

revista

sustentare

ISSN 2675-858X | DEZEMBRO 2022 | VOLUME 6 | NÚMERO 3

Multiculturalismo na cozinha: as conservas regionais como ações de sustentabilidade ambiental | p. 5

Temas contemporâneos transversais e alimentação sustentável: interconexões e caminhos possíveis | p. 10

Iluminando caminhos e desenvolvendo a comunidade: conheça o Litro de Luz Brasil | p. 17

Como otimizar a rotina por meio do congelamento de alimentos? | p. 21

Saúde planetária: o elo que liga tudo a todos | p.24

ISSN 2675-858X

Publicação quadrimestral do
Sustentarea

AUTOR CORPORATIVO

Núcleo de extensão Sustentarea
Faculdade de Saúde Pública da
Universidade de São Paulo

ENDEREÇO

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

CONTATO

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



DEZEMBRO 2022 | VOLUME 6 | NÚMERO 3

EDITOR

Alisson Diego Machado

COORDENAÇÃO

Aline Martins de Carvalho

REVISÃO FINAL

Aline Martins de Carvalho
Alisson Diego Machado

PROJETO GRÁFICO

Alisson Diego Machado

COLABORADORES DESTES NÚMERO

Alicia Sei • Ana Lúcia Zovadelli Romito
Ana Maria Bertolini • Gabriella Manzini Prado
Laura Ferreira • Letícia Gonçalves
Mateus Henrique Amaral • Mônica Rocha
Poliana Espíndola

Foto de capa: cienpies/iStock

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

Como pensar a alimentação de forma integrada e ampliada?

Qual é a primeira palavra que vem à sua mente quando você pensa em alimentação? Se fizermos essa pergunta para um grupo de pessoas, é provável que as respostas sejam as mais variadas possíveis, afinal, o ato de se alimentar não pode ser resumido em uma única palavra, frase ou mesmo área do conhecimento. Há diversos aspectos sociais, culturais, econômicos, políticos e ambientais associados ao que chega (ou não) nas nossas mesas, e pensar nesses fatores em conjunto é essencial.

É este o convite que fizemos neste número da Revista Sustentarea, que tem como mote os temas contemporâneos transversais e a alimentação sustentável. A educação é, certamente, a chave para fazermos escolhas alimentares mais conscientes não apenas do ponto de vista individual, mas também levando em consideração o meio ambiente e o seu impacto para a própria sociedade. Os temas transversais, por sua vez, oferecem a oportunidade de pensarmos a alimentação de forma integrada e ampliada desde a infância. E é isso que você poderá conferir na matéria de capa deste número, que apresenta o que e quais são os temas transversais da Base Nacional Comum Curricular e como eles podem ser trabalhados visando a formação de cidadãos mais empáticos e responsáveis.

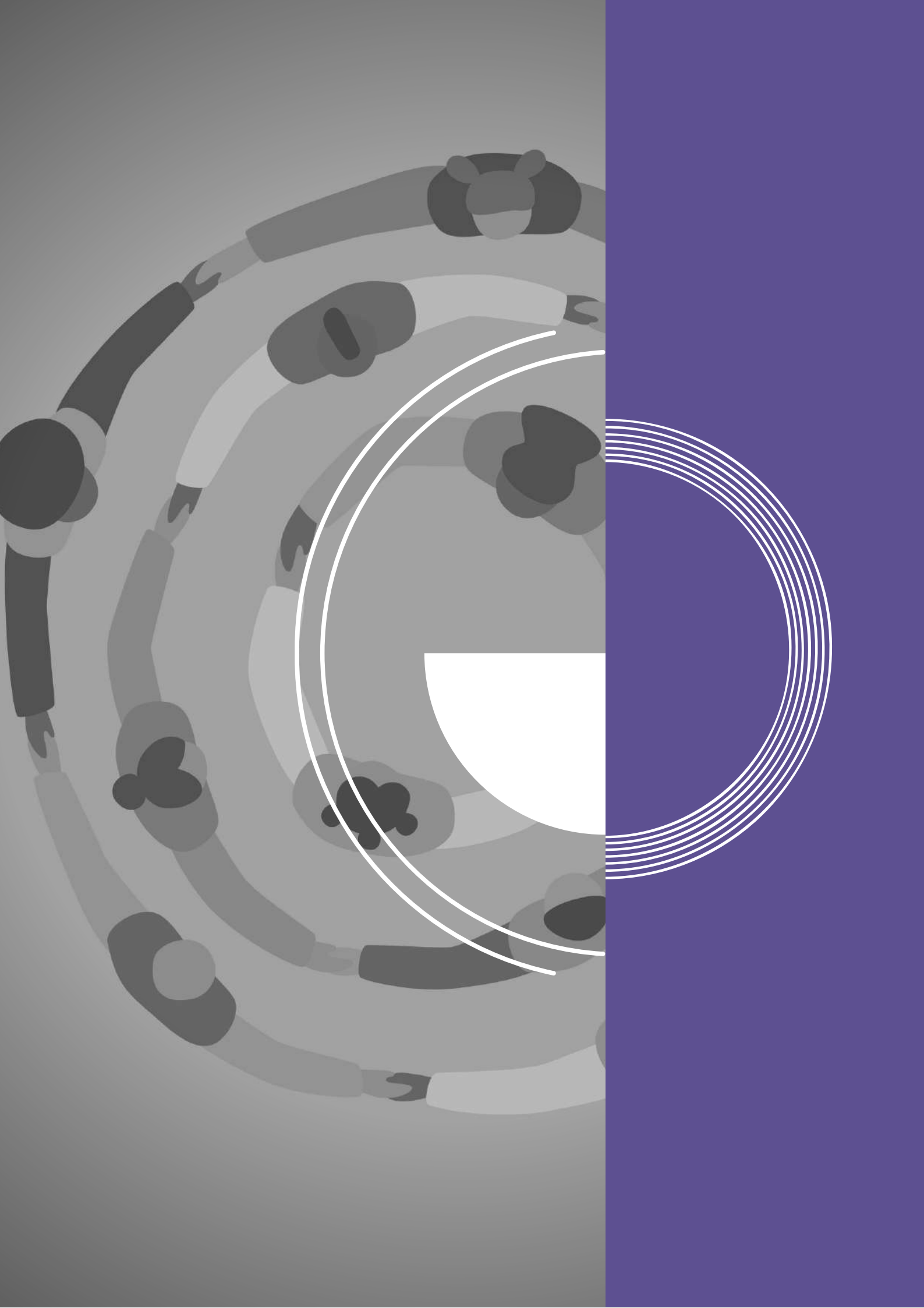
Nesta revista você também poderá entender qual é o papel da educação e do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 4 - Educação de qualidade - no desenvolvimento de sistemas alimentares mais sustentáveis. Na nossa história de sucesso, apresentamos o caso do Litro de Luz Brasil e mostramos como a ciência e a tecnologia, um dos temas transversais, estão presentes no dia a dia. E, fechando esta publicação, você poderá ler sobre a importância de pensarmos no meio ambiente mesmo no nosso ato mais cotidiano - comer.

Uma boa leitura e até o nosso próximo número!



Alisson Diego Machado
Editor





sumário

- 5 Multiculturalismo na cozinha: as conservas regionais como ações de sustentabilidade ambiental
- 8 O ODS 4 e a importância da educação na construção de sistemas alimentares mais saudáveis, justos e sustentáveis
- 10 Temas contemporâneos transversais e alimentação sustentável: interconexões e caminhos possíveis
- 17 Iluminando caminhos e desenvolvendo a comunidade: conheça o Litro de Luz Brasil
- 21 Como otimizar a rotina por meio do congelamento de alimentos?
- 24 Saúde planetária: o elo que liga tudo a todos
- 29 CALENDÁRIO
- 30 BIBLIOGRAFIA

Multiculturalismo na cozinha:

as conservas regionais como ações de sustentabilidade ambiental

ALICIA SEI E MATEUS HENRIQUE AMARAL



Imagem: Reprodução/Canva

Em um mundo que enfrenta episódios de crise hídrica e energética, como é que as escolhas alimentares e as práticas culinárias podem influenciar a nutrição da população e a sustentabilidade do meio ambiente? Desde os tempos mais remotos, o homem primitivo não percebia os alimentos somente como um recurso para atender às necessidades fisiológicas de seu corpo, mas também como algo cheio de sabor e prazeroso de ser consumido.

