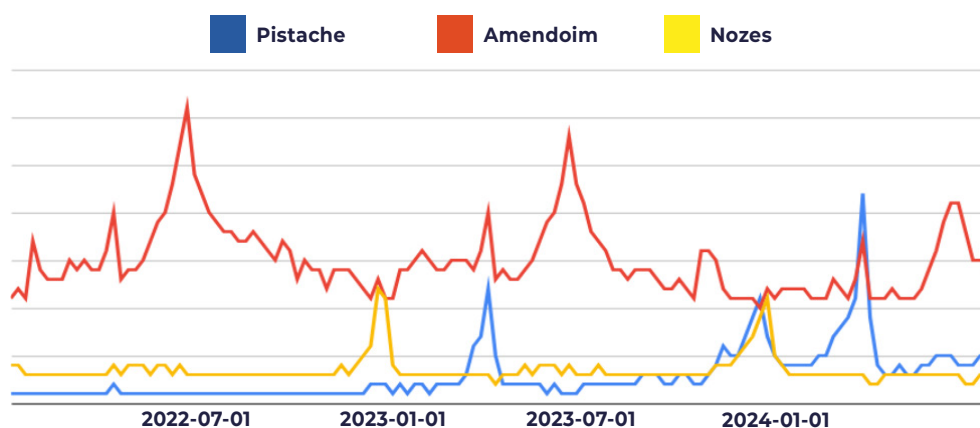
- **Campanhas publicitárias** que enfatizem os nutrientes e benefícios para a saúde pelo consumo das oleaginosas. Nas redes sociais, isso pode ser feito pelo próprio perfil ou em parceria com influenciadores da área da nutrição.
- **Parcerias com produtores** de frutas, de chocolates ou mesmo de outras oleaginosas para criar pacotes de produtos ou mix de sementes a fim de agregar valor e expandir as alternativas de venda e consumo.
- **Conteúdo digital** de receitas que incluam oleaginosas, aproveitando a popularidade desse tipo de conteúdo nas redes sociais. Além de uma forma de divulgação, incentiva o consumo das oleaginosas de diversas formas.
- **Educação nutricional** na embalagem dos produtos sobre os benefícios para a saúde dos nutrientes encontrados nas oleaginosas, trazendo, assim, mais atratividade no ponto de venda.

Sementes oleaginosas mais citadas pelos usuários

1 - Amendoim	21,5%	10 - Pistache	3,8%
2 - Nozes	12,3%	11 - Mix de oleaginosas	2,5%
3 - Castanhas-de-caju	9,4%	12 - Macadâmia	1,8%
4 - Oleaginosas em geral	8,6%	13 - Sem. de Chia	1,8%
5 - Amêndoas	8,3%	14 - Gergelim	1,3%
6 - Castanha-do-pará	7,9%	15 - Nozes-pecã	1,1%
7 - Castanha não especif.	6,9%	16 - Castanha de Baru	0,6%
8 - Avelã	6,0%	17 - Sem. de Girassol	0,6%
9 - Sem. de Linhaça	5,6%	18 - Nozes Chilenas	0,1%

- **Amendoim:** uma das oleaginosas mais produzidas no Brasil é também a mais mencionada nas redes sociais. Isso mostra que ela possui grande apelo junto ao consumidor, seja o próprio amendoim ou o uso dele em receitas.
- **Nozes e avelãs:** embora elas tenham menções frequentes nas redes sociais, a quantidade produzida é menor quando comparada às principais oleaginosas. Isso pode sugerir que, apesar de apresentar interesse do consumidor, a produção pode não suprir a demanda de mercado.
- **Mais de uma oleaginosa:** as publicações que se referem a oleaginosas em geral ou a um mix de oleaginosas mostram que há o comportamento de consumo de mais de uma semente, o que reforça a ideia de parceria com produtores de outras sementes oleaginosas para alternativas de produtos.
- **Pistache:** mesmo não sendo diretamente um termo da coleta na pesquisa, o “ouro verde da gastronomia” aparece em menções positivas nas redes sociais, principalmente no Instagram, quando é associado a receitas saborosas. *Sua tendência de popularidade se reflete, inclusive, no recorde de importação*, porém, ainda não há produção no Brasil.

Na internet, as buscas por pistache tem crescido nos últimos anos, e, por vezes, é maior do que a por oleaginosas bastante consumidas, como amendoim ou nozes, como mostra o gráfico abaixo:



Fonte: Google Trends, 2024, adaptado.

