

# SUSTENTÁVELA

A REDE ALIMENTAR

---

FEVEREIRO DE 2019 - ANO 4 - N° 4



## CANUDOS

BIODEGRADÁVEIS  
E REUTILIZÁVEIS

Pág. 5



Comida de verdade,  
saudável, sustentável e com  
baixo custo? Conheça essa  
História de Sucesso

Pág. 16

**Mindful Eating:** consciência alimentar, ambiental e social. Saiba mais com a nutricionista Fernanda Timerman - Pág. 18



**Entrevista com especialista: Quanto veneno tem no seu prato?**  
Saiba mais sobre o uso de agrotóxicos no Brasil. Pág. 11

## Expediente

### **SUSTENTAREA, A REDE ALIMENTAR**

NACE - Núcleo de Apoio à  
Cultura e Extensão

#### **Professora responsável**

Dirce Maria Lobo Marchioni  
Professora associada ao Depto.  
Nutrição - Faculdade de Saúde  
Pública da Universidade de  
São Paulo (FSP/USP)

#### **Coordenadora do NACE**

Aline Martins de Carvalho  
Doutora em Nutrição em Saúde  
Pública - (FSP/USP)

#### **Coordenadora da Revista**

Gricia Grazielle Oliveira Souza  
Graduanda em Nutrição - (FSP/USP)

## CONTATO

Departamento de Nutrição  
Faculdade de Saúde  
Pública - USP  
Av. Dr. Arnaldo, 715 - São  
Paulo - SP - Brasil - CEP -  
01246-904

sustentarea@gmail.com  
sustentarea.com.br

## Editorial

É com prazer que escrevo o editorial da quarta edição da Revista Sustentarea! Esta edição trouxe a temática das ações sustentáveis que podemos aplicar em nosso dia a dia, desde a nossa alimentação até modelos de produção sustentável. A primeira matéria já nos traz 10 passos iniciais para tornarmos a nossa alimentação mais sustentável. Na matéria principal, sobre o uso extensivo de agrotóxicos no Brasil, entrevistamos uma professora da USP especialista nesse tema, Adelaide Nardocci. Esta edição conta ainda a história de sucesso do Instituto Feira Livre e traz a discussão sobre o uso de canudos plásticos e alternativas para reduzir o seu impacto ambiental. Na coluna Reconectar a nutricionista Fernanda Timerman, do Instituto Nutrição Comportamental, explica a prática do Mindful Eating e sua conexão com a consciência ambiental e social. Estes são apenas alguns dos destaques desta edição que teve objetivo de mostrar a alimentação inserida em um contexto maior, que vai desde a produção de alimentos, à compra, ao ato de comer e do descarte. Desejamos que esta edição contribua com suas escolhas para uma alimentação mais saudável e sustentável.



Aline Martins de  
Carvalho  
Coordenadora do  
NACE-Sustentarea

# SUMÁRIO

**4** Alimentação sustentável:  
10 passos

**5** Adote este hábito: Você  
aceita um canudo?  
NÃO, obrigado

**7** Que alimento é esse:  
Castanhas brasileiras

**9** Mão na massa: receitas  
com castanhas

**11** Entrevista com  
especialista: Quanto  
veneno tem no seu  
prato?

**14** Mitos e verdades:  
Orgânicos

**16** Histórias de sucesso:  
Instituto Feira Livre

**18** Reconectar: Mindful  
eating

**21** Calendário de frutas,  
legumes e verduras



# O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR POR AQUI ...

## Alimentação sustentável

Alimentação e modos de se alimentar que respeitem o meio ambiente, que sejam economicamente justos, culturalmente acessíveis e nutricionalmente adequados.

## Adote este hábito

Atitudes no dia a dia e mudanças de hábitos que podem ser transformadoras, proporcionando bem estar para indivíduos, grupos e, essencialmente para a natureza. Atitudes de gentileza com as pessoas e com o meio ambiente.

## #QueAlimentoÉEsse

Existe uma diversidade alimentar brasileira muito vasta e rica. Ela deve ser explorada! Aqui você verá alimentos e algumas preparações culinárias com suas características, curiosidades, possibilidades e potencialidades. Tudo para trazer mais diversidade ao seu prato!

## Mão na Massa

Vamos cozinhar?  
Receitas completas e muito bem explicadas para você testar e se divertir. Para comer comida de verdade é importante habituar-se a cozinhar e por a mão na massa!

## Entrevista com especialista

Atualização científica sobre nutrição, alimentação saudável e sustentável e saúde. Fique bem informado sobre o que os especialistas nos trazem e como aplicar no dia a dia.

## Mitos e Verdades

Desmistificamos assuntos polêmicos e cheios de contradições sobre alimentação e nutrição. Apresentamos Ciência confiável de forma descomplicada. Por uma alimentação sem mitos e modismos!

## Histórias de Sucesso

Há histórias que merecem ser contadas! Pessoas, projetos, instituições, estabelecimentos que assumiram um compromisso com o meio ambiente, ou ainda um compromisso consigo mesmo em prol de uma alimentação saudável e sustentável.

## Reconectar

Para aprender ou reaprender a se relacionar com a comida, o corpo, as emoções e o ambiente alimentar a sua volta, de forma tranquila, saudável e sem terrorismo nutricional.