Com o passar dos anos, as técnicas culinárias (como as conservas e cozimentos) e as tecnologias para conservação dos alimentos (como geladeira e vácuo) contribuíram para o progresso das populações por permitirem o consumo de alimentos em boas condições por um período de tempo maior. Isso foi importante para que, em épocas de fartura, os alimentos fossem adequadamente manipulados e armazenados garantindo comida para momentos de escassez, como períodos de entressafra, inverno, catástrofes ambientais e guerras.

São várias as técnicas de conservas existentes e cada região do mundo possui as suas mais características: geleias, compotas e doces de corte (bastante

difundidos no Brasil), picles (na Europa), chucrute (característico da Alemanha), kimchi (nas Coreias), entre outros.

Cada uma dessas técnicas culinárias de conserva tem seus métodos específicos. Porém, o que todas têm em comum é o aumento do prazo de validade dos alimentos, o aproveitamento total, a mudança de sabor e textura e a possibi-

lidade de novas combinações nas refeições, reduzindo a monotonia alimentar.

Quando entendemos a técnica, podemos adaptá-la para nossa realidade, utilizando os alimentos que estão disponíveis em nossa região em cada época. Veja, a seguir, o quadro sobre as técnicas e algumas sugestões de como adaptá-las para as diversas regiões do Brasil.

TÉCNICAS CULINÁRIAS E SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

TÉCNICA	O QUE É?	SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO
Geleia	É a polpa das frutas cozida em grande quantidade de açúcar e um pouco de ácido, geralmente suco de limão. Tem textura gelatinosa	Utilizar frutas regionais pouco usadas em geleias industrializadas, como acerola, manga, uvaia, cambuci, umbu-cajá, etc.
Compota	É uma conserva em calda preparada com frutas inteiras ou pedaços de fruta cozidos em açúcar e um pouco de água. Ficam pedaços grandes, no máximo um purê	Utilizar maçã, abóbora, mamão verde, abacaxi, pêsego, laranja, figo, frutas vermelhas, manga, uva
Doces de corte	É a polpa das frutas esmagadas cozidas com açúcar até que fiquem bem firmes e quase sem água. Pode ser pastoso (para comer de colher) ou firme (para cortar)	Utilizar goiaba, abóbora, batata-doce, coco, amendoim
Picles	É uma conserva ácida e fermentada à base de vinagre e sal. O vegetal mais comumente utilizado é o pepino	Utilizar cenouras e beterrabas de todas as cores, pepinos, chuchu, mini cebola, couve-flor, brócolis, pimentas
Chucrute	É uma conserva de repolho fermentado com outros vegetais	Utilizar o repolho branco e o roxo junto com cebolas, cenouras e maçã
Kimchi	É uma conserva fermentada, condimentada e apimentada à base de acelga e nabo	Utilizar acelgas, nabo e rabanete

MAS, AFINAL, COMO É QUE AS CONSERVAS SE CONECTAM COM A SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL?

Ao preparar frutas e vegetais para um longo período, pode-se reduzir o consumo diário de água e energia para as atividades de preparo de alimentos e lavagem de louças. Frutas próximas de serem descartadas, tendo em vista o ponto de maturação, podem ser utilizadas em preparações doces com o intuito de reduzir o excesso de açúcar acrescentado às receitas. Vegetais da época fora de padrão e com pequenas imperfeições podem ser utilizados em saladas agregando sabor e textura às refeições. Depois de prontas, as conservas podem ser armazenadas em potes de vidro reaproveitados e higienizados, reduzindo também este tipo de lixo.

Ao relacionarem economia de recursos, redução de desperdício e de resíduos, as técnicas de conservas, quando colocadas em prática, mostram que podemos ser mais sustentáveis e estabelecermos sinergias com o ambiente, mesmo em uma

escala de aparente baixo impacto, como as cozinhas domésticas. No entanto, é agindo localmente que começamos a fazer mudanças importantes e impactantes na construção de um sistema alimentar mais sustentável.

As escolhas alimentares e técnicas culinárias podem viabilizar mais sustentabilidade independentemente da escala de análise considerada – de uma a centenas de cozinhas domiciliares. Porém, essa condição de agente de mudança local de um indivíduo não retira a responsabilidade dos tomadores de decisão, de agricultores e da indústria de alimentos para as questões da alimentação e da sustentabilidade.

Conhecer técnicas culinárias de conservação nos instiga a olhar para a fartura local e entender como podemos aproveitá-la melhor e fazê-la durar mais. O conhecimento instiga a curiosidade e a imaginação, possibilitando que cada um crie novas possibilidades para uma alimentação mais sustentável, incluindo e valorizando a biodiversidade alimentar de cada cultura.

SOBRE OS AUTORES

ALICIA SEI é comunicadora social, especialista em Gastronomia Funcional e mestranda em Gastronomia Social e Sustentabilidade pela UFC

@bemcomerviver



MATEUS HENRIQUE AMARAL é biólogo, mestre e doutorando do Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública da FSP-USP

@mateush.amaral



O ODS 4 e a importância da educação na construção de sistemas alimentares mais saudáveis, justos e sustentáveis

LETÍCIA GONÇALVES E MÔNICA ROCHA

O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 4 (ODS 4) -Educação de qualidade - da Organização das Nações Unidas possui dez metas e visa “assegurar a educação inclusiva e equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todas e todos”. Assim, reconhece-se que o aumento no número de pessoas com acesso à educação equitativa e de qualidade é capaz de impactar a sociedade positivamente em diversos aspectos.

AFINAL, QUAL A RELAÇÃO ENTRE O ODS 4 E OS SISTEMAS ALIMENTARES?

No que diz respeito à busca por sistemas alimentares mais sustentáveis, uma das metas do ODS 4 é utilizar a educação para disseminar o conceito de sustentabilidade e conseqüentemente alterar a forma como os indivíduos interagem com o meio ambiente.

Em um número anterior da Revista Sustentarea (v. 4, n. 3, outubro/2020), o texto “Educação em sustentabilidade: onde estamos e para onde devemos ir?” ressalta a ideia de que a Base Nacional Comum

Curricular (BNCC) deveria ampliar o debate sobre a Educação Ambiental em todas as fases de ensino e disciplinas, permitindo que os estudantes tenham uma visão holística, relacionando questões socioeconômicas, políticas, culturais e ambientais, se alinhando assim à macroárea Meio Ambiente dos Temas Contemporâneos Transversais.

Nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) torna-se uma estratégia indispensável para promover discussões sobre os sistemas alimentares, dialogando, assim, com a temática da Educação Ambiental. Vale ressaltar que o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas, publicado pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome em 2012, reconhece a sustentabilidade como um dos seus princípios.

Sabendo que o modo como nos alimentamos está interligado às mudanças climáticas, a EAN representa, portanto, um esforço conjunto na construção de sistemas alimentares mais saudáveis, justos e sustentáveis, sendo ainda uma forma de defesa da Soberania e Segurança

Alimentar. Ademais, o processo de conscientização e empoderamento das crianças e adolescentes quanto à saúde, sustentabilidade e alimentação é fundamental para não deixar ninguém para trás.

