

revista

# sustentarea

ISSN 2675-858X | MARÇO 2022 | VOLUME 6 | NÚMERO 1

**Século XXI: extinção ou  
adaptação? | p. 5**

**Por uma visão multidimensional da  
sustentabilidade | p. 8**

**Decolonizando alimentação | p. 14**

**Como reduzir o consumo de carne  
vermelha? | p. 19**

**Quanto veneno tem no seu  
prato? | p. 21**

**Comida é direito humano: gente é  
pra brilhar, não pra morrer de  
fome | p. 24**

ISSN 2675-858X

Publicação trimestral do NACE  
Sustentarea

### AUTOR CORPORATIVO

NACE Sustentarea  
Pró-Reitoria de Cultura e Extensão  
Universitária da USP

### ENDEREÇO

Departamento de Nutrição  
Faculdade de Saúde Pública da USP  
Avenida Dr. Arnaldo, 715  
Pacaembu, São Paulo-SP  
CEP 01246-904

### CONTATO

sustentarea@usp.br  
www.fsp.usp.br/revistasustentarea  
@sustentarea



MARÇO 2022 | VOLUME 6 | NÚMERO 1

### EDITOR

Alisson Diego Machado

### CORPO DIRETOR

Aline Martins de Carvalho  
Dirce Maria Lobo Marchioni

### REVISÃO FINAL

Aline Martins de Carvalho  
Alisson Diego Machado  
Dirce Maria Lobo Marchioni

### PROJETO GRÁFICO

Alisson Diego Machado

### COLABORADORAS DESTE NÚMERO

Alessandra Nahra • Beatriz Machado Martins  
Gabriela di Giulio • Gricia Grazielle Oliveira Souza  
Jennifer Tanaka • Joana Brant  
Júlia Souto • Letícia Gonçalves  
Nadine Marques Nunes Galbes • Paloma Borges  
Vanessa Costa Cançado Silva

Foto de capa: Alisson Diego Machado

Licenciamento de conteúdo: o material pode ser reproduzido, desde que citada a fonte

# De Segunda Sem Carne a Núcleo de Extensão: 10 anos de Sustentarea!

O Sustentarea faz 10 anos de existência em 2022, mas ainda lembro como se fosse hoje como surgiu a ideia de colocar em prática minha pesquisa de mestrado. Estava conversando com a Profa. Dirce Marchioni, atual coordenadora do Sustentarea e na época minha orientadora de mestrado, que eu desejava fazer algo novo, que eu não queria que minha dissertação fosse apenas mais um livro na biblioteca. Conversa vai, conversa vem, criamos o Segunda Sem Carne na Faculdade de Saúde Pública (FSP), um projeto para discutir o consumo excessivo de carne do brasileiro e transformar a nossa realidade na universidade. Convencemos a Superintendência de Apoio Social a substituir a carne por uma preparação de origem vegetal no Restaurante Universitário da FSP/USP uma vez por mês e fizemos uma campanha de marketing com funcionários da cozinha e consumidores para discutir sobre os efeitos do consumo excessivo de carne na saúde e no planeta. Para nossa surpresa, no fim de 2012, 40% das pessoas que participaram da enquete que fizemos relataram que reduziram seu consumo de carne fora da universidade por causa do projeto, e assim percebemos que poderíamos contribuir com a mudança de hábitos alimentares da população.

Em 2016 mudamos o nome do projeto para Sustentarea, por ser mais abrangente. Sustentarea vem do verbo sustentar, que sustenta nossa fome, nossos afetos, nossa cultura, nossas raízes, e nos sustenta como uma rede transdisciplinar de profissionais e estudantes, que tem como propósito ampliar a reflexão pautada em evidências científicas sobre alimentação saudável e sustentável e fomentar a troca de saberes com a sociedade, de modo a interagir e transformar os sistemas alimentares. Hoje temos sessenta integrantes voluntários de diferentes regiões do país e de dez áreas do conhecimento. Nesses dez anos, eu não imaginava que um cafezinho com a minha orientadora poderia transformar uma ideia em uma parceria e ação que impacta a vida de tanta gente, seja dos integrantes do Sustentarea ou da população que tem acesso às nossas discussões.

Espero que nos próximos 10 anos possamos atingir outros locais do país e formarmos uma rede ainda maior de pessoas que querem transformar o sistema alimentar brasileiro. Nesse clima comemorativo de 10 anos, o editor da Revista, Alisson Machado, escolheu oito matérias deliciosas que foram publicadas ao longo dos últimos anos. Espero que gostem da escolha e boa leitura!



Aline Martins de Carvalho  
Coordenadora do Sustentarea





INSTITUTO DE HIGIENE





# Século XXI: extinção ou adaptação?

JÚLIA SOUTO



Imagem: Reprodução/ Canva

Se a extinção da humanidade nunca passou pela sua cabeça, em 2020 isso pode ter mudado. O inédito SARS-CoV-2 causou a pandemia que marcará o século XXI e a nossa geração, principalmente por ser o primeiro surto a se beneficiar da globalização. A crise causada por ele é sem precedentes e impõe temas como sustentabilidade e meio ambiente na vida de todos.

A COVID-19 é uma doença derivada de um vírus zoonótico, o que significa que foi transmitido de animais para humanos por meio de mutação genética. Essas mutações não são novidades na história da humanidade e podem ocorrer por vírus, bactérias, parasitas e fungos. Os exemplos mais comuns são o HIV, gripe aviária, ebola e zika vírus. Vale salientar que as doenças zoonóticas emergentes são mais comuns do que se imagina - o PNUMA (Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente) estima que uma doença nova é descoberta a cada quatro meses em todo o mundo, e que cerca de 60% de todas as doenças infecciosas humanas são transmitidas por animais, além de ser a causa de 75% das novas doenças com potencial de gerar pandemias. Segundo a mesma instituição, existem aproximada-

mente 1,7 milhão de vírus desconhecidos que podem ser transferidos para humanos e causar doenças. Os números são preocupantes e os surtos tendem a se tornar mais comuns ao longo do tempo.

Mas por que essas novas doenças ocorrem? Elas são o efeito colateral da civilização, e seu surgimento foi intensificado durante e após a Revolução Industrial, período em que se iniciaram a migração para cidades, o aumento da população e da poluição, as mudanças de estilo de vida e os padrões de consumo.

Todos esses fatores estão estritamente

como ovos e produtos lácteos.

Essa domesticação aumenta o contato com os animais, que podem ser ponte para a transmissão de doenças, como aconteceu com as gripes suína e aviária. Ou seja, a destruição da natureza e o contato com animais cria um ambiente favorável para surtos. Outro fator agravante é a criação e o abate em escala industrial, com uso rotineiro e indiscriminado de antibióticos, podendo aumentar a resistência de bactérias que, uma vez resistentes aos medicamentos, podem ser responsáveis pelo surgimento de novas pandemias.

"Esses fatores estão estritamente relacionados ao desmatamento, que resulta em extinção de espécies e diminuição da biodiversidade. Com isso, a proliferação de agentes, hospedeiros e vetores de doenças se tornam mais comuns, já que a estrutura populacional da vida selvagem foi desequilibrada"

relacionados ao desmatamento, que resulta em extinção de espécies e diminuição da biodiversidade. Com isso, a proliferação de agentes, hospedeiros e vetores de doenças se tornam mais comuns, já que a estrutura populacional da vida selvagem foi desequilibrada. Com a integridade do ecossistema e diversidade biológica, as doenças são controladas no habitat selvagem, dificultando a disseminação entre animais e pessoas. O desmatamento, em grande parte, ocorre para uso da agricultura e para a criação de animais para consumo e de seus derivados,

Segundo a FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura), setecentas mil pessoas morrem anualmente em todo o mundo por infecções resistentes, e é esperado que o uso de antibióticos na produção animal dobre nos próximos vinte anos. Esse é apenas um aspecto de como os sistemas alimentares atuais são equivocados, já que produzimos alimentos (de forma insustentável) em quantidade suficiente para alimentar toda a população e, ainda assim, 821 milhões de pessoas passam fome no mundo segundo a WFP (*World*

## FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O SURGIMENTO DE DOENÇAS ZONÓTICAS



*Food Program*). O contato com animais também é promovido por meio de feiras informais que vendem animais selvagens, vivos ou abatidos no local. Esse ambiente que geralmente é denso, pequeno e sem condições higiênicas adequadas, facilita que vírus e outros patógenos se espalhem entre os animais, sofram mutação e contaminem os humanos que os manipulam, vendem e transportam. No geral, as mudanças climáticas causadas pela ação humana, como destruição de florestas, emissão de gases de efeito estufa, aumento da temperatura global, poluição do ar, terra e solo, não só favorecem surtos, mas também aumentam a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, principalmente cardíacas e respiratórias. Para exemplificar, um relatório da comissão de poluição e saúde da revista *The Lancet* estima que a poluição do ar foi responsável por nove milhões de mortes no mundo em 2015, número três vezes maior do que as mortes causadas por AIDS, malária e tuberculose. Esse dado é compreensível já que, segundo a mesma revista, 90% do ar respirado nas cidades em todo o mundo é poluído e tóxico.