# Como tornar minha alimentação sustentável?

## Confira dez dicas do Sustentarea para melhorar sua alimentação

Texto: Carolina Almeida Freitas, Graduada em Nutrição (FSP/USP)

Revisão: Mariane de Almeida Alves, Doutoranda em Nutrição em Saúde Pública (FSP/USP) e Aline Martins de Carvalho, Doutora em Nutrição em Saúde Pública (FSP/USP)

A alimentação e a forma de produzir alimentos estão diretamente ligadas à saúde das pessoas e do meio ambiente. Com o aumento na quantidade de alimentos disponível e na modernização das técnicas de produção e conservação de alimentos, houve uma redução significativa na fome e desnutrição. Ao mesmo tempo, a maior disponibilidade e aumento do consumo de alimentos ricos em calorias, açúcar e gorduras, somado a redução da atividade física, levou a um aumento significativo de doenças como obesidade, diabetes e doenças do coração.

Além disso, a forma de produção de alimentos também tem levado a diminuição da biodiversidade, poluição e uso de grandes quantidades de água e terras, impactando no clima. Portanto, escolher uma alimentação sustentável é escolher alimentos que tenham impacto positivo na nossa saúde e não impactem negativamente no meio ambiente. Mas como fazer isso? O Sustentarea separou 10 dicas para você ter uma alimentação mais sustentável! Confira a seguir.

### 1. Diminua seu consumo de carne bovina

A produção de carne bovina é um sistema em que além de ocupar uma quantidade de terra muito grande e contribuir para o desmatamento, ocorre um enorme gasto de água e uma gigantesca emissão de gases que contribuem para o efeito estufa.

### 2. Consuma mais frutas, legumes, verduras e cereais integrais

Esses alimentos são ricos em nutrientes necessários para o corpo. Proporcionam maior disposição, e menores riscos para o desenvolvimento de doenças do coração e diabetes. Além disso, esses alimentos utilizam bem menos recursos como água e terra para serem produzidos.

### 3. Evite comer ultraprocessados

Produtos ultraprocessados, geralmente, tem uma quantidade desnecessária de embalagens que após abertas, na maioria dos casos, são simplesmente descartadas. Além disso, grande parte dos alimentos ultraprocessados são compostos por muito açúcar, sódio e/ou gordura que podem trazer prejuízos a nossa saúde se consumidos em excesso.

### 4. Prefira alimentos regionais e da época

Existem muitas plantas que não são da região em que vivemos, e por isso passam por um sistema (geralmente pouco sustentável) para chegarem frescas até o estabelecimento que frequentamos. Por isso opte pelos alimentos (frutas, legumes, verduras) que nascem naturalmente na sua região, e procure conhecer a época deles para ter uma maior certeza de que o alimento não virá de muito longe.

### 5. Evite o desperdício de alimentos

Perceba sua fome antes de se servir, assim você evita que fiquem sobras de alimento no prato.

### 6. Aproveite integralmente o alimento

Guarde as cascas, folhas, talos e sementes para outras preparações e receitas como sopas e caldos, assim ocorre uma menor produção de lixo e um melhor aproveitamento dos nutrientes que os alimentos oferecem.

### 7. Congele alimentos prontos para o consumo

Pense na quantidade necessária para o consumo imediato e congele o restante de forma adequada, assim a vida útil do alimento aumentará e você terá uma economia de tempo, pois não precisará cozinhar sua comida sempre do zero.

### 8. Planeje suas compras antes de sair de casa

Faça uma lista com os produtos que são realmente necessários, isso ajuda a manter o foco no que é realmente essencial e a não ceder às tentações que os corredores e embalagens no supermercado nos causam e que podem resultar, muitas vezes, em um consumo exagerado.

### 9. Faça compostagem caseira

A compostagem é um excelente destino para o lixo orgânico que produzimos em casa, pois por meio de uma transformação microbiológica, os restos orgânicos que iriam para o aterro sanitário, viram húmus, que é um material fértil e rico em nutrientes. Essa matéria bastante fértil pode então ser utilizada como adubo em hortas, por exemplo.

### 10. Cultive uma horta

Uma horta parece dar trabalho, mas não precisa ser nada grande, alguns vasilhinhos já são o suficiente para se beneficiar dela. Além de trazer economia (já que não precisará comprar o que estiver plantando), aumenta a variedade de sabores na sua comida. Pode ser uma atividade terapêutica, e também irá trazer beleza ao ambiente. Sugestão: plante temperos (cebolinha, manjericão, salsa, etc.) e algumas verduras (alface, almeirão, etc.). Enriqueça a terra com o adubo da sua composteira!

# Você aceita um canudo? NÃO, obrigado

Texto: Pamela di Christine Oliveira, Graduada em Nutrição (FSP/USP)

Revisão: Eduardo de Carli, Pós-Doutorando em Nutrição em Saúde Pública (FSP/USP)

*No restaurante, pede-se um suco de laranja. Em instantes, o copo é disposto sobre a mesa com o "tradicional" canudinho. Poucos minutos de uso, mas centenas de anos poluindo o meio ambiente!*

A história do canudo é bem antiga e remota mais de 5.000 anos, com achados arqueológicos de peças produzidas em ouro, supostamente utilizadas por nobres da civilização suméria, na Mesopotâmia. Mais recentemente, em 1888 foi patenteado o primeiro canudo produzido em papel, pelo inventor norte-americano Marvin C. Stone. Antes disso, matérias-primas como capim e palha eram normalmente utilizadas. Já o canudo de plástico se popularizou na década de 1960 e passou a ser produzido em larga escala, atingindo grandes proporções nos dias atuais.