Destaca-se que políticas públicas, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), presente nas escolas públicas, também associam-se ao ODS 4, uma vez que eles contribuem com a formação de hábitos alimentares saudáveis, além de estimular a aquisição dos alimentos da agricultura familiar (prevista na Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009), a preservação da biodiversidade, a cultura alimentar local e a prática de EAN nas escolas.

NA PRÁTICA, COMO O ODS 4 PODE FAVORECER A CONSTRUÇÃO DE SISTEMAS ALIMENTARES MAIS SAUDÁVEIS, SUSTENTÁVEIS E JUSTOS?

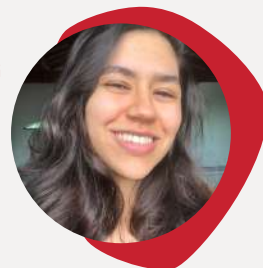
Em 2019, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura

(FAO) promoveu o I Fórum da Rede Alimentação Escolar Sustentável junto ao Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e a Agência Brasileira de Cooperação (ABC). Esse movimento resultou em uma carta que reforça a importância das políticas de alimentação escolar para o cumprimento do ODS 4.

Nesse contexto, o reconhecimento do Direito Humano à Alimentação Adequada e a sua intersecção com o direito à saúde e a educação de qualidade e equitativa são os primeiros passos em direção a um sistema alimentar mais saudável, justo e sustentável. Dessa forma, além de contribuir com o bom desempenho de todas e todos, a criação e/ou manutenção de políticas públicas voltadas à alimentação escolar podem ser direcionadas de modo a favorecer a economia local e a compra de alimentos da sociobiodiversidade brasileira, bem como incentivar as hábitos alimentares mais saudáveis e garantir a segurança alimentar.

SOBRE AS AUTORAS

LETÍCIA GONÇALVES é graduanda em Nutrição na FSP-USP
@leticia



MÔNICA ROCHA é nutricionista, mestre em Políticas Públicas em Saúde pela FIOCRUZ e doutoranda em Nutrição em Saúde Pública na FSP-USP
@monicarochag





Temas contemporâneos transversais e alimentação sustentável: interconexões e caminhos possíveis

ANA LÚCIA ZOVADELLI ROMITO E ALISSON DIEGO MACHADO

A condição de um indivíduo enquanto membro de uma sociedade - ser cidadão - é, dentre tantos significados, ter a possibilidade de participar ativamente na tomada de decisões no âmbito coleti-

vo que impactam a vida de cada um. A consciência de que é um sujeito de direitos, a construção de relações no coletivo, assim como o cumprimento de deveres, também fazem parte de exercer

a cidadania de maneira ativa. Esta, como fenômeno complexo e vivo que é, deve ser entendida como processo contínuo, uma construção do todo para o todo daquele momento. Não há como compararmos a cidadania de outras épocas - com princípios diferentes - com as vivências e lutas atuais, tampouco com as aspirações e necessidades que hão de ocorrer nas gerações futuras.

No Brasil, o conceito de cidadania também passou por um processo evolutivo, sendo a sua forma plena um objetivo a ser alcançado. A Constituição da

tão direta o exercício do cotidiano. A educação de qualidade é um, senão o, grande sustento da cidadania, já que é neste sentido uma propulsora de indivíduos, que possibilita o desenvolvimento de potencialidades, bem como suscita a conscientização do papel social de cada um - o que também faz-se instrumento para uma sociedade com mais equidade, empatia e liberdade.

Assim, as limitações de acesso à informação dificultam o pleno exercício da cidadania. Voltando à Constituição Federal de 1988, o artigo 205 diz que "a

"A educação de qualidade é um, senão o, grande sustento da cidadania, já que é neste sentido uma propulsora de indivíduos, que possibilita o desenvolvimento de potencialidades, bem como suscita a conscientização do papel social de cada um".

República de 1988, que ficou conhecida como Constituição Cidadã, foi um dos marcos deste avanço. O fato é que a cidadania envolve uma série de direitos civis, políticos e sociais e, como dita viva, respira mudanças, novos olhares e necessidades que vão se apresentando na produção do sentido da vida, percorrendo caminhos - do individual para o coletivo.

A cidadania carece de bases para a sua construção, que vem não somente de referências teóricas. Apesar de relevantes, essas teorias podem não atender de forma

educação, direito de todos e dever do Estado e da família, será promovida e incentivada com a colaboração da sociedade, visando ao pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho" (BRASIL, 1988, p. 38).

Indissociável ao tema, a escola, em geral, é o espaço em que ocorrem as primeiras experiências do indivíduo com a sociedade em geral. O início da escolarização tem como objetivo principal a alfabetização do aluno, pois o decorrer do processo de

aprendizagem escolar depende desse conhecimento básico. Dessa maneira, além de alfabetizar, quais os outros conhecimentos fazem parte da função da escola ensinar? E, neste caso, podemos focar na Educação Infantil, que carrega em si uma janela grande de oportunidades como um terreno fértil, cheio de possibilidades.

Do ponto de vista legal, a Educação Infantil é a primeira etapa da Educação Básica e tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança de zero a cinco anos de idade, complementando a ação da família e da comunidade. Por definição, segundo as Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Infantil, a criança é “sujeito histórico e de direitos que (...) constrói sua identidade pessoal e (...) sentidos sobre a natureza e a sociedade, produzindo cultura”.

No sentido de regulamentação, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um documento de caráter normativo, orientada pelos princípios traçados pelas Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica e que norteiam os currículos dos sistemas e redes de ensino, assim como as propostas pedagógicas de todas as escolas públicas e privadas de Educação Infantil e Ensino Fundamental e Médio em todo o Brasil. A BNCC estabelece conhecimentos, competências e habilidades que se espera que todos os estudantes desenvolvam ao longo da escolaridade básica.

Logo, o papel da escola no que diz respeito aos temas transversais é trabalhar as ações de forma contextualizada, de