Hashtags para a divulgação das oleaginosas

As hashtags mais usadas, portanto, as mais úteis para aumentar a visibilidade, o engajamento e o alcance das campanhas de marketing das publicações sobre as sementes oleaginosas nas redes sociais são:

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. #oleaginosas | 12. #produtosagranel |
| 2. #produtosnaturais | 13. #especiarias |
| 3. #nozes | 14. #alimentossaudaveis |
| 4. #castanhas | 15. #castanhadopara |
| 5. #saude | 16. #vidasaudavel |
| 6. #castanhadecaju | 17. #sustentabilidade |
| 7. #alimentacaosaudavel | 18. #rivesalimentos |
| 8. #granel | 19. #nuts |
| 9. #grãos | 20. #amendoas |
| 10. #bemestar | |
| 11. #nutrição | |

Comportamentos identificados

Publicações positivas

Essas publicações revelam insights e oportunidades sobre as sementes oleaginosas que podem ser exploradas pelos produtores rurais e outros elos da cadeia do comércio. Os principais pontos são:

1 - Experiências positivas de consumo (28,8% das publicações positivas)

Relatos pessoais e experiências positivas de compra e consumo de sementes oleaginosas e seus benefícios.

As publicações nesse sentido remetem à compra e ao uso das oleaginosas em receitas, ao consumo em diferentes situações, ressaltando sua versatilidade, ou aos impactos positivos das oleaginosas na dieta e na saúde.



- *“Fiz um bolo de amendoim, sem glúten, mas que ta tão, tão, tão perfeito!!! Ja comi até mais do que devia”.*

2 - Elogios (24,8% das publicações positivas)

São direcionados tanto às publicações principais sobre as oleaginosas quanto ao sabor e benefícios delas, especialmente ao amendoim, que é o mais citado.

Exemplos dessas publicações referem-se ao sabor ou à combinação de sabores (como chocolates com amendoim), à qualidade do produto, ao reconhecimento dos benefícios das oleaginosas para a saúde etc.

¹As publicações foram mantidas conforme escritas, para preservar as ideias dos usuários. As eventuais citações a marcas foram retiradas.



- *“Amendoim orna muito com tudo! Uma saladinha com a crocância do amendoim fica TUDO! Vou testar qq dia desses, amei a dica”*



- *“Olá! E como ajuda. As oleaginosas são principalmente se estamos fora de casa e não queremos comer ‘qualquer’ coisa, ou nem estamos com aquela fome, só beliscar mesmo (rsrsrs)! Obrigado pelas dicas!”*

3 - Informações positivas (20,4% das publicações positivas)

Informações gerais e educacionais sobre benefícios e propriedades das sementes oleaginosas.

Nestes posts, principalmente por parte de perfis do comércio alimentício no Instagram, são divulgados os benefícios nutricionais das sementes oleaginosas e há comparação entre algumas delas, de suas propriedades para a saúde etc.



- *“As oleaginosas, que incluem as castanhas, nozes e amêndoas, são alimentos de origem vegetal conhecidos por serem ricos em gorduras monoinsaturadas e por fornecerem uma variedade de nutrientes essenciais. Além de serem fontes de proteínas, fibras, vitaminas e minerais, essas oleaginosas também contêm compostos antioxidantes que podem ajudar a prevenir doenças. No preparo de pratos, elas se destacam por sua variedade e versatilidade. Os benefícios das castanhas dependem também do tipo e do modo de preparo. As castanhas mais comuns são: castanha de caju, castanha do Pará, nozes, macadâmia, pistache, amêndoa e amendoim. Cada uma dessas castanhas possui características diferentes, mas todas são benéficas para a saúde”*

4 - Divulgação (16,2% das publicações positivas)

Informações sobre promoções, novos produtos e novidades relacionadas às sementes oleaginosas, bem como dicas entre usuários consumidores.

Tanto no Instagram quanto em perfis de comércio, ou mesmo em comentários no YouTube de usuários divulgando recomendações entre si, esses posts variam do compartilhamento de promoções de castanhas até dicas de melhor consumo ou de receitas que levam oleaginosas.



- *“Pode comer [sementes oleaginosas] puras, tostadas como snacks, na granola, com frutas, vitaminas, produzir leites e farinhas... são muitas opções 😊.”*

5 - Receitas (5,2% das publicações positivas)

Sugestões e compartilhamento de receitas que utilizam e agregam valor às sementes oleaginosas.

São deliciosas publicações que compartilham receitas diversas, como as de brownie, barrinhas de chocolate, bolos doces e salgados, entre outros, que levam em suas composições avelã, nozes, amendoim, pistache etc.



- *“Granola keto/low carb: 1 xícara de castanha de caju crua, 1 xícara de castanha do Pará, 1 xícara de nozes, 1/2 xícara de sementes de abóbora, 1/2 xícara de sementes de girassol. Pode acrescentar outras oleaginosas (amêndoas, pistache...), 1 colher de sopa de TCM ou óleo de coco, Canela a gosto Adoçante. Triture as oleaginosas no processador, deixando com pedaços grandes. Nas oleaginosas, misture o TCM, a canela, o adoçante e leve ao forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 30 minutos ou até dourar. Conserve em pote fechado na geladeira.*

INSIGHTS: o que isso nos mostra?