O caminho para reverter as mudanças

climáticas e diminuir surtos de doenças exige esforço coletivo em todos os níveis da sociedade, tanto político e econômico, como individual. A nível individual, reduzir o consumo de bens materiais, fazer o descarte adequado de resíduos e atenção à alimentação são alguns exemplos. Entender os processos que os alimentos percorrem até chegarem ao nosso prato, comprar os alimentos de pequenos produtores, aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes, diminuir o consumo de carnes vermelhas e processadas e aproveitar integralmente os alimentos são boas maneiras de começar.

Para concluir, essa pandemia deixa claro que a extinção ou manutenção da nossa espécie depende da saúde dos ecossistemas e nos lembra que, apesar de desenvolvidos e racionais, somos apenas mais uma espécie entre oito milhões que existem na Terra. Precisamos reinventar o novo normal e ter a preservação da natureza como prioridade. Se não mudarmos os modos de produção e consumo, novas pandemias e diversas catástrofes poderão se tornar mais frequentes, até que a principal causa do adoecimento do planeta seja extinta. Nós.

# Por uma visão multidimensional da sustentabilidade

GABRIELA DI GIULIO

A forma como as sociedades se desenvolveram, sobretudo a partir da Era Industrial, produziu diversos impactos à Terra. Os efeitos do crescimento populacional, urbanização, exploração capitalista dos recursos naturais e desenvolvimento de tecnologias e artefatos foram capazes de alterar características naturais como o clima, de maneira decisiva, modificando o funcionamento do sistema terrestre de forma perigosa. O questionamento desse percurso e a própria sobrevivência da humanidade têm motivado um debate sobre a necessidade de mudança global na forma de desenvolvimento. É nesse contexto que a proposta de desenvolvimento sustentável emerge e ganha forças, particularmente a partir da publicação do relatório assinado pela Organização das Nações Unidas (ONU), Nosso Futuro Comum, em 1987.

Esse relatório destacou o desenvolvimento sustentável como um conceito-chave para a condução de práticas e ações para o enfrentamento dos problemas ambientais. Desenvolvimento sustentável passou a ser compreendido, assim, como a busca de um desenvolvimento econômico



Imagem: Reprodução/Canva

e social capaz de satisfazer as necessidades das gerações presentes sem prejudicar a possibilidade de que as gerações futuras atendam às suas próprias necessidades. Mais recentemente, em 2015, a ONU lançou o documento “Transformando o mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável”, destacando 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, incluindo, entre eles, erradicação da pobreza, ação contra a mudança global do clima e fome zero e agricultura sustentável.

Um conjunto de trabalhos tem se debruçado sobre o entendimento acerca do desenvolvimento sustentável e sobre o próprio conceito de sustentabilidade, evocando questões relacionadas à equidade, prudência ecológica, eficiência econômica e atuação dos diferentes atores sociais (Estado, mercado e sociedade). Em comum, esses trabalhos reconhecem que o desenvolvimento sustentável (e a própria noção polissêmica de sustentabilidade) tornou-se um discurso cuja circulação social, embora relevante, tem sido conflituosa, marcada por disputas políticas e diferentes propostas de aplicação por governos e sociedade civil.

É a partir de uma perspectiva crítica e interdisciplinar, salientando importantes aspectos e desafios neste momento atual relacionados à diversidade cultural, valores éticos e iniquidades, que ganha força uma proposta de compreensão multidimensional sobre sustentabilidade. Nessa visão multidimensional sobre

sustentabilidade, um conjunto de aspectos está presente e é valorizado, incluindo a dimensão social (com questões sobre princípio da equidade, distribuição de bens e de renda, igualdade de direitos, justiça); a ecológica (sobre a necessidade de solidariedade com o planeta, suas riquezas e biodiversidade); a econômica (com a necessidade urgente de revisão dos modelos de produção e consumo); a espacial (sobre as relações estabelecidas entre o rural e o urbano, entre o global e o local); e a político-institucional e cultural (sobre os impactos do processo de globalização na vida das pessoas).

Essa compreensão multidimensional sobre sustentabilidade tem, na prática, potencial para lidar com os diversos problemas atuais urgentes. Entre esses desafios estão as mudanças climáticas que exacerbam riscos já existentes à saúde humana, à infraestrutura e à biodiversidade, com efeitos negativos a múltiplos setores em diferentes regiões do planeta. As mudanças climáticas afetam, inclusive, a segurança alimentar, devido aos impactos do aumento de temperatura, mudanças nos regimes de chuva e maior frequência de eventos extremos na produção e distribuição de alimentos. Não à toa, o relatório produzido pelo *Human Right Council*, divulgado em 2019, destacou que as mudanças climáticas e as falhas dos Estados em protegerem suas populações, particularmente as mais vulneráveis, dos impactos negativos desse

fenômeno, ameaçam o futuro dos direitos humanos, colocando em risco os avanços em relação ao desenvolvimento e à redução de pobreza alcançados nos últimos cinquenta anos. No relatório é destacada a necessidade de uma transformação econômica global e de uma abordagem interdisciplinar que conecte arcabouços regulatórios (como o Acordo de Paris, vigente desde 2015; a Agenda 2030), conhecimento científico, direitos humanos e economia para promover avanços na agenda climática.

transformações nos modos e estilos de vida. Particularmente no caso brasileiro, o cerne da discussão sobre transição para sustentabilidade está na disposição entre diferentes segmentos da sociedade para negociar os seus interesses múltiplos e conflitantes na tomada de decisão sobre acesso, uso e manejo de recursos naturais, e nas propostas em curso que tocam em questões relacionadas à equidade, igualdade de direitos e justiça. De um lado, se posicionam aqueles que (ainda) defendem o modelo econômico hege-

"De um lado, se posicionam aqueles que (ainda) defendem o modelo econômico hegemônico; de outro, os que acenam para propostas alternativas, destacando a função social da terra, a garantia de direitos humanos e a necessidade de segurança alimentar para todos, por exemplo"

Estas mudanças urgentes são destacadas na discussão atual sobre transição para sustentabilidade, tema que tem ganhado força tanto no campo científico como no campo político. Esta transição, dentro da compreensão multidimensional sobre sustentabilidade, envolve uma diversidade de abordagens, estratégias e ações em diferentes setores, como mobilidade, energia e alimentos. Envolve, assim, inovações tecnológicas e sociais, mudanças institucionais e econômicas e

mônico; de outro, os que acenam para propostas alternativas, destacando a função social da terra, a garantia de direitos humanos e a necessidade de segurança alimentar para todos, por exemplo. Essa negociação e os resultados que emergirão dela, para os próximos anos, dependem de vontade e comprometimento político; mas também do engajamento da sociedade nas suas diferentes organizações e formas de atuação.