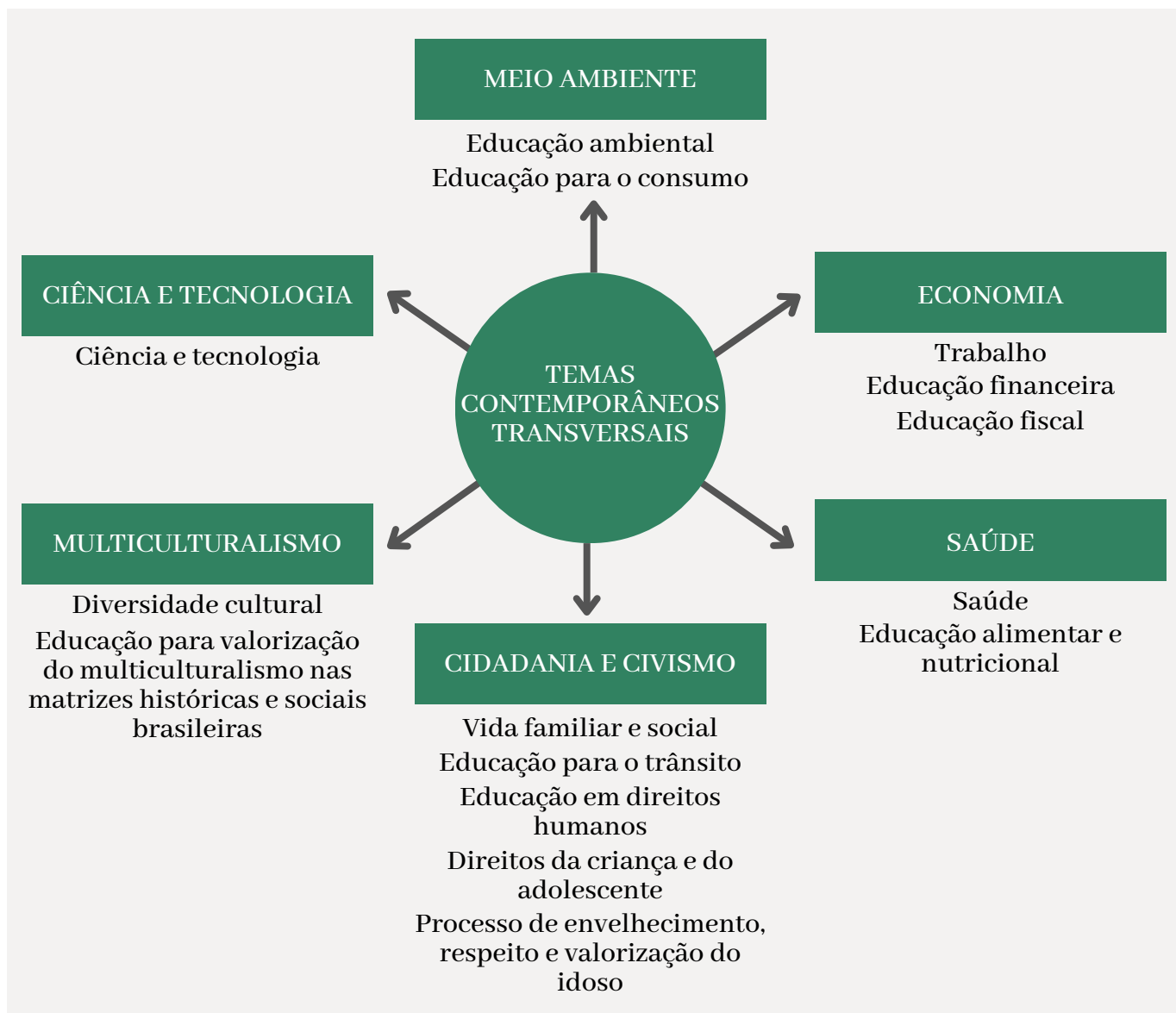
modo a fazer valer o sentido literal da palavra transversal - do latim *transversalis* - “relativo ao que está cruzado sobre algo”. Portanto, temas transversais no contexto educacional são aqueles assuntos que não pertencem a uma área do conhecimento em particular, mas que cruzam todas elas. Para isso, faz-se essencial não fragmentar em blocos rígidos os conhecimentos, considerando a interdisciplinaridade como base para a organização dos temas e a relação que existe entre eles.

TEMAS CONTEMPORÂNEOS TRANSVERSAIS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

A inclusão do termo contemporâneo para complementar o transversal evidencia o caráter de atualidade e, segundo o Ministério da Educação, “os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) buscam uma contextualização do que é ensinado (...). O grande objetivo é que o estudante não termine sua educação formal tendo visto apenas conteúdos abstratos e descontextualizados, mas que também reconheça e aprenda sobre os temas que são relevantes para sua atuação na sociedade (...)”.

Pensando nisso, a BNCC aponta seis macroáreas que englobam 15 temas distribuídos entre elas, todos regidos por marcos legais específicos com vistas ao alcance de escalas globais. Veja, na figura da página seguinte, quais são as macroáreas e os temas incorporados em cada um delas.

TEMAS CONTEMPORÂNEOS TRANSVERSAIS NA BNCC



Dentro das macroáreas, o tema que aborda diretamente a alimentação e nutrição - Educação Alimentar e Nutricional - está sob o eixo Saúde, dado os inúmeros estudos que apontam que ter uma alimentação saudável, em todos os sentidos, é o alicerce para a boa saúde. Do contrário, uma dieta inadequada, é um dos principais fatores comportamentais que levam ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão (pressão alta), diabetes e dislipidemia (colesterol alto) e que são,

no Brasil, o problema de saúde de maior magnitude, atingindo sobretudo as camadas pobres da população e grupos mais vulneráveis.

Tão importante quanto a abordagem relacionada à saúde, ao pensar o tema alimentação, é imprescindível considerar a magnitude do ato de comer. A perspectiva biopsicossocial reflete uma visão sistêmica do assunto, afinal, a alimentação é um fenômeno complexo e, por si só, um **eixo atravessador**. Logo, não faz sentido limitar a alimentação exclusivamente ao tema

saúde. Então, por que não envolver a alimentação em todos os TCTs? A Educação Alimentar e Nutricional rompe, ou deveria romper, as barreiras que limitam o entendimento da alimentação como algo reducionista.

Há um mundo de possibilidades quando pensamos na alimentação, percebendo-a como um grande pilar em questões ambientais, sociais, culturais, econômicas e individuais. A alimentação é campo de disputa de narrativas, de poder e de saberes. Transpor a ideia tradicional para dar espaço a novas óticas para criação de sentidos é crucial na construção de um espaço mais sustentável.

Ao pensar no eixo **MEIO AMBIENTE**, considerando uma visão de mundo holística - isto é, percebendo o ser humano como ser indivisível da natureza e que o todo é mais que a simples soma das partes - existem diversos pontos a se ponderar sobre o assunto além da “Educação Ambiental” e “Educação para o Consumo”. A questão da produção dos alimentos, sobretudo a criação intensiva de animais, o uso do solo e da água, a forma de cultivo, o uso de agrotóxicos e de sementes ou organismos geneticamente modificados (transgênicos) são alguns pontos que podem ser trabalhados, levando-se em consideração a complexidade do tema e como cada um desses componentes contribui para um o impacto ambiental e para as mudanças do clima que estão em curso e afetam todo o mundo.

O eixo da **ECONOMIA** também está relacionado à alimentação sustentável.

Nesta temática, cabe abordar o desperdício de alimentos, a importância de circuitos curtos na hora da compra dos alimentos, isto é, o consumo de alimentos locais, por não ser necessário grandes gastos no transporte, tornando os preços mais acessíveis, além de fomentar a economia local. Feiras e pontos de venda de alimentos orgânicos, agroecológicos e da agricultura familiar contribuem para ampliar o acesso a alimentos saudáveis também. Além disso, valorizam o trabalho do agricultor, que tem a oportunidade de comercializar os alimentos que produz a um preço justo.

Para o tema **SAÚDE**, quando pensamos em alimentação sustentável, se faz cada vez mais necessário ressaltar a importância das nossas escolhas alimentares - ou as quais estão condicionadas por diversos fatores, como ações de marketing, a disponibilidade de alimentos e cultura alimentar, por exemplo. A **Educação Alimentar e Nutricional** tem um papel crucial e pode ser ampliada para além das abordagens tradicionais praticadas, sendo somada a reflexões necessárias ao nosso tempo, como o papel dos alimentos no cenário das mudanças do clima e como isso pode impactar a saúde de todos e do planeta. Um exemplo disso é quando pensamos na produção de carne bovina e o elevado impacto ambiental.

A macroárea **CIDADANIA E CIVISMO** traz em si a oportunidade para reflexão sobre como nossas escolhas impactam a vida dos demais e como isso pode ocorrer,

"Um ótimo exemplo que pode ser trabalhado em sala de aula é sobre o papel da indústria na alimentação, que pode ter um papel relevante no beneficiamento e preservação dos alimentos".

o que pode ser chamado de **ética alimentar**. Como a diversidade de alimentos disponíveis pode proporcionar à sociedade uma chance diária de decidir o que vai colocar no prato, ou não, e que quando um alimento é escolhido, não se trata apenas do consumo de comida e seus nutrientes, mas de um grande trajeto e empenho de esforços para isso. Tratando-se de um tema tão diverso, são grandes as possibilidades de incluir o tema da alimentação e sustentabilidade quando pensamos em espaços públicos compartilhados - como uma ação de cidadania com hortas, por exemplo - e também, no tocante à temas mais subjetivos, como o surgimento das demandas alimentares e a interferência na produção da própria vida em sociedade.