O consumo excessivo de plástico é um problema ambiental de grande relevância. Estima-se que 90% do lixo fluante nos oceanos seja deste material. Os canudos, por sua vez, representam 4% de todo o lixo plástico. Somente nos Estados Unidos o uso dos canudos pode chegar a 500 milhões de unidades por dia. Você já imaginou a



Foto: Reprodução/YouTube

Canudo plástico sendo retirado de uma tartaruga marinha

quantidade total consumida nos últimos dez, vinte ou trinta anos em todo o planeta?

Um processo de conscientização e mobilização da sociedade motivou órgãos governamentais a apresentarem projetos de lei sancionando a proibição na distribuição de canudo plástico, dentre outros utensílios descartáveis, em estabelecimentos comerciais. Em 2016, a França foi o primeiro país a proibir o uso de canudos, copos, pratos ou qualquer outro material de plástico descartável e não biodegradável.

Em julho de 2018, a cidade do Rio de Janeiro foi a primeira capital do país a proibir os canudos plásticos em bares, restaurantes e lanchonetes, com pena de multa aos estabelecimentos que infringirem a lei.



Canudos : A. Inox | B. Vidro | C. Bambu | D. Papel

Outros municípios seguiram o exemplo carioca e também aprovaram a lei de proibição dos canudos, incluindo Arraial do Cabo e Campos dos Goytacazes (RJ); Lins, Cotia, Itapeva e Sorocaba, São Vicente, Santos, Guarujá, São Sebastião, Ilhabela e Caraguatatuba (SP); Porto Alegre, Santa Maria, Rio Grande, Santa Cruz do Sul e Gravataí (RS); Montes Claros e Cataguases (MG), e os Estados Rio Grande do Norte e Espírito Santo. Outras cidades do país aguardam aprovação da lei na câmara ou sua sanção pela prefeitura.

Na mesma direção, a cidade de São Paulo, por meio do projeto de lei 99/2018, visa proibir a distribuição do canudo de plástico e estimular a sua substituição por canudos em papel reciclável, material biodegradável ou formulações comestíveis.

Outras alternativas estão também se popularizando, tais como os canudos reutilizáveis de inox, vidro ou bambu. Contudo, se a utilização do plástico for inevitável, é muito importante que sua destinação à reciclagem seja garantida.

A proibição do canudo deriva de um movimento relevante, apesar de ser uma medida insuficiente para a resolução da problemática do consumo excessivo de plásticos! É preciso repensar hábitos de (re)utilização, reduzir a produção e ainda assegurar o adequado descarte de todos os tipos de resíduos sólidos. Somado à proibição na distribuição de plásticos descartáveis em estabelecimentos de alimentação fora do lar, outras ações de educação ambiental devem acompanhar as políticas públicas para preservação do meio ambiente.

Você, seus amigos e familiares podem contribuir com a utilização consciente e sustentável dos canudos dentro e fora de casa. Para substituir os canudos plásticos, você pode utilizar: Canudos reutilizáveis de inox, vidro ou bambu; Canudos biodegradáveis ou comestíveis (com papel, trigo, com amido de milho, amido de inhame ou mandioca). Veja locais para compra desses canudos na pág. XX.

**Adote este hábito. Use canudos reutilizáveis e biodegradáveis!**





## CASTANHAS BRASILEIRAS

Texto: Thaina Toledo Ribeiro, Graduanda em Nutrição (FSP/USP)

Revisão: Alisson Machado, Doutorando em Nefrologia - Faculdade de Medicina da USP (FMUSP)

As castanhas são alimentos de origem vegetal pertencentes ao grupo das sementes oleaginosas. Nos últimos anos, as castanhas ganharam muita visibilidade por conterem substâncias capazes de trazer inúmeros benefícios à saúde de quem as consome, normalmente associados à redução do risco de doenças cardiovasculares e ao emagrecimento.

As oleaginosas são ricas em vitaminas, minerais, fibras, carboidratos, proteínas e gorduras insaturadas (mono e poli-insaturadas), comumente chamadas de “gorduras boas”, pois contribuem para a redução do colesterol e para a melhora da saúde dos vasos sanguíneos. Apesar das castanhas serem uma ótima opção de lanche durante o dia, é necessário atentar-se para não exagerar na porção consumida pois, devido ao alto teor de gorduras, seu valor calórico é elevado.

A melhor forma de consumir castanhas é in natura e sem sal. Isso porque muitas vezes no processo indus-

trial adiciona-se óleo na torra e, além disso, as versões saborizadas geralmente contêm sal e açúcar em excesso. Assim, caso o consumidor prefira maior crocância e um sabor acentuado é preferível assá-las em casa em fogo baixo por alguns minutos ou torrâ-las em uma frigideira.




E onde comprar castanhas? Em mercados, casas de produtos naturais e armazéns a granel, sendo que a maior diferença entre esses locais de compra é o preço e, por vezes, a qualidade do produto final. Quando comprado a granel o valor sai mais em conta quando comparado às embalagens industrializadas, mas tenha

**Atenção: as sementes oleaginosas estão entre o grupo de alimentos de maior caráter alergênico e, por isso, caso sintomas adversos surjam após o consumo, procure um médico especializado ou um nutricionista!**



cuidado: quando for comprar suas castanhas, escolha sempre um fornecedor confiável, principalmente nas compras a granel, pois a contaminação com fungos e toxinas acontece com certa facilidade. Dentre as diversas olea-

ginosas existentes no mercado destacam-se três castanhas tipicamente brasileiras: Castanha de Baru, Castanha de Caju e Castanha do Pará (também chamada de Castanha do Brasil). Saiba mais no quadro a seguir.