# Por que - e como - comer é um ato político

ALESSANDRA NAHRA



Imagem: Reprodução/Canva

O ato de alimentar-se - e alimentar a outros - é cheio de significados e de intersecções com outras ações, movimentos, necessidades e impulsos humanos. Comer começa muito antes e termina muito depois do momento em que se leva o garfo à boca. Passa pelo planejamento das refeições, compra, preparação, limpeza e descarte de resíduos; diz respeito a emoções e sentimentos além da fome: o desejo, a gula, o medo; a vontade de agradar, de conquistar, de nutrir, de unir, de despertar e saciar vontades. Comemos várias vezes por dia, todos os dias da vida, a vida toda. Comer é, principalmente para quem mora nas cidades, nossa principal conexão com a natureza. Na saúde e na doença, comemos; desde o primeiro sopro da vida até o momento da morte, precisamos nos alimentar. “Viver é um ato político”, diz a nutricionista e socióloga da alimentação Elaine de Azevedo, que é professora da Universidade Federal do Espírito Santo e também ministra cursos sobre ativismo alimentar. “Todas as nossas ações no cotidiano geram interferências sociais, ambientais e sobre a nossa própria saúde”. Comer, uma ação primordial que está

## "Quem determina o que comemos são as indústrias, o mercado, a publicidade, os governos, a história... Mas, quando conseguimos questionar, refletir e decidir o que comemos, também estamos desencadeando processos - é aí que comer se torna um ato político consciente"


tão imbricada no que nos faz tão terrestres, é, portanto, um ato político dos mais poderosos. "O alimento é o principal elemento de politização na sociedade contemporânea", afirma em aula Paulo Petersen, integrante do Núcleo Executivo da Associação Nacional de Agroecologia (ANA) e ex-presidente da Associação Brasileira de Agroecologia (ABA).

O que comemos é resultado de uma série de processos sociais, culturais e econômicos. Quem determina o que comemos são as indústrias, o mercado, a publicidade, os governos, a história. As narrativas e promessas da modernidade ecoam no imaginário atual e, em grande parte, influenciam nossas escolhas. Mas, quando conseguimos questionar, refletir e decidir o que comemos, também estamos desencadeando processos - é aí que comer se torna um ato político consciente.

A associação entre o agronegócio e o sistema alimentar global com a saúde humana e planetária é bem conhecida e bastante debatida. É fato que o modelo de agricultura em grande escala, mecanizada e baseada em agrotóxicos é uma das

maiores responsáveis pela emergência climática que está em curso no planeta. É urgente que se faça a transição para um sistema alimentar mais sustentável, a partir de uma agricultura de base agroecológica que produza alimentos em equilíbrio com os ciclos naturais.

O modelo agroecológico diz respeito a uma agricultura familiar, camponesa, ecologicamente sustentável e socialmente justa, em que o trabalho do agricultor é valorizado, e não explorado ou substituído por máquinas. A transição para um sistema alimentar sustentável deve se dar também no modelo de comercialização dos alimentos. Nas feiras de produtores, cestas entregues em casa, Comunidade que Sustenta a Agricultura, os alimentos da estação, produzidos localmente, podem ser comprados por um valor justo tanto para o agricultor (que não é explorado pelas grandes redes varejistas) quanto para o consumidor (que não precisa pagar pelo lucro dos atravessadores). Além disso, os circuitos curtos oferecem oportunidades para que se formem relações entre agricultores e consumidores. Esse



encontro dificilmente acontece no impessoal sistema alimentar moderno. “O consumo é claramente uma ação política, e comer implica em consumir, porque infelizmente o alimento também tem uma conotação de mercadoria”, diz a professora Elaine, que é autora do livro Alimentos Orgânicos e do Podcast Panela de Impressão. Como consumidores, precisamos indagar de onde vem o alimento, quem produziu, que tipo de cadeias ou redes estão envolvidas no plantio, beneficiamento, transporte, comercialização e descarte. Qual é a pegada de carbono desse alimento, qual é a consequência do modelo de produção e comercialização do alimento para a sociedade e para a saúde individual, coletiva, pública, planetária. Nesses tempos em que o Brasil está voltando para o mapa da fome, fazer política com o garfo (e a carteira) se torna ainda mais urgente. “Os comensais podem fazer política escolhendo não comprar produtos ultraprocessados, de grandes redes varejistas. Comprando comida local, orgânica, fresca, in natura, diretamente de quem produz, seja o agricultor, o pescador artesanal, o assentado. Quando a pessoa compra direto deles, está fazendo um pouco do papel do estado, que é apoiar quem produz comida. Valorizando minorias que são desvalorizadas pelas políticas de bem estar social”, afirma Elaine. E fortalecendo as redes que produzem e fornecem alimentos

acessíveis a todos - e não apenas aos que têm mais recursos financeiros. Assim, o consumidor de alimentos deixa de ser um mero comprador de produtos e se torna um agente político.

Mas não apenas do consumo se faz a política da alimentação. A reaproximação com a natureza também é parte do processo de nos entendermos como agentes políticos. Plantar a própria comida, seja no meio rural ou urbano, é um ato de resistência e de soberania. Assim como cuidar das plantas, dos animais, do meio ambiente, a partir de uma visão ética. “Esses atores não-humanos também fazem parte de um contexto político”, lembra Elaine. A professora também sugere que se ofereça tempo para o ato de comer. “Cozinhar em casa, evitando alimentos que prejudiquem o meio ambiente ou as relações sociais, como os ultraprocessados. Envolver amigos, ensinar as crianças a cozinhar, a fazer compras, a valorizar o agricultor. Tudo isso são atos políticos”. Por fim, não podemos esquecer da política institucional, que é a arena de articulação de iniciativas, leis e regulamentações que garantem o Direito Humano à Alimentação Adequada, a Segurança Alimentar e Nutricional e a Soberania Alimentar. “Votar em políticos que estão interessados em soberania e segurança alimentar pode parecer uma ação óbvia”, lembra Elaine, “mas parece que estamos esquecendo disso nos últimos anos”.

# Decolonizando a alimentação

LETÍCIA GONÇALVES, VANESSA COSTA CANÇADO SILVA E ALESSANDRA NAHRA

O Brasil e os outros países da América Latina possuem algumas similaridades devido ao processo de colonização que ocorreu entre os séculos XV e XIX, por meio da expansão marítima da Europa. A ocupação das colônias baseou-se no domínio, na exploração da terra e na escravização dos povos originários da América e da África para sustentar as vontades dos colonizadores. No Brasil, por exemplo, os esforços da mão de obra escrava concentravam-se no extrativismo de pau-brasil, mas com o tempo o comércio de açúcar tornou-se mais vantajoso aos portugueses, fazendo com que surgissem as primeiras monoculturas de cana-de-açúcar e, conseqüentemente, os engenhos de açúcar.

A partir disso, observou-se a propagação de uma mentalidade excludente, na qual os povos escravizados eram vistos como sujeitos inferiores, desprovidos de cultura e até mesmo de alma. Esse pensamento resultou na negação dos direitos básicos dessas pessoas, como alimentação, saúde, educação e moradia. Mesmo após a independência desses países, as relações de poder continuaram desiguais, com a imposição dos modos de ser e saber dos colonizadores, fazendo com que essas



Imagem: Reprodução/Canva

ideias continuassem presentes nas estruturas sociais, perpetuando-se entre as gerações.

As consequências do período colonial ainda estão presentes de forma latente nas sociedades. Desde o século XIX, devido aos movimentos de independência na América, na Ásia e nos países da África, algumas correntes de pensamento já questionavam a permanência dos moldes coloniais. Nesse sentido, é importante ressaltar a diferença entre colonialismo e colonialidade. O primeiro refere-se a um fenômeno histórico, e o segundo é uma perspectiva das ciências sociais que, por meio dos estudos decoloniais, propõe o rompimento de bases que foram estruturadas sob a visão eurocêntrica, incentivando a pluralidade do saber e tendo por objetivo entender como a colonização causou problemas vistos até hoje, como a desigualdade de gênero, o racismo e as iniquidades sociais.

Mas afinal, qual a relação entre os estudos decoloniais, a alimentação e o sistema alimentar brasileiro? Durante o período colonial, a apropriação das terras e dos corpos, junto ao controle econômico, suprimiu as singularidades e a cultura alimentar dos povos originários da América e do continente africano, além de negar as suas técnicas e saberes. A participação do Brasil colonial no mercado externo, ditada pelas demandas da Europa, impulsionou ainda mais esse processo por meio do comércio de

produtos primários e da mão de obra escrava.