O **MULTICULTURALISMO**, por sua vez, também é um ponto de inflexão importante quando pensamos na valorização e enaltecimento da cultura local. Alimentos com produção local, bem como pratos típicos, dizem respeito a esse tema, que dialoga diretamente com a abordagem de forma holística da alimentação e nutrição. Um exemplo é que ainda existe a cultura da valorização de alimentos importados em detrimento dos nacionais. A quinoa é um caso emblemático. Essa

semente, que é nativa da região andina, sobretudo do Peru, teve uma supervalorização por parte da mídia no passado recente, devido aos seus benefícios. Apesar da quinoa ser um ótimo alimento, a produção desenfreada após o "boom" da quinoa na publicidade mundial sobrecarregou o sistema alimentar daquela região - e trouxe uma série de consequências para a população local, do ponto de vista ambiental, social e econômico. Assim, fortalecer a cultura alimentar local, em todos os níveis, é parte importante do processo de educação alimentar e nutricional e sustentabilidade.

Por fim, temos um eixo essencial para os futuros cidadãos, que é o da **CIÊNCIA E TECNOLOGIA**. Um ótimo exemplo que pode ser trabalhado em sala de aula é sobre o papel da indústria na alimentação, que pode ter um papel relevante no beneficiamento e preservação dos alimentos. Outro ponto relevante é a aplicação da tecnologia no processamento de alimentos, sobretudo no ultra-processamento, que caracteriza a adição de substâncias químicas que conferem cor, sabor, textura e uma aparência mais atrativa aos alimentos industrializados, mas que tem sido associado ao desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas.

Uma forma de trabalhar esses conteúdos em sala de aula é considerando a realidade na qual os alunos estão inseridos, procurando introduzir os temas que fazem sentido levando em conta o local de moradia ou mesmo a faixa de idade dos estudantes. Outra maneira de abordar esses temas é por meio da **ciência cidadã**. Esta última se refere à parceria entre cientistas e pessoas ainda sem formação na área, podendo incluir estudantes de ensino básico, na coleta de dados de pesquisas científicas. Qualquer um desses temas podem ser desenvolvidos em sala de aula e aplicados a uma parte prática, em que as alunas e alunos são os responsáveis pela observação de determinado fato. Isso permite uma ampliação do conhecimento, integrando o tema estudado com o conteúdo trabalhado em sala de aula e estimulando os estudantes a pensarem de forma crítica.

Desta forma, a educação integra-se substancialmente como ferramenta e meio de transformação social. Os TCTs são fundamentais para a expansão do conhecimento e do pensamento crítico dos

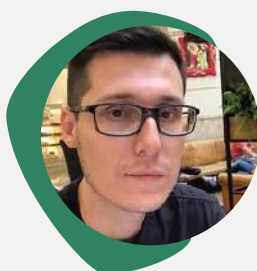
O QUE É CIÊNCIA CIDADÃ?

A ciência cidadã inclui a contribuição de não cientistas em pesquisas de cunho científico, envolvendo atividades como coleta e análise de dados ou mesmo a interpretação destes. Em geral, a ciência cidadã busca respostas que sejam relevantes do ponto de vista sociocultural, ambiental e territorial. Portanto, a participação da comunidade é fundamental.

estudantes. A alimentação saudável e sustentável está alinhada a todos os TCTs e pode ser trabalhada considerando o contexto no qual os alunos se inserem, permitindo não apenas o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis, mas também o entendimento de como a produção de alimentos e as escolhas alimentares impactam a vida de todos. Em um mundo cada vez mais marcado pelas mudanças do clima, é fundamental que esta e as próximas gerações façam escolhas mais conscientes e sustentáveis, e isso começa pela educação.

SOBRE OS AUTORES

ANA LÚCIA ZOVADELLI ROMITO é graduanda em Nutrição na FSP-USP e técnica em Nutrição e Dietética pela ETEC Getúlio Vargas @analuromito



ALISSON DIEGO MACHADO é nutricionista, mestre e doutor em Ciências pela FMUSP e pós-doutorando do Departamento de Nutrição da FSP-USP @alissondmach

Iluminando caminhos e desenvolvendo a comunidade:

conheça o Litro de Luz Brasil

LAURA FERREIRA E ALICIA SEI



Imagem: Bruna Arcangelo

Já parou para pensar nas diversas situações em que utilizamos eletricidade no dia a dia? Além da iluminação, a energia favorece a comunicação, a produção, a conservação e o processamento de alimentos, a saúde pública, o abastecimento e o tratamento da água, o lazer, trabalho e segurança, dentre outros. Dados recentes do Operador Nacional do Sistema Elétrico (ONS) e do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que existem cerca de 237 localidades isoladas no Brasil e em torno de dois milhões de brasileiros sem acesso à energia. Por conta disso, muitas comunidades dependem de fontes energéticas como lenha e combustíveis fósseis no dia a dia, inclusive para cozinhar. Essas alternativas são caracterizadas pelo alto custo, pelo impacto ambiental considerável (emissão de gases de efeito estufa e possível contaminação do solo e água durante o descarte), além de problemas de saúde por intoxicação e maior risco de acidentes.

Projetos sociais são desenvolvidos por todo o país com o intuito de promover uma iluminação limpa, sustentável e de qualidade. Dentre eles está o Litro de Luz Brasil, que por meio de soluções simples

viabiliza que as comunidades tenham acesso à energia solar em parceria com os moradores na execução e preservação das soluções.

Em entrevista para a Revista Sustentarea, Rodrigo Eidy, atual vice-presidente de Gente e Gestão do Litro de Luz, contou que entre 2001 e 2002 o mecânico Alfredo Moser criou a “lâmpada de Moser” para ajudar sua comunidade em Uberaba (MG) durante um período de crises de apagão no Brasil. A solução consistia em uma garrafa PET cheia de água com um pouco de alvejante (para não criar musgo) inserida no telhado, ficando metade para fora da casa e metade para dentro. A radiação solar batia na garrafa e espalhava pelo cômodo claridade equivalente a uma lâmpada de 60W. Esta solução teve repercussão internacional, rendendo até uma entrevista na BBC Londres, tamanha inovação e criatividade do brasileiro na solução simples de um problema complexo, e mostrou que a ciência e tecnologia não são sinônimos de maquinários e laboratórios complexos. Elas existem na rotina de cada um.

Em 2011, as Filipinas foram atingidas por desastres naturais. O filipino Illac Diaz fundou o movimento [Liter of Light](#) ao descobrir a solução de Moser e multiplicá-la para ajudar sua comunidade. A partir disso, outras soluções surgiram, como o poste solar, o mais conhecido e difundido no mundo. O Liter of Light ganhou células em vários países e entre 2013 e 2014 chegou ao Brasil, como se fosse um retorno da solução nascida em Uberaba.

Neste primeiro momento, o [Litro de Luz Brasil](#) era composto por grupos de jovens que se mobilizaram a partir de doações e editais para realizar ações em comunidades. Em 2016, Laís Higashi, atual presidente, transformou o Litro em um negócio social, profissionalizando a organização e estruturando-a em quatro pilares (sustentabilidade financeira, impacto social, escalabilidade e pessoas) e por meio de planejamento estratégico que viabilizou a expansão e sustentabilidade do negócio. A proposta da organização é ser uma fase de transição entre a escassez e a regularização definitiva da luz. Com canos de PVC, garrafas pet, alguns circuitos, bateria e uma pequena placa solar, o Litro produz, distribui e instala lâmpões e postes de luz.

O grande diferencial do Litro é o protagonismo da comunidade, estimulado pela metodologia de desenvolvimento comunitário: os voluntários chegam nas comunidades três meses antes de realizarem as ações e contatam os líderes comunitários para entender se a comunidade está disposta a trabalhar em parceria. Esses líderes são os embaixadores do Litro, a chave para o sucesso das ações. Eles recebem capacitação de liderança, comunicação, tecnologia e responsabilidade socioambiental. Essa troca é bastante igualitária, sendo um aprendizado para a comunidade e para os voluntários do projeto. A partir daí, definem juntos as demandas da comunidade e os embaixadores recebem missões como arrecadar garrafas PET, mo-

bilizar os moradores para cavar os buracos em que os postes serão instalados e engajar e instruir a comunidade sobre a ação.