Promoção de experiências positivas de consumo

Os usuários (consumidores) buscam benefícios ao consumir sementes oleaginosas, apreciando seu sabor e sua diversidade de uso. Pequenos produtores e comércios alimentícios podem abordar essas características ao promover receitas e usos versáteis dessas oleaginosas, mostrando como elas podem ser facilmente incorporadas em diversas refeições e dietas. Isso ajuda a criar uma conexão com os consumidores, além de incentivar o consumo e agregar valor.

- **Insight:** os consumidores valorizam experiências versáteis de consumo e possibilidades das oleaginosas em muitos tipos de dietas.
- **Oportunidade:** promover o uso variado e simplificado das oleaginosas em receitas e atrair mais perfis consumidores.
- **Dicas práticas:**
 - Compartilhe receitas simples e práticas usando oleaginosas em mídias sociais e/ou mesmo nas embalagens dos produtos.
 - Adicione informações e demonstrações sobre as oleaginosas em feiras locais ou no [turismo rural](#) para ensinar os consumidores a incorporarem oleaginosas em suas variadas dietas.
 - Ofereça amostras ou degustação de mix de oleaginosas para incentivar a degustação e promover a atratividade.



Destaque dos benefícios nutricionais

Informar os consumidores sobre os valores nutricionais das sementes oleaginosas pode aumentar a percepção de valor do produto. Ao mostrar ao público, com informações claras e acessíveis, como as oleaginosas contribuem para uma vida saudável, os produtores podem incentivar mais o consumo.

- **Insight:** informações sobre os benefícios das sementes oleaginosas são bem recebidas pelos consumidores.
- **Oportunidade:** mostrar ao público os valores nutricionais das oleaginosas para aumentar a percepção de valor do produto e aumentar o consumo.
- **Dicas práticas:**
 - Crie materiais informativos, como postagens em mídias sociais ou na própria embalagem do produto, que detalhem os benefícios nutricionais das diferentes oleaginosas.
 - Parcerias com nutricionistas ou influenciadores de saúde para divulgar os benefícios das oleaginosas.
 - Em feiras de alimentos ou outros pontos de venda, promova educativos para consumidores sobre a importância das sementes oleaginosas na alimentação saudável.
 - A oportunidade é pensada, inclusive, para coletores de sementes, que promovem a conservação e a diversidade genética delas. Eles podem realizar workshops e outras atividades com produtores para informá-los sobre a importância das oleaginosas e as boas práticas de plantio, bem como participar em feiras de troca e venda de sementes, visando à segurança alimentar e à sustentabilidade.





Inovação em receitas e produtos

Receitas que utilizam oleaginosas são bem aceitas e frequentemente compartilhadas pelos consumidores. Ao desenvolver novos produtos e criar receitas inovadoras que incorporam oleaginosas, pequenos produtores podem atrair diferentes segmentos de mercado. A inovação em produtos e receitas pode ajudar a diferenciar a oferta do produtor e a criar novas oportunidades de mercado.

- **Insight:** os consumidores compartilham entre si, nas redes sociais, receitas que utilizam oleaginosas.
- **Oportunidade:** desenvolver produtos artesanais e receitas locais que incluam oleaginosas, como chocolates e frutas, por exemplo. Isso pode também promover [os saberes e fazeres da gastronomia regional](#).
- **Dicas práticas:**
 - Inventar novas combinações com oleaginosas e seus sabores para criar produtos únicos, como mixes, doces, salgados e aperitivos. Pode ser ainda mais atrativo quando se trata de receitas locais e típicas.
 - Participar de feiras gastronômicas ou mesmo de feiras livres para apresentar novos produtos e receitas ao público, sem se esquecer de ressaltar os benefícios nutricionais.

Fontes

O que são oleaginosas? Conheça esse alimento nutritivo. Blog do Pão de Açúcar. Acesso em 2024. Pistache se populariza no Brasil: Entenda. Agrolink. 2024. Produção Agropecuária. IBGE. Acesso em 2024.

PESQUISA DE REDES SOCIAIS/// AGRICULTURA/// 22 A 30 DE JULHO DE 2024.

Polo
Sebrae **agro** **SEBRAE**

Especialista Sebrae Agro

Caren Nanci - Sebrae PR

Analista de inteligência

Paulo Henrique de Souza

Coordenação

Douglas Parahyba de Abreu - Sebrae GO
Victor Rodrigues Ferreira - Sebrae NA

Consultor Polo Sebrae Agro

Jaqueline Pinheiro da Silva

polosebraeagro.sebrae.com.br