Atualmente, o cenário não é diferente, pois há influências externas e internas que incentivam a expansão das fronteiras agrícolas das monoculturas para a produção de commodities, como a soja e o milho. De acordo com o pensamento decolonial, é preciso reconhecer que o controle da América beneficiou a Europa em função dos recursos naturais. A Teoria do Sistema-Mundo, de Immanuel Wallerstein, afirma que o mundo moderno ocidental, liderado pelos Estados Unidos, foi constituído a partir da racionalidade colonial, com a hierarquização da população mundial segundo a ideia de “raça”, atribuindo aos países em desenvolvimento o papel de fornecedor de matéria-prima. E isso inclui o Brasil.

Esse modelo de produção sustentado pelas agroindústrias depende de grandes extensões de terra e do uso elevado de insumos agrícolas, isto é, agrotóxicos e fertilizantes. Além disso, os grãos cultivados são em grande parte destinados à ração animal ou à produção de alimentos ultraprocessados, o que aumenta os impactos ambientais e a perda da biodiversidade. O relatório Estado da Biodiversidade para Alimentos e Agricultura no Mundo, publicado em 2019 pela FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura), aponta que a partir de 2014 menos de duzentas espécies vegetais tiveram uma

produção mundial significativa. Segundo o relatório, apenas nove espécies, descritas na página seguinte, representaram mais de 66% de toda a produção agrícola, revelando a monotonia e a insustentabilidade do sistema alimentar vigente.

Outro fator preocupante é a inclusão de sementes geneticamente modificadas na agricultura. Sob a perspectiva da colonialidade, essas sementes contribuem não só com o apagamento das práticas de produção de alimentos e do conhecimento

práticas culinárias, entende-se que há um movimento universalizante do paladar, com predileção por alguns alimentos. Na gastronomia, por exemplo, as técnicas e as receitas de origem europeia são supervalorizadas e geralmente são consideradas um padrão a ser seguido. No entanto, no Brasil existe uma diversidade de preparos, combinações, técnicas e saberes que precisam ser visibilizados e valorizados - como o manejo de mandioca pelos povos indígenas, o cultivo de PANC (plantas alimentícias não convencionais) e as

**"As agroindústrias partem de uma visão que provoca o aumento da concentração de terras e a expansão das fronteiras agrícolas, restringindo o uso do solo e comprometendo a soberania e a segurança alimentar dos povos originários e de outras comunidades que dependem da agricultura para sobreviver"**

de diversos povos e comunidades tradicionais, mas também da diversidade agrícola, em detrimento dos interesses políticos e econômicos. Em suma, as agroindústrias partem de uma visão que provoca o aumento da concentração de terras e a expansão das fronteiras agrícolas, restringindo o uso do solo e comprometendo a soberania e a segurança alimentar dos povos originários e de outras comunidades que dependem da agricultura para sobreviver.

Já em relação aos hábitos alimentares e

receitas afro-brasileiras, que fazem parte de um potente processo de resistência.

Inara Tavares, indígena da etnia Sateré Mawé, enfatiza no livro "Mulheres e soberania alimentar: sementes de mundos possíveis", publicado em 2019, a importância de questionarmos a origem da comida que chega aos nossos pratos. Ao colocar a dimensão corpo-território, historicamente submetido à violações pelos processos coloniais, ela evidencia que as violações aos territórios também são violações diretas aos corpos, aos

## ALIMENTOS MAIS PRODUZIDOS NO MUNDO E SEUS PRINCIPAIS USOS PELA INDÚSTRIA



### *CANA-DE-AÇÚCAR*

Maior produtor: Brasil

Principais usos: etanol, bebidas alcoólicas e açúcar



### *MILHO*

Maior produtor: Estados Unidos

Principais usos: óleo, etanol, espessantes, ração e alimentação



### *ARROZ*

Maior produtor: China

Principais usos: ração, aditivos e alimentação



### *TRIGO*

Maior produtor: China

Principais usos: alimentação



### *BATATA*

Maior produtor: China

Principais usos: etanol, cola, ração e alimentação



### *SOJA*

Maior produtor: Brasil

Principais usos: biodiesel, óleo, ração, cosméticos, aditivos e alimentação



### *ÓLEO DE PALMA*

Maior produtor: Indonésia

Principais usos: aditivos e alimentos ultraprocessados



### *BETERRABA-SACARINA*

Maior produtor: União Europeia

Principais usos: etanol e açúcar



### *MANDIOCA*

Maior produtor: Nigéria

Principais usos: papel, indústria farmacêutica e alimentação

espíritos e às vidas a ele vinculados. Sob essa perspectiva, o [livro](#) apresenta a comida em uma dimensão espiritual, nutrida pelo espírito da terra: “Fazer comida tradicional, comida da cultura é incorporar e reafirmar nossa existência. Vamos queimar a boca com pimenta, comer farinha, beber pajuaru, comer quinhapira, mujicada, paçoca, xibé - todas expressões de nossa cultura alimentar e, mais que isso, formas de continuar perpetuando nosso corpo existência”. Dessa maneira, a autora aponta para uma outra possibilidade de se relacionar com o alimento. Trata-se de outras formas de plantar, outras possibilidades de comer ou mesmo outro tempo para se pensar na relação entre produção e alimentação.

Em contrapartida, o pensamento ocidental predominante construiu, ao longo da modernidade e de suas revoluções tecnológicas, formas produtivas avessas àquelas dos povos tradicionais, em que a comida deixa de ser alimento e passa a ser vista como um produto comercial. Mesmo elementos tradicionais que compõem culturas ancestrais são incorporados ao mercado globalizado na forma de bens, sendo explorados em larga escala no mercado global. Um caso emblemático é a quinoa (*Chenopodium quinoa*). Há alguns anos, esse alimento proveniente da região dos Andes, que possui uso ancestral e era até então desconhecido pela grande maioria das pessoas, passou a ocupar circuitos gourmetizados, impactando a

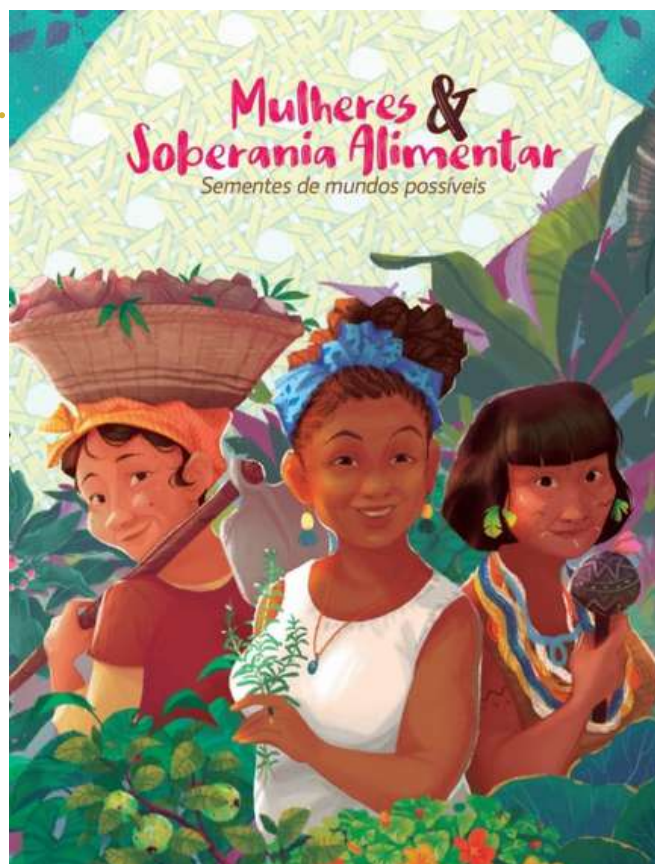


Imagem: Reprodução/Instituto PACS

Mulheres e soberania alimentar: sementes de mundos possíveis, livro de acesso aberto publicado pelo Instituto PACS (Políticas Alternativas para o Cone Sul).

produção e o consumo do grão em seu próprio país de origem.

Considerando que a decolonialidade deve ser pautada na construção do entendimento de mundo(s), tomando como base concepções que foram marginalizadas pelo pensamento colonial, tem-se, portanto, que a decolonialidade na alimentação compreende a consciência do que comemos no dia a dia e porquê, além do direito da população decidir sobre políticas agrícolas e alimentares a partir de diferentes pontos de vista e formas de viver, levando em considerando a história e cultura que sistematicamente tentaram tirar de nós.