Atualmente, a organização conta com times de voluntários em seis cidades brasileiras (Florianópolis, São Paulo, Rio de Janeiro, Brasília, Campina Grande e Manaus) e atua nas cinco regiões do país, especialmente em comunidades ribeirinhas da Amazônia, urbanas em São Paulo e Rio de Janeiro, interior e sertão nordestino e comunidades quilombolas e indígenas. Mais de 23 mil pessoas já foram impactadas em 130 comunidades com 3700 soluções entregues. As soluções têm duração média de cinco anos e, neste período, a organização orienta e dá supor-

te para que as comunidades entrem com pedido de regularização da iluminação na prefeitura.

Como retorno, o Litro recebe relatos comoventes sobre o impacto gerado nas comunidades: crianças conseguem estudar até mais tarde, professores podem planejar as aulas com mais tranquilidade, cai o uso de querosene (melhorando aspectos de saúde como redução de problemas respiratórios e dificuldades de visão por conta da fumaça do combustível), reduz o engasgo com espinha de peixe, reduz as quedas, aumenta a visibilidade de animais perigosos (como cobra e escorpião), além de melhorar a segurança em relação às abordagens policiais nas favelas. Esses



Instalação de um poste no Jardim Gramacho, Duque de Caxias/RJ.

relatos mantêm os voluntários engajados e estimulados, garantindo equipe para a realização das ações.

O Litro se sustenta majoritariamente por meio de parcerias com empresas que contratam o projeto para fazer ações corporativas de integração de equipe. Durante a pandemia de COVID-19, intensificaram o estímulo às doações institucionais e de pessoa física, já que as ações corporativas tiveram uma queda drástica. Além do desafio que é a captação de recursos, a atuação em comunidades verticalizadas também é limitada, já que as soluções dependem da incidência solar para geração de iluminação. O tipo de solo também influencia na instalação do poste. Melhorias tecnológicas estão sendo feitas com o intuito de reduzir essas restrições e ampliar a abrangência de atuação.

Atualmente, a organização está fortalecendo sua estrutura interna para melhorar a captação de recursos e expandir as ações, especialmente nas comunidades ribeirinhas de mais difícil acesso na Amazônia.

É fascinante ver como uma solução simples gera tanto impacto positivo na vida de quem entra em contato com o Litro. Também é importante ressaltar a sagacidade desses jovens ao perceberem que a sustentabilidade da organização e do impacto gerado por ela depende de estruturação institucional e financeira e do envolvimento comunitário. Esses diferenciais justificam as premiações que receberam desde 2015 (Zayed Energy Prize, considerado um prêmio "Nobel" de meio ambiente, St. Andrews Environment Prize e Prêmio Fundação Banco do Brasil de Tecnologias Sociais).

Você pode conhecer mais o trabalho da organização por meio da conta do Instagram (@litrodeluzbrasil) e pelo site do projeto (litrodeluz.com), onde você encontra o histórico da iniciativa e também informações sobre como fazer doações pontuais ou recorrentes ou mesmo como indicar o trabalho do Litro para empresas que tenham interesse em fazer parcerias para que o projeto continue iluminando caminhos e desenvolvendo as comunidades.

SOBRE AS AUTORAS

LAURA FERREIRA é graduanda em Nutrição na UFU
@llaferreira



ALICIA SEI é comunicadora social, especialista em Gastronomia Funcional e mestranda em Gastronomia Social e Sustentabilidade pela UFC
@bemcomerviver



Como otimizar a rotina por meio do congelamento de alimentos?

LETÍCIA GONÇALVES E GABRIELLA MANZINI PRADO



Imagem: Reprodução/Canva

Você sabia que congelar alimentos prontos para consumo é uma ótima estratégia para otimizar as tarefas do cotidiano? Mas, antes de qualquer coisa, é importante lembrar que as habilidades culinárias são essenciais nesse processo, pois a prática ajuda a reduzir o tempo de preparo das refeições. Dessa forma, aprender algumas técnicas de corte e cocção podem facilitar ainda mais esse processo. No site do Sustentarea você pode encontrar algumas publicações com dicas de técnicas culinárias, como o branqueamento de legumes.

Além disso, por trás de um prato de arroz e feijão existe toda uma logística envolvendo a compra, o armazenamento e o preparo desses alimentos. Por isso, como recomenda o Guia Alimentar para a População Brasileira, é preciso dividir as atividades envolvendo a alimentação entre os moradores do lar, a fim de evitar uma possível sobrecarga de tarefas.

Confira as vantagens do congelamento e inclua essa prática na sua rotina:

Maior durabilidade dos alimentos: a validade dos alimentos pode ser aumentada. Logo, o que antes tinha que ser consumido em dias pode durar algumas

semanas. Esse prazo irá depender do alimento que for congelado. Se forem comidas caseiras previamente preparadas e congeladas, como carnes e legumes já cozidos, a duração é de até 10 dias no congelador e até 30 dias no freezer. No caso de alimentos crus, como as frutas, a duração é de até 5 semanas. Sendo assim, pode-se investir sem medo em legumes e frutas que, armazenados corretamente no congelador, não serão mais perdidos na geladeira e durarão muito mais! Veja abaixo uma dica de como congelar adequadamente um alimento.

Planejamento de refeições e praticidade no dia a dia: com a rotina agitada, às vezes deixamos de consumir alguns alimentos que demandam maior tempo de cocção, como o feijão. Eles podem ser cozidos em maior quantidade em um único dia, congelados e utilizados em preparações ao longo da semana. Por isso, que tal aproveitar enquanto faz o almoço de domingo e cozinhar o feijão para a semana toda? Assim você economiza tempo para caprichar nos acompanhamentos ou mesmo para ter tempo extra. Veja ao lado como fazer isso!

DICAS PARA OTIMIZAR A ROTINA POR MEIO DO CONGELAMENTO

1 Aproveite um dia da sua semana para cozinhar alimentos que demoram mais para serem preparados. No caso do feijão, é importante fazer uma seleção dos grãos e respeitar o tempo de remolho

2 Após cozido, separe o alimento em porções na quantidade que costuma consumir diariamente, ou a cada 3 dias, por exemplo. Isso vai variar segundo o ritmo de consumo de sua residência

3 Congelo o alimento e, quanto mais rápido, melhor! Isso garante que os cristais de gelo no alimento sejam pequenos, o que facilita o descongelamento

4 Para ter maior controle dos alimentos congelados, coloque uma etiqueta com a data do congelamento e o nome do alimento

5 O descongelamento não pode ocorrer em temperatura ambiente. Prefira sempre descongelar dentro da geladeira ou sob calor

COMO CONGELAR OS ALIMENTOS RAPIDAMENTE?



Conservação do sabor e aroma dos alimentos: os processos de congelamento e descongelamento podem quebrar as fibras dos alimentos, mas ao realizá-los corretamente, de forma rápida e nos recipientes adequados, os alimentos sofrem poucas alterações de suas características como cor, sabor e aroma.

Como podemos ver, o congelamento tem muitas vantagens para o planejamento das refeições e para a compra de alimentos. Porém, para que continue sendo uma ferramenta segura nessas atividades, é importante manter atenção a certos detalhes.

É importante que o descongelamento ocorra dentro da geladeira, em ambiente resfriado, ou que os alimentos sejam submetidos direto ao cozimento. Caso eles sejam descongelados em temperatura ambiente, pode ocorrer o crescimento de algumas bactérias que dependem da temperatura ambiente para se multiplicarem, aumentando o risco de infecções intestinais.