CASTANHAS	ORIGEM / ÉPOCA	SABOR	NUTRIENTES	USO CULINÁRIO
 A	Centro-oeste brasileiro  Setembro e Outubro	Semelhante ao de amendoim, quando crua, e de castanha de caju, quando torrada	Ômega 6 e 9, ferro, zinco, fósforo, cálcio e magnésio	Em finalizações de pratos para dar crocância em receitas como risotos e massas, farofas, doces e afins
 B	Nordeste brasileiro  Outubro, Novembro e Dezembro	Suave e levemente adocicado	Ferro, fósforo, magnésio e zinco	Cruas, assadas ou demolhadas. Utilizada para o preparo de bebidas vegetais, pastas de castanhas e é base de muitas preparações em substituição ao leite e derivados
 C	Norte brasileiro  Dezembro, janeiro, fevereiro, março e abril	Macia, de sabor neutro, textura crocante e oleosa	Selênio, magnésio, manganês, fósforo, vitaminas do complexo B, vitamina E, ômega 6, cálcio, potássio e ferro	Pura, em preparações doces ou salgadas, crua ou assada. É comum seu uso em produtos de panificação, granolas e farofas

A: Castanha de Baru | B: Castanha de Caju | C: Castanha do Pará (Brasil)

Sustentabilidade entre produção e consumo de oleaginosas: A maior parte das castanhas são obtidas por meio do extrativismo vegetal, feito em árvores nativas. No entanto, com a crescente procura desses alimentos a extração excedeu ao natural, causando um desequilíbrio ambiental. Somado a isso, o desmatamento das florestas fez com que fosse necessário o plantio de árvores produtoras de oleaginosas em fazendas, a fim de manter a produção de sementes constante no país. No entanto, muitas das castanhas ainda são obtidas através de plantas nativas e, assim, o cultivo sustentável de árvores castanheiras e o consequente comércio do produto ainda é um desafio para o Brasil.



## BOLO DE BANANA, CASTANHAS E ESPECIARIAS

### Ingredientes:

- 1 Xícara de chá de frutas secas (uva passa, damasco ou tâmaras);
- ¼ Xícara de chá de água;
- ¼ Xícara de chá de óleo de coco ou de girassol;
- 2 Xícaras de chá de farinha de aveia;
- 4 Bananas médias bem maduras amassadas;
- Mix de especiarias a gosto (sugestão: 1 colher de chá de canela em pó, 1 colher de café de cravo em pó e 1 colher de café de noz moscada);
- 1 Xícara de chá de castanhas de sua preferência (Pará, Caju, Baru, Amêndoas, Avelãs ou outras);
- 1 Colher de sopa de fermento em pó;
- 1 Colher de sopa de vinagre de maçã.

### Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Unte e enfarinhe uma fôrma redonda, com furo, média.
2. Em um liquidificador, bata as frutas secas com a água até formar uma pasta. Transfira essa pasta para um recipiente, adicione o óleo e as bananas e misture.
3. Acrescente a farinha, as especiarias, ¾ das castanhas e mexa bem.
4. Com a massa homogênea, incorpore o fermento e o vinagre.
5. Despeje a massa em uma forma untada e finalize com o restante das castanhas no topo do bolo. Leve ao forno para assar por aproximadamente 40 minutos.

**\*DICA:** Para verificar se o bolo está assado espete um palito de dente. Se sair limpo, o bolo já está pronto. Se sair sujo deixe assar mais um pouco.



Fotos e teste da receita: Thainá Toledo Ribeiro - Equipe Sustentarea

**Tempo de preparo:** 15 min + 40 min de cozimento

**Rendimento:** 1 bolo médio



# GRANOLA SALGADA

RECEITA TESTADA  
PELO SUSTENTAREA

## Ingredientes:

- 1 Xícara de chá de aveia em flocos;
- 1 Xícara de chá de castanhas (Nozes, castanha do Pará, castanha de caju, amendoim, amêndoas);
- 1 Xícara de chá de sementes (Linhaça, chia, gergelim, girassol e abóbora);
- 1 Xícara de chá de flocos de arroz e/ou de milho (opcional);
- 3 Colheres de sopa de óleo ou azeite;
- 1 Colher de sopa de melado de cana;
- Temperos de sua preferência.

**Sugestão:** ½ Colher de chá de páprica doce, ½ Colher de chá de cúrcuma, ½ Colher de chá de pimenta do reino;

- 1 Colher de chá de sal.

## Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em um recipiente, misture todos os ingredientes.
3. Distribua a mistura em uma travessa e leve ao forno para assar por 30 minutos, mexendo a granola de tempos em tempos.
4. Passado os 30 minutos, retire do forno e deixe esfriar.
5. Quando a granola estiver fria armazene em recipientes bem fechados para manter a crocância.

**\*DICA:** Essa receita pode ser utilizada em diversos pratos como, por exemplo, em cima de saladas, legumes grelhados ou assados, caldos e sopas.