# Como reduzir o consumo de carne vermelha?

JOANA BRANT E PALOMA BORGES

O elevado consumo de carne vermelha está associado ao aumento do risco de doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, como o colorretal. Por isso, o Fundo Mundial para Pesquisa em Câncer recomenda o consumo de até 500 g/semana de carne vermelha e processada, o que corresponde a cerca de 70 g/dia. Além da saúde, a redução do consumo de carne vermelha e processada também traz benefícios ao planeta, uma vez que a produção de carne causa diversos impactos ao meio ambiente. Assim, nesta matéria nós apresentamos algumas dicas para reduzir a ingestão de carne vermelha.

A diminuição do consumo de carne vermelha se torna mais fácil se mais alguma pessoa do seu círculo de relacionamentos começar a apreciar pratos sem carne. Para isso, uma boa estratégia é propor a Segunda Sem Carne. Essa campanha convida as pessoas a substituírem a proteína animal pela vegetal pelo menos uma vez por semana.

O contato com algumas receitas vegetarianas ou veganas também é importante. A elaboração desses pratos e a criação de novas preparações culinárias será importante para incorporar esse

hábito na rotina. Selecione receitas que você considere mais interessantes para colocar em prática, preferindo as que dão destaque para legumes e verduras. Você pode encontrar algumas sugestões no site e nas redes sociais do Sustentarea. O planejamento das preparações, o que comprar e o armazenamento dos alimentos será sempre importante independentemente do padrão de alimentação.

Ao reduzir o consumo de carne vermelha, será necessário aumentar a quantidade de proteínas vegetais provenientes das leguminosas, como grão-de-bico, ervilha, feijões, lentilha ou soja, por exemplo, e associá-las ao consumo de cereais integrais, como arroz integral, milho e quinoa. É possível preparar, por exemplo, saladas e hambúrgueres vegetarianos com esses alimentos. Explorar seus instintos na cozinha, desenvolvendo suas próprias receitas e habilidades culinárias, também te oferece maior liberdade, o que vale para além da redução do consumo de carne. Nesse contexto, um grande aliado é o uso de temperos naturais (principalmente se forem frescos), que podem ser utilizados durante o preparo ou mesmo na finaliza-

## PASSOS PARA REDUZIR A QUANTIDADE DE CARNE NA ALIMENTAÇÃO



Promova um dia sem carne (segunda, por exemplo) para você e sua família



Não desanime e não se cobre caso você não consiga reduzir a quantidade de carne significativamente. Comece a diminuir a carne aos poucos



Comece a ter mais contato com receitas vegetarianas/vegas e vá preparando as que você mais gostou



Aumente a quantidade de leguminosas, como grão-de-bico, ervilha, feijão, lentilha ou soja, em suas refeições



Utilize temperos naturais para dar mais cor e sabor para as preparações



Faça da base da sua alimentação os alimentos de origem vegetal. Consuma mais frutas, verduras e legumes e aproveite integralmente os alimentos



Frequente restaurantes vegetarianos/veganos próximos a você

ção das preparações, para dar mais sabor e cor aos pratos.

O aproveitamento integral dos alimentos (uso de talos, cascas e partes não convencionais dos alimentos) em conjunto ao maior consumo de frutas, legumes e verduras irá aumentar a saciedade pelo incremento do consumo de fibras e ajudará a fazer dos alimentos de origem vegetal a base da sua alimentação, como recomenda o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Além disso, procure restaurantes vegetarianos ou veganos em sua cidade, pois isso o auxiliará a ter opções quando comer fora de casa. Além deles, uma boa opção são restaurantes com sistema *self-*

*service* que contam com opções variadas de saladas, legumes, verduras cozidas e cereais integrais, onde você consegue montar seu prato de acordo com as possibilidades disponíveis e ainda pode ter a companhia de amigos, colegas e familiares que não aderiram à redução do consumo de carne.

Ao reduzir o consumo de carne, você certamente trará diversos benefícios à sua saúde e ao meio ambiente. Apesar disso, não se cobre caso não consiga reduzir drasticamente o consumo. Essa redução é um processo e, como tal, nem sempre é linear. O importante é não desistir e fazer escolhas mais conscientes sempre que possível.

# Quanto veneno tem no seu prato?

GRICIA GRAZIELE OLIVEIRA SOUZA



Há uma discussão crescente sobre o uso de agrotóxicos na agricultura brasileira e os efeitos negativos desses agentes químicos para a saúde humana e para o meio ambiente (contaminação de solo, água e prejuízo para animais e plantas locais). Entrevistamos a professora da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP-USP), Adelaide Cassia Nardocci, que é bacharel em Física pela UEL, mestre em Engenharia Nuclear pela UFRJ e doutora em Saúde Pública pela USP, e tem realizado diversas pesquisas nessa área. Leia na íntegra e fique por dentro das principais questões sobre esse assunto tão polêmico e importante para a saúde pública.

O uso de agrotóxicos no Brasil é extenso na agricultura. O que temos, em termos de evidências científicas atuais, sobre os efeitos do uso de agrotóxicos para a alimentação e meio ambiente?

Sim. O Brasil é desde 2008 o maior consumidor mundial de agrotóxicos. Existem evidências científicas crescentes do significativo impacto da exposição aos agrotóxicos na saúde das pessoas e também aos ecossistemas de forma geral. Em relação à saúde humana, temos os

efeitos agudos, como intoxicações e mortes de trabalhadores e familiares que lidam mais diretamente com a aplicação ou de pessoas que são expostas a altas doses, como por exemplo, durante a atividade de pulverização aérea de agrotóxicos nas lavouras, que acabam atingindo comunidades próximas. Existem evidências importantes da ocorrência de suicídios nessa população, o que está relacionado de um lado à exposição de agrotóxicos que são depressores do sistema nervoso central e, de outro, à vulnerabilidade social desta população, muitas vezes pressionada por dívidas ou financiamentos junto aos bancos ou às grandes empresas. São crescentes também as evidências de efeitos em baixas doses, os quais incluem efeitos carcinogênicos e a interferência endócrina, que leva aos mais variados desfechos de saúde, como por exemplos problemas de desenvolvimento, doenças metabólicas, diversos tipos de cânceres, entre outros.

Há informações precisas acerca da quantidade e tipo de agrotóxicos que estão sendo utilizados nas lavouras no Brasil? Onde a população não familiarizada com o assunto pode obter essas informações?

Existem informações da quantidade de agrotóxicos comercializada anualmente por Estado. No entanto, esta informação diz respeito apenas ao que foi legalmente comercializado, mas sabemos que no Brasil muitos produtos entram irregularmente pelas fronteiras e também não é desprezível a quantidade de

agrotóxicos produzidos em fábricas irregulares “de fundo de quintal”. Assim, não existe um sistema de informação que diga o que efetivamente está sendo utilizado em cada lavoura do país. Meu grupo de pesquisa criou um portal que consolida algumas das informações mais importantes sobre agrotóxicos, disponível em <https://www.fsp.usp.br/nara/ariadneprev/>

Qual a diferença entre agrotóxicos de contato e sistêmicos? Os efeitos ambientais e na saúde humana de cada um são diferentes?

Agrotóxicos sistêmicos são aqueles que, quando aplicados nas plantas, circulam através da seiva por todos os tecidos vegetais, se distribuindo de forma uniforme e ampliando o seu tempo de ação. Já os agrotóxicos de contato são aqueles que agem externamente no vegetal, mas estes também, em boa parte, são absorvidos pela planta, penetrando em seu interior através de suas porosidades. Assim, ambos os tipos, se não foram degradados pelo próprio metabolismo do vegetal, permanecerão nos alimentos, mesmo depois deles terem sido lavados e as pessoas poderão ser expostas a ambos os tipos pelo consumo dos alimentos. Desta forma, tanto do ponto de vista de saúde humana como do ponto de vista de efeitos ecológicos, ambos oferecem riscos.