Apenas alimentos crus (como legumes

e carnes sem serem pré-cozidos) podem ser descongelados e congelados novamente. Alimentos já preparados e congelados não podem ser recongelados pois podem estragar, perder nutrientes e mudarem a sua estrutura devido à nova formação de gelo no alimento.

Para facilitar a organização, você pode etiquetar os recipientes e as embalagens como o nome do alimento, a data do congelamento e, para não se esquecer, a data de vencimento do alimento.

Existem alimentos que sofrem com o frio para além da possível perda de nutrientes. Por isso, não é recomendado congelar alimentos como as hortaliças folhosas, como acelga, alface, agrião, espinafre, repolho, rúcula, etc.

Durante o congelamento e o descongelamento, as carnes devem ser mantidas em recipientes ou embalagens bem fechados e em local que não possam contaminar alimentos que estejam prontos para serem consumidos.

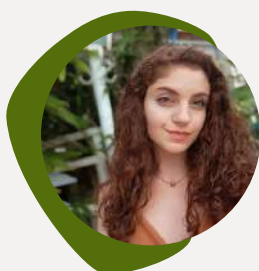
Agora que você já viu as vantagens do congelamento e como realizá-lo, que tal adotá-lo na sua rotina?

SOBRE AS AUTORAS

LETÍCIA GONÇALVES é graduanda em Nutrição na FSP-USP
@leticia



GABRIELLA MANZINI PRADO é técnica em Nutrição e Dietética e graduanda em Nutrição na FSP-USP
@gabi_pman



Saúde planetária: o elo que liga tudo a todos

POLIANA ESPÍNDOLA E ANA MARIA BERTOLINI

A entrevistada deste número da Revista Sustentarea é a Mayara Floss, que é médica de família e comunidade e doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Patologia da Faculdade de Medicina da USP. Além disso, desde 2019, ela coordena o curso de saúde planetária da Plataforma TelessaúdeRS-UFRGS.

Mayara tem uma vasta experiência em saúde planetária e inclui este tema na sua prática profissional. E vale lembrar que a saúde planetária não se restringe à academia ou à área da saúde, unicamente. Ela pode (e deve) ser debatida desde a escola, afinal, a educação é a chave para lidarmos com as questões que afetam todo o mundo.

Mayara, como os efeitos das mudanças do clima podem ser trabalhados na formação e em educação permanente em saúde? Você pode contar um pouco da sua experiência com o curso de saúde planetária?

O curso de saúde planetária veio muito da minha experiência com o Lancet Countdown, com a visão que eu tive do quanto era uma urgência, não uma coisa do futuro. E o quanto a poluição do ar, a saúde mental, as questões alimentares



Imagem: Reprodução/Canva

estão interconectadas com o estresse por calor, pois temos vivido uma onda de calor atrás da outra. A forma como vemos o planeta e o quanto isso talvez seja um dos fatores que vão afetar, por exemplo, toda a longevidade. A saúde avançou e pesquisou muito para que possamos viver mais e melhor, e tudo isso é ameaçado por essa questão das mudanças do clima. Eu comecei a ter um contato um pouco maior junto com outros colegas que já estavam mais à frente, o Enrique Barros, a Tatiana Camargo, o meu orientador, o professor Paulo Saldiva, entre várias pessoas, e fui começando a estudar e ficando um pouco assustada, pensando sobre o que eu iria fazer. Na época, eu estava na residência e comecei a compartilhar com meu colega de residência médica que trabalha em comu-

nidade também, o Carlos. E veio a ideia de fazer um curso, que foi um super projeto para formar as pessoas ainda na época da pré-pandemia. Acho que a maior alegria foi a construção do curso, muitas mãos participaram nesta primeira versão. E tem sido bem interessante, temos conseguido entrar em capítulos de livros de referência dentro da área da saúde. Mas o que eu mais gosto do curso de saúde planetária é que ele é aberto para a comunidade. O tema já está próximo da realidade das

pessoas, agora elas precisam se conectar, fazer as ligações e perceber que estamos próximo disso, que as mudanças climáticas são o maior determinante de saúde do século 21. Eu recentemente estava vendo a previsão do tempo no jornal e a jornalista falou que parecia que São Pedro tinha errado a mão, que estava chovendo muito em uma área enquanto em outro local estava seco. Eu pensei: “Nossa, São Pedro errou a mão, é essa a explicação que estão dando?” Nada contra

as religiões, mas é uma oportunidade que se perde de abordar um assunto que é tão importante. Isso já é muito conversado, já é muito evidente, por exemplo, na Europa, mas no Brasil, na América Latina e na África, ainda não. Então por que não estamos falando tanto nisso? Se nós que esta-

mos no sul global somos quem mais sofre as consequências? Quando tem uma enchente, ondas de calor, períodos de seca mais prolongados e mais frequentes, quando temos doenças como a dengue, que são diretamente afetadas pelas mudanças climáticas, isso tudo impacta muito a nossa saúde.

Quais as dificuldades que você percebe em inserir o tema da sustentabilidade e saúde planetária dentro do contexto social das



Mayara Floss

comunidades em que você já atuou? Há diferença nas comunidades urbanas e rurais?

Há sim diferenças entre comunidades urbanas e rurais. Por exemplo, a questão da produção alimentar, da abordagem da agroecologia ou de como produzir sem a utilização de agrotóxicos. Isso aparece mais na zona rural. Acho que também entendo essas áreas rurais como áreas dos povos, das florestas, das águas e do campo. Temos também as comunidades indígenas que já estão muito conectadas e temos que ter muito respeito para conseguir pensar nessas comunidades e o quanto que temos para aprender porque, afinal, são comunidades que já vivem sem produzir nenhum plástico e com uma economia circular. Outro exemplo são os ultra-processados, que já avançam dentro das comunidades do interior, o que acaba fragilizando a alimentação e as nossas próprias heranças alimentares. Nas comunidades urbanas eu vejo muito que a poluição do ar é uma questão, o tráfego de carros, enfim, são questões importantes e talvez devêssemos pensar em transportes mais ativos, em economia circular dentro da cidade, de onde que o alimento vem. Tem sido cada vez mais difícil conversarmos sobre a redução dos ultraprocessados por causa do valor dos alimentos, e o quanto isso tem sido um desafio no contexto atual. Mas acho que sempre dá para tentar abordar. Por exemplo, reduzir o consumo de refrigerantes e de alimentos embalados em plásticos são co-benefícios tanto para as

pessoas quanto para o planeta. Então, precisamos conseguir trazer essas ideias dos co-benefícios, pois apesar de haver muitas diferenças, também há muitos encontros. Afinal, quem planta o que a cidade come é o interior. Temos também que pensar na produção, nos pequenos produtores, nas fazendas familiares, que são as coisas que sustentam o nosso país. Fomentar isso e pensar caminhos é super importante. E isso tudo é uma construção. Por exemplo, temos um grupo de caminhada para tentar trazer isso. Já estamos trazendo dentro da unidade de saúde a ideia de separar o lixo. Enfim, temos conversado de trazer um minuto pelo planeta dentro da consulta, pensando muito nessa construção dos co-benefícios. Eu já tive pacientes que pararam de tomar refrigerante mais pelo planeta do que por eles, então é possível construir essas conversas e acho que está super dentro de um papel da promoção da saúde e do papel dos profissionais da área.

Quais os efeitos positivos de trabalhar esses temas em uma perspectiva de saúde da população e escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis?