Fotos e teste da receita: Thainá Toledo Ribeiro - Equipe Sustentarea

**Tempo de preparo:** 40min

**Rendimento:** Aproximadamente 400g



# Quanto veneno tem no seu prato?

Entrevista por Gricia Grazielle Oliveira, Graduada em Nutrição (FSP/USP)

*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 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.*

**Revista Sustentarea (RS): 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?**

**Adelaide Cassi Nardocci (ACN):** 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



Imagem/Foto: Reprodução - IDEC

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 nesta população que está relacionado de um lado à exposição de agrotóxicos que são depressores do sistema nervoso central e de outro, a vulnerabilidade social desta população, muitas vezes pressionada por dívidas ou financiamentos junto aos bancos ou as 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.



Agrotóxicos sendo aplicados em lavoura por via aérea.

Foto - Reprodução: Diário de Taubaté (online)

Imagem - Reprodução: BBC News Brasil



Aplicação manual de agrotóxicos em plantação

**(RS): 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?**

**(ACN):** 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 e ele pode ser acessado no link: <http://www.hygeia3.fsp.usp.br/nra/ariadn e/>

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

**(ACN):** 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.



"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 [...]"



**(RS): 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?**

**(ACN):** 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 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 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.



"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."



**(RS): 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 substituir o uso desses agentes químicos, reduzindo o impacto ambiental e na saúde pública, sem prejudicar a produtividade?**

**(ACN):** 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 a quem mais usa agrotóxicos são as grandes monoculturas que se destinam a produção de commodities e não de alimentos para a população. Muitos países têm investido, e com muito sucesso, na redução do uso de agrotóxicos e no aumento da produção de alimentos orgânicos.

Adelaide Cassia Nardocci, Física, Doutora em Nutrição em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP).







Texto: Paloma Borges de Oliveira, Nutricionista (FSP/USP), Pós-graduada em Gestão da Qualidade (Instituto Racine)  
Revisão: Alisson Machado, Doutorando em Nefrologia - Faculdade de Medicina da USP (FMUSP) e Aline Martins de Carvalho, Doutora em Nutrição em Saúde Pública (FSP/USP)

*A produção orgânica não utiliza técnicas que prejudicam o meio ambiente, como agrotóxicos, fertilizantes químicos e transgênicos. A preservação do meio ambiente e o uso racional dos recursos naturais, a preservação da saúde humana são princípios importantes na produção de alimentos orgânicos. A seguir, apresentamos algumas das dúvidas mais frequentes sobre o tema.*

### **A produção orgânica é mais saudável?**

Apesar de não haver consenso na literatura se alimentos orgânicos são mais saudáveis que convencionais, os orgânicos não utilizam agrotóxicos e outros agentes químicos no cultivo, o que é positivo, pois o uso intensivo de agrotóxicos expõe produtores, comunidades próximas à área de produção e consumidores do produto final à contaminação pelo ar, pela água e pelos alimentos. Segundo o dossiê da Associação Brasileira de Saúde Coletiva (ABRASCO) sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde, algumas das consequências da exposição aguda aos agrotóxicos são náuseas, vômitos, tontura, tremores e fraqueza e, como efeitos crônicos, câncer, efeitos neurotóxicos, lesões hepáticas, etc. Os produtores rurais e suas famílias são as principais vítimas deste tipo de contaminação.

Segundo o último relatório do Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos

em Alimentos da Anvisa (2016), das mais de 12.000 amostras de alimento, 3% apresentaram resíduo superior ao limite máximo permitido e 80% foram consideradas satisfatórias, sendo que destas, 42% não apresentaram resíduos de agrotóxicos. Os alimentos que apresentaram maior índice de amostras rejeitadas foram laranja, abacaxi, couve e uva. A Anvisa ressalta que as análises foram feitas com o alimento inteiro, incluindo a casca, que muitas vezes não é comumente consumida.

### **A produção orgânica preserva o meio ambiente?**

Apesar da agricultura orgânica normalmente usar maiores quantidades de terra para a mesma quantidade de alimento produzido, a aplicação de adubos orgânicos dispensa o uso de fertilizantes químicos, o que evita a contaminação do solo e água por estes compostos químicos. Além disso, a utilização de resíduos orgânicos por meio de compostagem para adubo do solo reduz o lixo que poderia ir para os aterros sanitários.

### **Alimentos orgânicos são mais caros?**

Depende. Segundo a pesquisa do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC) e o levantamento da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (Codeagro), da Secretaria

Para ter certeza que um produto é orgânico observe se contém o selo oficial na embalagem



Selo oficial de produto orgânico. | Reprodução/Google Images

de Agricultura do Estado de São Paulo, os alimentos orgânicos são mais caros em supermercados. Assim, comprar alimentos diretamente em feiras orgânicas e alimentos da época é a melhor opção para comprar mais barato. Também é possível comprar diretamente de agricultores, mercados locais e através da formação de grupos de consumo.

Você pode ver locais de feiras orgânicas em um mapa desenvolvido pelo IDEC. O mapa está disponível no link <https://feirasorganicas.org.br/> .

### **É possível produzir alimentos orgânicos para todos?**

Esta não é uma resposta simples, se toda a agricultura convencional virasse orgânica, o uso de pesticida e o excedente de Nitrogênio poderia diminuir, o que seria ótimo, entretanto precisaria de muito mais terra para manter a mesma quantidade produzida de alimento, o que não é factível. Algumas pesquisas relatam que se outras mudanças adicionais fossem feitas, incluindo redução da produção e consumo de carne, diminuição da perda de alimentos e melhor manejo de resíduos poderia ajudar na construção de um sistema alimentar mais sustentável.