Pode comentar sobre suas pesquisas a respeito da presença de resíduos de agentes químicos agrícolas no sistema de

abastecimento público de água de São Paulo? O quão extenso é o impacto desses agentes na água que consumimos?

Temos trabalhado em parceria com Centro de Vigilância Sanitária da Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo buscando entender melhor como as atividades agrícolas e o uso do solo nas bacias hidrográficas influenciam a presença de resíduos de água nos mananciais de abastecimento público, visando construir um modelo de vigilância da qualidade da água de consumo humano que seja mais

universidades brasileiras que também têm encontrado agrotóxicos em água de abastecimento. Podemos afirmar que é uma questão muito preocupante do ponto de vista de saúde pública, mas não temos ainda um quadro mais claro da magnitude deste problema em todo País.

E para finalizar, em sua opinião que medidas podem ser tomadas imediatamente para a redução do uso de agrotóxicos? Quais são os modelos de produção sustentável que podem subs-

"A produção de alimentos orgânicos e a agroecologia são alternativas viáveis para a produção de alimentos no Brasil. Precisamos lembrar que quem mais usa agrotóxicos são as grandes monoculturas que se destinam a produção de *commodities* e não de alimentos para a população"

efetivo na proteção da saúde das pessoas. Fizemos um estudo que monitorou mensalmente a água de abastecimento público em 26 municípios do Estado ao longo de um ano. Em alguns municípios encontramos uma situação preocupante, pois encontramos até seis substâncias diferentes na mesma amostra e vários agrotóxicos que estão regulados pela Portaria de Potabilidade da Água de Consumo Humano do Ministério da Saúde. Da mesma forma, existem vários outros estudos de colegas de outras

tituir o uso desses agentes químicos, reduzindo o impacto ambiental e na saúde pública, sem prejudicar a produtividade?

A medida mais importante é investir em modos de produção que não utilizem agrotóxicos. A produção de alimentos orgânicos e a agroecologia são alternativas viáveis para a produção de alimentos no Brasil. Precisamos lembrar que quem mais usa agrotóxicos são as grandes monoculturas que se destinam a produção de *commodities* e não de alimentos para a população.

# Comida é direito humano: gente é pra brilhar, não pra morrer de fome

BEATRIZ MACHADO MARTINS E NADINE MARQUES NUNES GALBES

Como já dizia o célebre Josué de Castro, a fome possui um caráter político, fruto da grande desigualdade social existente na sociedade. No Brasil, a fome pode ser considerada como um problema estrutural, visto que se faz presente desde a formação do país como o conhecemos hoje. No entanto, apesar de grandes conquistas em direção ao combate deste grave problema, dados mais recentes evidenciam um enorme retrocesso. Temos observado o desmonte de políticas de combate à fome e a extinção de importantes órgãos de fiscalização e participação social, além do retorno do Brasil ao Mapa da Fome da Organização das Nações Unidas (ONU), publicação que sinaliza os países nos quais mais de 5% da população se encontra em insegurança alimentar grave.

A falta de acesso a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente já vinha crescendo e tomou maiores proporções com o advento da pandemia de COVID-19 no Brasil. Segundo uma pesquisa realizada em 2020 e divulgada pela Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar em abril deste ano, cerca de 19 milhões de brasileiros estão passando fome no país, o que



Imagem: Reprodução/Instagram/@gente.prabrilhar

corresponde a cerca de 9% da população. Os números são preocupantes e a necessidade de agir é urgente. Contudo, e especialmente por conta da ausência da atuação do Estado frente a este problema, a resposta surge nas ruas, e assistimos à resistente atuação dos movimentos sociais se encarregando de tarefas que, na realidade, são do poder público.

Para entender melhor toda a potencialidade desse grupo e a sua atuação mais recente durante a pandemia, neste número o Sustentarea teve o prazer de conversar com três integrantes que compõem o movimento e atuam em diversas frentes de militância do ativismo alimentar. São eles André Luzzi, que é ativista alimentar, internacionalista, mestre em História Social e doutor em Ciências, e integra a Conferência Popular por Soberania Alimentar e Nutricional e o Mecanismo da Sociedade Civil e o dos Povos Indígenas; Bianca Lima, que é produtora cultural, ativista e faz parte da equipe de gestão da Xepa Ativismo, Casas Coletivas, Mídia Ninja e Rede Fora do Eixo; e Fabiana Sanches, que é culinária, pesquisadora, educadora ambiental, articuladora de redes e movimentos na defesa da alimentação saudável e sustentável e colabora também com o Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional de São Paulo, Movimento Urbano de Agroecologia de São Paulo, Slow Food Brasil e Serviço Franciscano de Solidariedade.

Essa diversidade de frentes de atuação

entre os integrantes do movimento revela uma das principais características do coletivo: a sua composição plural e diversa. Como ressalta Fabiana, o Banqueteço surgiu como uma teia que juntou a militância do Movimento Slow Food com os cozinheiros ativistas. Após esse encontro, realizado em São Paulo em 2017, ocorreu o primeiro Banqueteço em defesa da alimentação de verdade e contra a farinada proposta pelo então prefeito da cidade, João Dória. Naquele momento, segundo André, o coletivo nasceu como uma resposta, uma ação direta de resistência para gerar visibilidade pública por meio da comensalidade.

Nesses anos de caminhada, o grupo já realizou mais de sete ações em várias cidades do país, e em cada rodada surge a união com outros movimentos e novos membros passam a compor o coletivo, transformando o Banqueteço em uma espécie de coletivo de coletivos. Fabiana reconhece a importância dessas redes: "essa trajetória de encontros e ligações é muito bonita. Eu acho que não existe Banqueteço sem esses arranjos, encontros e ligações." E, quando se trata da fome, é importante reconhecer que este tema perpassa todos os movimentos, tornando a união de forças fundamental e potente.

André destaca uma visão que serve de força motriz do coletivo: a necessidade de compreender os direitos humanos de forma integrada. "A violência tem sido um grande fator de produção da fome e de má alimentação, e a sobreposição das diversas

violências existentes no Brasil cria inúmeras epidemias”, reflete André. Nesse sentido, ele ressalta que o conceito de sindemia global, proposto pelo relatório da comissão de obesidade do The Lancet e aprofundado ao longo deste número da revista, precisaria ser ampliado a fim de contemplar também as múltiplas violências como fatores de risco para a insegurança alimentar.

Essas violências e desigualdades existentes no país foram ainda mais acentuadas com a pandemia de COVID-19. Em um cenário concomitante de crises sanitária, política e econômica, ações emergenciais tornaram-se necessárias. Foi aí que aflorou a campanha “Gente é pra brilhar, não pra morrer de fome”, inspirada na canção “Gente”, de Caetano Veloso. A campanha aconteceu na Semana Mundial da Alimentação, entre os dias 12 e 16 de outubro de 2020, durante a qual foram realizados diversos webinários e debates com o intuito de ressoar a discussão sobre a problemática da fome no país. A campanha se encerrou no sábado e domingo daquela semana, com o que o coletivo chama de marmitaço, que consistiu na distribuição de marmitas em diversos locais.

A iniciativa contou com a participação de mais de 100 coletivos, organizações da sociedade civil e importantes nomes da área da alimentação, entre pesquisadores, chefes e artistas. André pontua que um aspecto positivo da campanha foi a possibilidade de convergir diferentes

estratégias de luta, tendo como plano de fundo a solidariedade. O trabalho em conjunto e o sentimento de coletivo também foram aspectos destacados por Bianca, uma vez que a ação transformou lutas segmentadas em uma pauta única. Nossos entrevistados destacam ainda a capacidade que a campanha teve de sensibilizar a sociedade como um todo, não só aqueles que já faziam parte dos movimentos sociais. Para tanto, a comunicação foi uma das grandes aliadas. Assim, utilizando-se de uma linguagem didática, direta e acessível, foi possível difundir os conteúdos rapidamente nas redes sociais.

Uma das particularidades da ação foi o seu propósito de trazer um olhar positivo à luta, “trazer esperança no meio do caos”, conta Bianca. E foi justamente a busca pela valorização da vida de cada pessoa que inspirou a campanha. Segundo ela, “a gente é pra brilhar e não pra morrer de fome, a gente não tinha outra forma de colocar que não fosse uma tentativa de ver as pessoas brilhando”. Marcada pela cor amarela e por imagens de pessoas e alimentos típicos de diferentes regiões do país, o logo da campanha foi capaz de transmitir essa alegria e sentimento de esperança.