Acho que isso ainda é um desafio, mas existe uma construção, e a saída para a crise que estamos vivendo é coletiva. O que eu gosto muito da minha profissão de médica de família e comunidade é pensar nessa comunidade que estamos conectados, que tem uma ideia de que a gente é um grande rizoma, que estamos todos juntos. Então abordar a questão alimentar

"Se hoje a gente parasse todo o ciclo do petróleo e a produção disso, ainda assim estaríamos muito vulneráveis em relação à forma que nos alimentamos e produzimos os alimentos".

pensando em co-benefícios, pensando em conseguir construir um lugar melhor para viver é um caminho muito frutífero para o futuro. Acho que a minha militância, ativismo, construções com os pacientes, vai bem desde quando eu falo que eu sou vegana e eu abro isso dentro da minha equipe também. Quando eu cheguei na minha equipe de saúde as festinhas tinham pratinho e copinhos plásticos e começamos a conversar - será que precisa disso? Será que a gente não pode pensar? Nesse caso, nós implementamos a reciclagem e coleta dentro do centro de saúde. E acho que essas escolhas alimentares são fundamentais. Se hoje a gente parasse todo o ciclo do petróleo e a produção disso, ainda assim estaríamos muito vulneráveis em relação à forma que nos alimentamos e produzimos os alimentos. O alimento é o que nos une, então eu não consigo pensar em alimento e não pensar em lixo, falar de alimento e não pensar em resíduo, em reciclagem. Acho que tem muito ainda para se construir, mas que já temos caminhos.

Como as nossas escolhas alimentares se conectam com a saúde planetária?

As nossas escolhas alimentares tem muito a ver com o respeito que a gente tem

ao nosso corpo, com o respeito que temos com o nosso ambiente. A escolha alimentar é a base de muitas das coisas que acontecem. Acho que hoje o que me pega muito mais é a falta de escolhas alimentares que as pessoas têm. Eu tenho atendido cada vez com mais frequência pessoas em insegurança alimentar. O quanto isso coloca as pessoas numa posição difícil de não poder escolher ou de ter que ficar selecionando alimentos que não são bons para o planeta e não são bons para ela.

Mayara, sendo membro do WONCA (Organização Mundial de Médicos de Família), como você percebe as semelhanças e diferenças entre a maneira de lidar com as mudanças do clima no Brasil e em outros países? Como a existência do Sistema Único de Saúde (SUS) pode ser uma vantagem para o Brasil nesse aspecto?

Se pegarmos o setor de saúde do mundo inteiro e se isso fosse um país, ele seria o quarto maior emissor de gases de efeito estufa do planeta. Será que do jeito que pensamos a saúde estamos reproduzindo saúde ou produzindo doença? Porque se as mudanças do clima são o maior determinante de saúde deste século, não

podemos estar produzindo e deixando tantas pegadas de carbono dentro do sistema de saúde. Temos muitas coisas para melhorar ainda aqui no Brasil e acho que também com o próprio curso de saúde planetária o mundo inteiro está aprendendo com a gente. Precisamos sempre lembrar que o SUS é uma das coisas mais incríveis do Brasil. É o maior sistema público do planeta e ele cobre todo o território nacional. Nenhum outro lugar tem um sistema com tanta capilaridade quanto é o SUS dentro de um território tão grande como o Brasil. Temos um mecanismo no SUS que se chama controle social, que é um lugar da comunidade ocupar e que está muito esvaziado dentro das unidades de saúde. Então, por que esses espaços estão ficando esvaziados? Se é um lugar onde a comunidade pode organizar reivindicações, pode conversar com os profissionais de saúde, pode levantar questões para levar para os municípios, e tem em cada unidade de saúde. O NHS, que é o sistema de saúde do Reino Unido, tem um projeto de se tornar verde, de pensar em pegada de carbono

zero até 2030. Por que não podemos ter um SUS verde? Por que não podemos fiscalizar e organizar melhor a questão do destino dos nossos resíduos?

Qual o papel do ativismo para os profissionais de saúde?

Dentro de tudo que conversamos, estar trabalhando dentro do sistema público de saúde, atuando principalmente na atenção primária à saúde, muitas vezes em situações mais periféricas, em comunidades mais rurais, pensar a saúde destas comunidades, é o que eu tenho chamado de ativismo de sobrevivência. Temos a opção de não ser um ativista em um planeta que está esquentando? Precisamos entender que temos o papel de trazer isso para a conversa, de pensar, comunicar e construir isso dentro das famílias, com os amigos. E tentando pensar que não tem como falar em saúde sem considerar esse coletivo. Os profissionais de saúde têm um papel muito importante de modelo, de poder falar sobre isso, de inspiração e podermos estar atentos para trabalhar com essas mudanças.

SOBRE AS AUTORAS

POLIANA ESPÍNDOLA é nutricionista, mestre e doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas (Endocrinologia) da UFRGS

@nutripoliana



ANA MARIA BERTOLINI é nutricionista e doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde Global e Sustentabilidade da FSP-USP

@anabertolini

ALIMENTOS DA ÉPOCA

ALIMENTO		JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL
Frutas	Abacate fortuna				
	Acerola				
	Banana maçã				
	Carambola				
	Cupuaçu				
	Figo				
	Goiaba				
	Maçã gala				
	Mamão formosa				
	Melancia				
	Pera nacional				
	Pitaia				
	Uva rubi				
	Legumes	Abóbora japonesa			
Abobrinha brasileira					
Chuchu					
Jiló					
Pepino caipira					
Pepino japonês					
Quiabo					
Tomate Débora					
Verduras	Acelga				
	Alface crespa				
	Almeirão				
	Catalonha				
	Escarola				
	Radicchio				
	Repolho roxo				
	Repolho verde				
	Rúcula				

Fonte: Companhia de Entrepósitos e Armazéns Gerais de São Paulo/Imagens: Reprodução/Canva

Multiculturalismo na cozinha: as conservas regionais como ações de sustentabilidade ambiental

Hagejård S, Ollár A, Femenías P, Rahe U. Designing for circularity - Addressing product design, consumption practices and resource flows in domestic kitchens. *Sustainability*. 2020;12(3):1006.

Porpino G, Lourenço CE, Araújo CM, Bastos A. Intercâmbio Brasil - União Europeia sobre desperdício de alimentos: relatório final. Brasília: Embrapa; 2018.

Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. II Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. São Paulo: Rede PENSSAN; 2022.

O ODS 4 e a importância da educação na construção de sistemas alimentares mais saudáveis, justos e sustentáveis

Nações Unidas Brasil [internet]. Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 4. Brasília; c2022 [acesso em 17 out 2022]. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/4>

Nações Unidas Brasil [internet]. FAO: alimentação escolar é estratégica no alcance do desenvolvimento sustentável. Brasília; c2022 [acesso em 17 out 2022]. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/83284-fao-alimenta%C3%A7%C3%A3o-escolar-%C3%A9-estrat%C3%A9gica-no-alcance-do-desenvolvimento-sustent%C3%A1vel>

Temas contemporâneos transversais e alimentação sustentável: interconexões e caminhos possíveis

Brasil. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional.

Brasil. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC; 2017.

Brasil. Ministério da Educação. Temas Contemporâneos Transversais na BNCC: contexto histórico e pressupostos pedagógicos. Brasília: MEC; 2019.

Espíndola S [internet]. Por que é importante falarmos em cidadania? Florianópolis; c2016 [acesso em 15 set 2022]. Disponível em: <https://www.politize.com.br/por-que-e-importante-cidadania/>

Ministério da Educação (BR). Resolução nº 5, de 17 de dezembro de 2009. Fixa as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil.

Oliveira T, Viana APS, Boveto L, Sarache MV. Escola, conhecimento e formação de pessoas: considerações históricas. *PolEd*. 2013;6(2):145-60.

Paes JPL [internet]. O sufrágio e o voto no Brasil: direito ou obrigação? Brasília; c2013 [acesso em 15 set 2022]. Disponível em: <https://www.tse.jus.br/institucional/escola-judiciaria-eleitoral/publicacoes/revistas-da-eje/artigos/revista-eletronica-eje-n.-3-ano-3/o-sufragio-e-o-voto-no-brasil-direito-ou-obrigacao>

Como otimizar a rotina por meio do congelamento de alimentos?

Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: MS; 2014.



www.fsp.usp.br/revistasustentarea

facebook.com/sustentarea

@sustentarea