### **Alimentos orgânicos têm maior nível de contaminação de micróbios e parasitas?**

Em relação à contaminação microbiana e parasitária, tanto na produção orgânica quanto na produção convencional são necessários alguns

cuidados preventivos, como utilizar água de boa qualidade, fazer adubação com esterco ou outro composto orgânico de maneira adequada, evitando o contato com a parte comestível dos alimentos e realizando a compostagem de forma correta. Tomar providências para evitar a contaminação do solo, cuidar da saúde dos manipuladores e da higiene na manipulação e de equipamentos, fazer o armazenamento e transporte de forma a minimizar a contaminação e o rompimento da superfície do alimento é fundamental para a qualidade do alimento.

### **Frutas, legumes e verduras orgânicas são feias?**

Os alimentos (orgânicos ou não) que são considerados feios, geralmente, são pequenos ou tem formato um pouco diferente do habitual não são comercializados em supermercados ou em feiras por conta da rejeição do consumidor. Mas a verdade é que não é possível produzir alimentos completamente iguais e dentro de um padrão estético específico que agrade a todos os consumidores. Na natureza temos verduras, frutas e legumes de diferentes tamanhos, formatos e cores. O alimento “feio” não está impróprio para consumo, uma vez que apresentam a mesma qualidade nutricional dos alimentos dentro do padrão estético. Não consumir esses alimentos significa desperdício, pois os produtores acabam produzindo mais para ter uma maior quantidade de alimentos dentro do padrão exigido e os alimentos fora do padrão são perdidos.

# HISTÓRIAS DE SUCESSO



Texto: Pamela di Christine Oliveira, Graduada em Nutrição (FSP/USP)

Revisão: Carolina Lou de Melo, Mestre em Ciências da Saúde (UNIFESP), Coordenadora de pesquisa de campo do GEIAS (FSP/USP)

O Instituto Feira Livre é uma associação sem fins lucrativos e de autogestão que comercializa alimentos orgânicos e agroecológicos no centro de São Paulo. O espaço é uma mistura de feira, mercearia e café, sendo um local muito agradável para comprar alimentos frescos, tomar um expresso com pedaço de bolo caseiro ou comer uma “carne louca” preparada com coração de bananeira.

O projeto de economia solidária funciona como um intermediário entre o produtor e o consumidor, mostrando que mesmo na megalópole paulistana é possível aproximar campo e cidade, produção e consumo saudável e sustentável.

Além disso, buscam oferecer um preço justo para que o produto orgânico se torne mais acessível para todos, estimulando a agricultura familiar, sem o uso de agrotóxicos e a especulação das grandes redes que, em alguns casos, inflacionam o preço dos produtos orgânicos em seus estabelecimentos.

A proposta de um comércio mais justo consiste na revenda dos produtos, pelo mesmo preço praticado pelo produtor, acrescida de uma contribuição de 35% sugerida ao consumidor, quando este leva os itens ao caixa ao final da compra. Nessa porcentagem estão previstas despesas e custos operacionais para manutenção do local: aluguel do imóvel, contas de consumo, salários, impostos, fretes, tarifas bancárias, etc. Todas essas informações financeiras estão dispostas em um grande painel no fundo do caixa.



Foto: Pamela di Christine Oliveira

Entrada do Instituto na Rua Major Sertório, Centro - SP.

Painel a vista de todos com prestação de contas aos consumidores



Foto: Pamela di Christine Oliveira

Para o abastecimento de hortifruti, contam com a parceria de aproximadamente 20 agricultores e/ou cooperativas, a maioria do interior de São Paulo e Minas Gerais. Das regiões sul e nordeste recebem algumas frutas.





Espaço interno, área do hortifrúti.

Já os produtos de mercearia são de todo o Brasil com quase 140 parceiros, em especial de São Paulo e região sul. Dentre estes, alguns são associações e cooperativas que recebem produtos de pequenos produtores, permitindo que se alcancem ainda mais famílias. Inspirados pelo Instituto Chão, um dos pioneiros nesse tipo de projeto, o grupo de 11 colaboradores se revezam e ficam distribuídos nas atividades, seja no caixa, limpeza, na reposição dos alimentos ou no preparo dos produtos servidos no espaço café.

Em nossa visita encontramos uma feira muito colorida com pães, kombuchas, cogumelos e palmito frescos, chocolates, compotas, bebidas, produtos de higiene e limpeza. Também alimentos pouco comercializados nas grandes redes, a exemplo das PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais), tais como azedinha, ora-pro-nóbis, taioba, entre outras, e variações dos alimentos convencionais como cenoura e quiabo roxos.

Ao caminhar em um dos corredores, visualiza-se uma tabela com o valor dos produtos e a identificação dos respectivos produtores. O que é muito bacana, pois assim refletimos que aquele produto tem uma história e agricultores envolvidos em sua produção!



Algumas PANC encontradas no Instituto Feira Livre

Em um país com tantas desigualdades, cada atitude pode fazer a diferença! Que a luta por uma alimentação saudável e sustentável esteja cada vez mais presente e, projetos como o Instituto Feira Livre se multipliquem, promovendo e fortalecendo o acesso a alimentos da agricultura familiar, orgânica e agroecológica... a comida de verdade!