Como Fabiana compartilhou conosco, a maior vocação do coletivo seria justamente movimentar, animar o campo de lutas sociais, transformando a indignação em novas alternativas de combate à fome. O que os organizadores



Imagem: Reprodução/Instagram/@gente.prabilhar

Marmitaço que distribuiu 250 refeições na Aldeia Indígena Bororó, em Dourados-MS

não esperavam era a proporção que a campanha tomaria: o seminário batizado de Conexões Alimentares promoveu mais de vinte atividades, durante as quais foi dado espaço para pessoas das cinco regiões do país compartilharem ferramentas de enfrentamento da fome durante a pandemia. As atrações contaram, ainda, com ramificações internacionais por meio de rodas de conversas com mulheres latino-americanas. No final de semana, mais de setenta municípios de todo o Brasil se cadastraram para o marmitaço, com o apoio de cozinheiros, restaurantes e organizações da sociedade civil.

Agora, depois de mostrar a importância de olhar para a fome, o grupo pretende se estruturar internamente, a fim de formar

novos ativistas e pesquisar ferramentas para que as próximas campanhas sejam ainda maiores e mais potentes. Até porque a luta pelo reconhecimento e concretização dos direitos humanos, como a alimentação adequada, não tem fim. Neste sentido, todos somos chamados a atuar e reconhecer a importância de exercer nossa cidadania, seja por meio da ação direta ou pela cobrança e vigilância de ações por parte de nossos representantes políticos.

Para quem se interessar pelo trabalho realizado pelo Banquetaço, os ativistas afirmam que o coletivo é aberto a todas e todos. Caso você queira conhecer mais sobre a campanha, acesse a conta no Instagram @gente.prabilhar ou o canal no YouTube CampanhaGenteprabilhar.

# O ciclo da vida de Regina Tchelly

BEATRIZ MACHADO MARTINS E JENNIFER TANAKA

O desperdício de alimentos é um dos grandes problemas dos sistemas alimentares atuais. Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), entre um quarto e um terço dos alimentos produzidos anualmente para o consumo humano se perde ou é desperdiçado. Calcula-se ainda que esta quantidade de alimentos seria suficiente para alimentar 2 bilhões de pessoas. No Brasil, esse cenário se repete e convivemos com duas realidades que não podem ser normalizadas: a fome e o desperdício. Em 2020, o Brasil voltou para o Mapa da Fome e, recentemente, a insegurança alimentar se agravou devido à pandemia de COVID-19. Os dados mais recentes divulgados pela Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (PENSSAN), em abril de 2021, indicam que 19 milhões de brasileiros passam fome. Por outro lado, 12 milhões de toneladas de alimentos são jogados fora todos os anos.

Uma grande parte do desperdício ocorre nos domicílios, visto que partes comestíveis e nutritivas dos alimentos são jogadas fora, como as cascas, os talos e as sementes. Mas o problema não consiste



Imagem: Reprodução/Instagram/@favelaorganica

apenas na definição do que é ou não comestível. A desconexão com os alimentos e principalmente com o seu ciclo fez com que as pessoas passassem a enxergá-los como mercadorias que podem ser descartadas. No entanto, essa forma de pensar nunca foi aceita pela paraibana Regina Tchelly, fundadora do projeto Favela Orgânica, sediado no Rio de Janeiro.

A história de Regina e seu trabalho na área de alimentação e sustentabilidade é com certeza uma grande história de sucesso. Regina é cozinheira, empreendedora social e pioneira na fundação de um projeto que busca transformar a relação das pessoas com os alimentos. A iniciativa visa ao mesmo tempo evitar o desperdício, combater a fome e também cuidar do meio ambiente. O projeto Favela Orgânica nasceu em 2011 nas comunidades da Babilônia e do Chapéu Mangueira, na zona sul da cidade do Rio de Janeiro, com um investimento inicial de apenas 140 reais, mas seus frutos já ultrapassaram as fronteiras brasileiras.

Nascida em Serraria, no interior da Paraíba, aos 20 anos Regina se mudou para o Rio de Janeiro, onde trabalhou como empregada doméstica por onze anos. Contudo, o seu sonho de ser cozinheira, unido à sua insatisfação ao ver tanto alimento sendo jogado fora nas feiras da cidade, fez com que ela batalhasse pela construção de seu próprio projeto.

Conciliando trabalho, maternidade e a vida em uma nova cidade, Regina fez um curso de culinária e em agosto de 2011

prestou o concurso da Agência Redes para a Juventude. Em busca do prêmio de 10 mil reais, ela apresentou pratos inovadores, tais como farofa do amor e rocambole de chocolate com geleia de casca de maracujá. No entanto, a banca avaliadora concluiu que o projeto ainda precisaria ser melhorado. E foi esse “não” que acabou fazendo com que Regina, mesmo sem qualquer financiamento, colocasse o seu sonho em prática. Ainda hoje o projeto é feito de forma independente, visto que não conta com o auxílio de pessoas públicas ou instituições governamentais.

No mês seguinte o projeto ganhou forma. Dentro da sua própria casa, Regina recebeu suas primeiras seis alunas, mães e empregadas domésticas, para um encontro sobre como aproveitar os alimentos que tinham na sua geladeira. Em entrevista para esta matéria, Regina conta que o nome Favela Orgânica revela por si só a missão do projeto: "Eu queria mostrar as coisas boas que existem dentro de uma favela, eu acho esse nome potente" e "orgânica por causa de organização, organizar o consumo, organizar o ciclo do alimento, organizar as minhas ideias. E a vida é orgânica, a gente respeita os alimentos".

Não demorou muito para que o seu trabalho ganhasse visibilidade. O público das oficinas foi crescendo e em um ano de projeto, a convite do fundador do movimento italiano Slow Food, Carlo Petrini, Regina já estava na Europa palestrando para chefs de todo o mundo. Regina relata que o sucesso e o reconhe-

cimento merecidos também vieram acompanhados de preconceitos e desafios. Sua história reflete uma quebra de paradigmas e representa inúmeras mulheres do Brasil e do mundo. Como ela diz, "é muito bom ter uma mulher nordestina, ex-empregada doméstica, de uma favela, que pensa no contexto do ciclo do alimento, com aproveitamento integral, devolvendo para a terra o que ela nos dá e principalmente na atual situação em que estamos vivendo".

Desta forma, ao trabalhar com o ciclo da vida, Regina consegue ir além e propõe uma nova forma de pensar e refletir. O consumo consciente se une ao aproveitamento integral dos alimentos e ao contato com a terra. Assim, por meio do plantio e da compostagem, a iniciativa ensina a necessidade de devolver para a terra aquilo que ela nos ofereceu. Além disso, a Favela Orgânica também atua em rede fortalecendo os pequenos produtores locais, o comércio de orgânicos, as feiras livres, e busca sempre unir as pessoas por meio dos alimentos.

Não parece exagerado enfatizar que toda essa dedicação e anseio por mudanças veio de uma mulher, mãe de três meninas, que acredita que a sua missão na terra é "fazer acontecer e ajudar as pessoas a enxergarem de dentro para fora". Essa missão tão nobre vem se cumprindo e, em 2015, na Conferência Mundial das Mulheres, organizada pelo Stati Generali delle Donne em Milão na Itália, ela recebeu o prêmio "Donne Che Ce L'Hanno

Fatta", cuja tradução em português significa "Mulheres que Conseguiram".

Em 2019, com o objetivo de democratizar o conhecimento e o acesso a uma alimentação saudável, um dos projetos do Favela Orgânica foi a criação de um livro de receitas ao ar livre, onde, pelos muros do Morro da Babilônia e Chapéu Mangueira, dicas e receitas foram pintadas, gerando grande repercussão na mídia e na comunidade. Além disso, Regina apresenta, desde 2017, o programa Amor de Cozinha (Canal Futura), no qual ensina comidas típicas do cotidiano, sempre com a premissa de aproveitar completamente os alimentos. Para além de tantas conquistas em dez anos de Favela Orgânica, a empreendedora compartilha que o seu maior sonho é ter uma escola de gastronomia do ciclo dos alimentos. Ela, que desde o início rompeu com os formalismos que existem no meio acadêmico e ao longo desses anos tem atuado concomitantemente no combate ao desperdício alimentar, à fome e às desigualdades, mostra a importância de falar sobre alimentação e sustentabilidade por meio da prática, da reconexão e do resgate.