**Faça uma visita!**

**Rua Major Sertório, 229, República. São Paulo/SP**

**Funcionamento: Terça à Sexta: das 9h às 19h | Sábado e Domingo: das 9h às 15h**

**Telefone: (11) 3237-0721**

**<http://institutofeiralivre.org/>**

**<https://www.facebook.com/institutofeiralivre/>**

**Insta @institutofeiralivre**

# MINDFUL EATING

Prática terapêutica para uma alimentação equilibrada e sem terrorismos;  
Entrevista com a nutricionista Fernanda Timerman

Entrevista por Gricia Grazielle Oliveira, Graduada em Nutrição (FSP/USP)

Fernanda Timerman (CRN 18985): é Nutricionista graduada pelo Centro Universitário São Camilo. Master of Education by research pela Faculdade de Educação e Ciências Sociais da Universidade de Sidney - Austrália, revalidada para mestrado pela FSP-USP. Aprimorada em transtornos alimentares pelo Curso Avançado do AMBULIM (IPq-HCFMUSP) e em mindfulness e compaixão na saúde pelo instituto Sedes Sapientiae. Instrutora qualificada em Mindfulness-Based Eating Awareness Training -MB-EAT e Coaching de Saúde e Bem-estar pela Carevolution e Wellcoaches. Coordenadora do GENTA, idealizadora do Instituto Nutrição Comportamental e credenciada pela Omint que realiza programas de qualidade de vida em empresas.

## Revista Sustentarea (RS): Fernanda, pode nos contar que é o Mindful Eating?

**Fernanda Timerman (FT):** O Mindful Eating, traduzido em português para “comer com atenção plena” significa estar presente e atento à complexidade do ato de comer que envolve prestar atenção nos sabores, texturas e aromas dos alimentos e também estar sintonizado com os avisos que seu corpo dá enquanto se come. É uma ótima estratégia para resgatar os sinais internos de fome e saciedade e aprender a respeitá-los, se reconectando com as suas necessidades individuais e uma forma saudável e autônoma de desenvolver uma maior consciência com relação a qualidade e quantidade do

que está comendo. Para isso é importante revermos a hora da refeição, normalmente dividida com grandes distrações como televisão, celular e em qualquer lugar como sofá, carro e até andando.

## RS: Mindful Eating, Intuitive Eating e Mindfulness são terapias complementares? Tratam do mesmo tema?

**FT:** Sim, todas essas abordagens são complementares e prezam pela consciência no momento presente e por aprender a escutar e atender suas necessidades, sinais internos e sentimentos. O mindful eating é um braço do Mindfulness – atenção plena – que vem ganhando cada vez mais espaço e importância no mundo ocidental que pede uma (ou várias) pausas através de práticas laicas de meditação. O intuitive eating (Comer intuitivo) é uma abordagem criada por duas nutricionistas americanas baseadas em três pilares essenciais: permissão incondicional para comer (com sintonia); comer para atender mais as necessidades fisiológicas do que as emocionais e seguir os sinais internos de fome e saciedade para determinar o quê, quanto e quando comer - que são trabalhados por 10 princípios que ajudam as pessoas a resgatarem ou se tornarem comedores intuitivos. Quando mindful eating e intuitive eating são

incorporados e se tornam um hábito, acabam gerando resultados muito bons não só na alimentação, mas em vários aspectos da vida da pessoa.

**(RS) : Existem benefícios cientificamente comprovados com a prática desse modo de comer?**

**(FT):** Sim, são abordagens baseadas em evidências, comer intuitivo tem mais de 80 trabalhos científicos que mostram melhora não só a relação com a comida mas diminuição de estresse, ansiedade e até melhora de parâmetros clínicos como glicemia e pressão alta. Também é comprovado que essa estratégia ajuda no tratamento de compulsão alimentar e melhora do comer emocional e com a regulação dos sinais de fome e saciedade e como consequência até diminuição do índice de massa corporal.

[...] As pessoas que passam por protocolos de Mindful Eating desenvolvem uma **relação** mais **saudável** e **equilibrada** com a comida [...]

**(RS): Que tipo de relação com a comida e a alimentação se espera obter a partir da prática do Mindful Eating?**

**(FT):** Uma das premissas do Mindful Eating seria não ser um princípio para obter um “resultado” como perder peso ou ser desvirtuado como uma nova dieta. Mas através do que se encontra em estudos, as pessoas que passam por protocolos de Mindful Eating desenvolvem uma relação mais saudável e equilibrada com a comida, atendendo às suas necessidades e

desejos individuais e por consequência sentindo menos culpa com relação a alimentação. Esse processo também acaba gerando uma maior autonomia, sem que a pessoa tenha que seguir dietas prescritivas com horários e quantidades pré-estabelecidos.

**(RS): Você indica essa prática para pessoas com algum tipo de desordem ou transtorno alimentar?**

**(FT):** O Mindful Eating pode sim ser complementar no tratamento de transtornos alimentares, porém não em fase aguda (especialmente anorexia nervosa). Mas é muito benéfico para melhorar episódios de compulsão alimentar influenciando na diminuição da reatividade mental e busca da comida por razões emocionais, impacta positivamente na autorregulação através de uma melhor escuta e resposta aos sinais iniciais e mais sutis de fome e saciedade, algo extremamente negligenciados em contextos de transtornos alimentares.

Os protocolos de mindfulness e mindful eating tem, no mínimo, **8 semanas** de duração que é um tempo necessário para desenvolver até **novas conexões nervosas** [...] A relação com a natureza e o meio ambiente entram em perceber e contemplar o caminho que aquela comida fez para chegar na sua boca e isso desperta uma **consciência ambiental e social** também.