A história da Regina é uma grande inspiração para todas as mulheres, sejam elas da área da sustentabilidade ou não. Que a sua força, carisma e vontade de mudar no mundo nos motive a repensar nossas atitudes em prol de um mundo mais humano, sustentável e saudável para todas e todos.

ALESSANDRA NAHRA

@alenhra

Agricultora em formação, jornalista e pesquisadora. Mestranda em Nutrição em Saúde Pública na FSP-USP.

.....

ALINE MARTINS DE CARVALHO

@alinemcarvalho1

Nutricionista. Mestre e doutora em Nutrição em Saúde Pública pela FSP-USP. Docente do Departamento de Nutrição da FSP-USP.

.....

BEATRIZ MACHADO MARTINS

@biaammartins

Graduanda em Nutrição na FSP-USP.

.....

GABRIELA DI GIULIO

ggiulio@usp.br

Comunicadora social. Mestre em Política Científica e Tecnológica e doutora em Ambiente e Sociedade pela UNICAMP.

.....

GRICIA GRAZIELE OLIVEIRA SOUZA

@grazieleoliveira45

Nutricionista pela FSP-USP.

.....

JENNIFER TANAKA

@comermudaomundo

Nutricionista. Mestre e doutoranda em Ciências Sociais em Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade no CDPA-UFRRJ.

**JOANA BRANT**

@joanabrant

Nutricionista pelo Centro Universitário São Camilo.

---

**JÚLIA SOUTO**

@juusouto

Nutricionista. Mestranda em Ciências na Technical University of Munich.

---

**LETÍCIA GONÇALVES**

@le1ticia

Graduanda em Nutrição na FSP-USP.

---

**NADINE MARQUES NUNES GALBES**

@nadinemnunes

Nutricionista. Mestre em Nutrição em Saúde Pública e doutoranda em Saúde Pública na FSP-USP.

---

**PALOMA BORGES**

@palomaboliveira

Nutricionista. Especialista em Gestão da Qualidade pelo Instituto Racine.

---

**VANESSA COSTA CANÇADO SILVA**

@vanessaccs

Antropóloga. Mestre em Antropologia pela UFBA.

## Século XXII: extinção ou adaptação?

Food and Agriculture Organization of the United Nations [internet]. Sustainable food and agriculture; c2020 [acesso em 17 abr 2020]. Disponível em: <http://www.fao.org/sustainability/en/>

United Nations Environment Programme [internet]. 6 fatos sobre coronavírus e meio ambiente; c2020 [acesso em 22 maio 2020]. Disponível em: <https://www.unenvironment.org/pt-br/noticias-e-reportagens/reportagem/6-fatos-sobre-coronavirus-e-meio-ambiente>

United Nations Environment Programme [internet]. COVID-19 e a delicada relação entre as pessoas e a vida selvagem; c2020 [acesso em 22 maio 2020]. Disponível em: <https://www.unenvironment.org/pt-br/noticias-e-reportagens/reportagem/covid-19-e-delicada-relacao-entre-pessoas-e-vida-selvagem>

United Nations Environment Programme [internet]. Science points to causes of COVID-19; c2020 [acesso em 20 maio 2020]. Disponível em: <https://www.unenvironment.org/news-and-stories/story/science-points-causes-covid-19>

## Por que - e como - comer é um ato político

Conti IL. Interfaces entre Direito Humano à Alimentação Adequada, Soberania Alimentar, Segurança Alimentar e Nutricional e agricultura familiar. In: Conti IL, Schroeder EO, organizadores. Convivência com o semiárido brasileiro: autonomia e protagonismo social. Brasília: IABS; 2013. p. 135-45.

Darolt MR, Lamine C, Brandenburg A. A diversidade dos circuitos curtos de alimentos ecológicos: ensinamentos do caso brasileiro e francês. *Agriculturas* 2013;10(2):8-13.

Leão MM. O Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília: ABRANDH; 2013.

## Decolonizando a alimentação

Ballestrin L. América Latina e o giro decolonial. *Rev Bras Ciênc Polít.* 2013;(11):89-117.

Bélanger J, Pilling D. The state of the world's biodiversity for food and agriculture [internet]. Roma: FAO; c2019 [acesso em 27 out 2021]. Disponível em: <https://www.fao.org/3/CA3129EN/CA3129EN.pdf>

Carmo GES, Gorjon MG. “Pimenta nos olhos dos outros é refresco”: descolonizar, cozinhar e cuidar. *Rev Espaço Acad.* 2019;19(216):38-47.

Cosmos Benvegnú V, Manrique García D. Colonialidade alimentar? Alguns apontamentos para reflexão. *Mundo Amazon.* 2020;11(1):39-56.

Pereira MFV. A inserção subordinada do Brasil na divisão internacional do trabalho: consequências territoriais e perspectivas em tempos de globalização. *Soc Nat.* 2010;22(2):347-55.

Quintero P, Figueira P, Elizalde PC. Uma breve história dos estudos decoloniais [internet]. São Paulo; c2020 [acesso em 27 out 2021]. Disponível em: <https://masp.org.br/uploads/temp/temp-QE1LhobgtE4MbKZhc8Jv.pdf>

Suess RC, Silva AS. A perspectiva decolonial e a (re)leitura dos conceitos geográficos no ensino de geografia. *Geog Ens Pesq.* 2019;23:e7.

Tavares IN. Terra, água e sementes: do corpo território das mulheres indígenas a uma concepção de soberania alimentar. In: Lima AA, Queiroz AL, Dornelas RS, Schottz V. *Mulheres e soberania alimentar: sementes de mundos possíveis.* [internet]. Rio de Janeiro: Instituto PACS; 2019. p. 58-66 [acesso em 27 out 2021]. Disponível em: [http://biblioteca.pacs.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Mulheres\\_e\\_SoberaniaAlimentar.pdf](http://biblioteca.pacs.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Mulheres_e_SoberaniaAlimentar.pdf)

### Como reduzir o consumo de carne vermelha?

Ministério da Saúde (BR). Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

World Research Cancer Fund and American Institute for Cancer Research. Diet, nutrition, physical activity and cancer: a global perspective. Londres: WRCF; 2018. Meat, fish and dairy products and the risk of cancer; p.1-80.

### Comida é direito humano: gente é pra brilhar, não pra morrer de fome

Greenpeace Brasil [internet]. Gente é pra brilhar, não pra morrer de fome! c2020 [acesso em 10 maio 2021]. Disponível em: <https://www.greenpeace.org/brasil/blog/gente-e-pra-brilhar-nao-pra-morrer-de-fome/>

Monteleone J [internet]. “Gente é para brilhar e não para morrer de fome”: uma campanha fundamental. c2020 [acesso em 16 jun 2021]. Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2020/10/16/gente-e-para-brilhar-e-nao-para-morrer-de-fome-uma-campanha-fundamental>

<https://midianinja.org/editorninja/banquetaco-reune-movimentos-sociais-e-sociedade-civil-pela-volta-do-consea/>

Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. Insegurança alimentar e Covid-19 no Brasil. 2021.

Rodrigues C [internet]. “O que nos levou a sair do Mapa da Fome já foi destruído”, diz ex-ministra de Dilma. c2019. [acesso em 16 jun 2021]. Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2019/09/12/tereza-campello-tudo-que-nos-levou-a-sair-do-mapa-da-fome-ja-foi-destruido>

### O ciclo da vida de Regina Tchelly

Benítez RO [internet]. Perdas e desperdício de alimentos na América Latina e no Caribe. FAO; c2021 [acesso em 14 abr 2021] Disponível em: <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/pt/c/239394/>



[www.fsp.usp.br/revistasustentarea](http://www.fsp.usp.br/revistasustentarea)

[facebook.com/sustentarea](https://facebook.com/sustentarea)

@sustentarea