**(RS): Pode-se considerar o Mindful Eating como uma prática alimentar sustentável? Pode ser estabelecida alguma relação com a natureza e/ou meio ambiente?**

**(FT):** É uma prática sustentável na medida em que se propõe a adotá-la como um estilo de vida e não um modismo ou como uma “dieta”, e para isso precisa haver comprometimento e prática de meditação, se não vira apenas um comer consciente. Os protocolos de mindfulness e mindful eating tem, no mínimo, 8 semanas de duração que é um tempo necessário para desenvolver até novas conexões nervosas. A partir da intenção e prática constante, a pessoa desenvolve uma maior consciência do que se come e como se come, envolvendo a origem e qualidade do alimento, o ambiente da refeição e até mesmo resgatando o hábito de cozinhar que é um processo que alimenta nossa fome visual, olfativa, emocional, social e aí em diante. A relação com a natureza e o meio ambiente entram em perceber e contemplar o caminho que aquela comida fez para chegar na sua boca e isso desperta uma consciência ambiental e social também.

É preciso que as pessoas entendam a refeição como um momento importante [...]

É impossível extrair toda complexidade do comer sem que a refeição seja feita com atenção e sintonia, sem grandes distrações [...]

**(RS): E para finalizar, essa prática exige atenção e tempo das pessoas, correto? Como você enxerga ser possível incluir essa prática na vida de quem, atualmente, tem uma vida muito agitada e com pouco tempo para se alimentar?**

**(FT):** É preciso que as pessoas entendam a refeição como um momento importante e que merece um espaço e não momento de resolver pendências ou trabalho. É impossível extrair toda complexidade do comer sem que a refeição seja feita com atenção e sintonia, sem grandes distrações, o que realmente é difícil nos dias de hoje, mas possível e pode-se começar com pelo menos 1 refeição principal por dia. E essa não é só uma dificuldade que se aplica à alimentação, as pessoas têm cada vez mais dificuldade de estar presente em um momento específico e não desviar a atenção para outras coisas ou afazeres, seja no trabalho, com a família ou em qualquer momento, até de lazer. Mas deve ser um exercício diário de parar tudo no momento da refeição e focar naquilo que está fazendo, nem que seja por pouco tempo, e também entender que isso é um ato de cuidado e comprometimento consigo mesmo.

Fernanda Timerman,  
Nutricionista, Instrutora  
qualificada em  
Mindfulness-Based  
Eating Awareness  
Training -MB-EAT e  
Coaching de Saúde e  
Bem-estar





# CALENDÁRIO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

## FEVEREIRO



Mamão



Beterraba



Alface



Goiaba  
Vermelha



Pimenta  
Cambuci



Chicória

## MARÇO



Caqui



Berinjela



Escarola



Tamarindo



Pepino



Almeirão

## ABRIL



Banana  
nanica



Batata doce  
amarela



Repolho



Abacate



Chuchu



Nabo

## MAIO



Atemoia



Abóbora  
japonesa



Moiashi



Mangostão



Cará

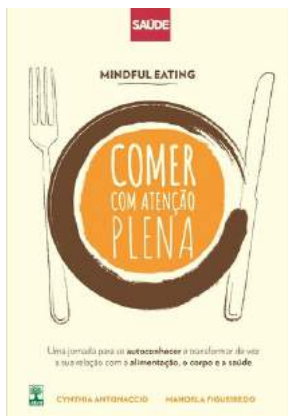


Rabanete

Para saber mais sobre as frutas, legumes, e verduras da época acesse a tabela de safras do CEAGESP:  
[http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos\\_epoca.pdf](http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos_epoca.pdf)

# Para saber mais...

## • Livros, Blogs, Sites



**Livro:** Comer com atenção plena  
**Autores:** Cynthia Antonaccio e Manoela Figueiredo. **Editora:** Abril



**Livro:** Horta em Pequenos Espaços  
**Autores:** Flávia Clemente e Lenita Haber  
Disponível gratuitamente no site da Embrapa  
(<https://ainfo.cnptia.embrapa.br>)



Portal online com informações úteis sobre agrotóxicos  
(<http://www.hygeia3.fsp.usp.br/nra/ariadne/>)

## • Eventos, Feiras, Projetos



Visite feiras de alimentos orgânicos. Encontre a mais próxima de você no mapa do IDEC. Disponível em:  
<https://feirasorganicas.org.br/>

## • Locais para compra de canudos ecológicos



**Endereço:** R. Capote Valente, 305 - Pinheiros, São Paulo - SP, 05409-000  
**Horário:** 11h30 - 22h  
**Telefone:** (11) 2935-6987



**Endereço:** Rua Cavalheiro Basílio Jafet, 107 - Centro, São Paulo - SP, 01022-020  
**Horário:** 9h30 - 17h30  
**Telefone:** (11) 3322-3323



**Sites para compra online:**

<http://www.paninhos.eco.br>  
<https://www.pazemgaia.com.br/>  
<https://loja.beegreen.eco.br/>





# SustentAREA A Rede Alimentar

**NÚCLEO DE APOIO A CULTURA E EXTENSÃO - NACE**



[www.sustentarea.com.br](http://www.sustentarea.com.br)  
[facebook.com/sustentarea](https://facebook.com/sustentarea)  
[@sustentarea](https://twitter.com/sustentarea)