

REVISTA

SUSTENTAREA

SETEMBRO DE 2019 - ANO 4 - N° 5



Temperos naturais

Pág. 6



História de Sucesso

Conheça a Fazenda São Luiz, projeto de preservação da biodiversidade em um sistema agroflorestal

Pág. 18

Reconectar: Pág. 20

Você sabe como fazer atividade física de maneira prazerosa e sustentável? Descubra em entrevista com experts no assunto!

Entrevista com especialista:

Saiba qual é o Impacto ambiental dos ultraprocessados e como ter uma alimentação mais sustentável **Pág. 12**



REVISTA

SUSTENTAREA

SETEMBRO DE 2019 - ANO 4 - N° 5



Temperos naturais

Pág. 6



História de Sucesso

Conheça a Fazenda São Luiz, projeto de preservação da biodiversidade em um sistema agroflorestal

Pág. 18

Reconectar: Pág. 20

Você sabe como fazer atividade física de maneira prazerosa e sustentável? Descubra em entrevista com experts no assunto!



Entrevista com especialista:

Saiba qual é o Impacto ambiental dos ultraprocessados e como ter uma alimentação mais sustentável **Pág. 12**

Expediente



**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
fsp.usp.br/sustentarea

Editorial

Já estamos na quinta edição da Revista Sustentarea! Esta edição traz a temática da alimentação sustentável e sua relação com as tradições alimentares. A primeira matéria fala sobre o resgate de culturas alimentares visando favorecer o meio ambiente e a nossa saúde. Na Série “Adote este Hábito” descubra como os temperos naturais enriquecem o nosso paladar fornecendo sabores e odores maravilhosos à nossa comida! Esta edição conta ainda a história de sucesso da Fazenda São Luiz, que utiliza a agrofloresta sucessional como uma forma de caminhar lado a lado produtividade e preservação ambiental. Na coluna Reconectar, Desire Coelho e Paula Costa Teixeira refletem sobre a conexão entre o exercício físico intuitivo e o contato com a natureza. Outros destaques desta edição são a entrevista com a pesquisadora Josefa Garzillo que esclarece o impacto ambiental dos alimentos ultraprocessados e a Sessão “Mitos e Verdades” que discute as principais barreiras à uma alimentação saudável e sustentável. Não posso deixar de mencionar nosso calendário de sazonalidade e as deliciosas receitas sazonais elaboradas por nossa própria equipe! Desejamos que tenha uma leitura agradável e gostosa!



Aline Martins de
Carvalho
Idealizadora e
Coordenadora do
NACE-Sustentarea

SUMÁRIO

4 Alimentação sustentável:
Cultura alimentar, tradições
e meio ambiente

6 Adote este hábito:
Temperos naturais - Use
e abuse!

8 Que alimento é esse:
Mandioca: raiz
brasileira

10 Mão na massa: receitas
com mandioca

12 Entrevista com
especialista: Impacto
ambiental dos
ultraprocessados

16 Mitos e verdades: Barreiras
à uma alimentação
saúdável e sustentável

18 Histórias de sucesso:
Fazenda São Luiz

20 Reconectar:
Movimente-se

23 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.

Cultura alimentar, tradições e meio ambiente

Texto: Paloma Borges de Oliveira, Nutricionista (FSP/USP)

Colaboração: Luara dos Santos e Monique de Paula Sobrinho -

Graduandas em Nutrição/Projeto Ciência, Cultura e Comida (FSP/USP)

Revisão: Leandro Teixeira Cacau, Doutorando em Nutrição em Saúde Pública (FSP/USP)

Cultura alimentar é compreendida como um sistema simbólico constituído de influências históricas, ambientais e regionais que determinam os hábitos alimentares de um povo. A seleção, a produção, as formas de preparo e de consumo de alimentos constituem o hábito alimentar. Ao longo dos séculos, os hábitos alimentares sofreram mudanças intensas e as formas de cultivo dos alimentos passaram de técnicas manuais para o uso de grandes maquinários agrícolas, permitindo assim a produção em larga escala. Novas espécies de alimentos foram criadas e outras se perderam ao longo dos anos, seja pela seleção natural ou pela intervenção do homem.

A produção em larga de escala de um único alimento é conhecida como monocultura e é uma das principais responsáveis pela perda da diversidade ambiental e pelo desaparecimento de espécies animais e vegetais. Esse tipo de produção normalmente é responsável pela fabricação de matéria-prima para ultraprocessados e ocupam vastas áreas, utilizam quantidades excessivas de recursos hídricos, de agrotóxicos, de combustíveis fósseis para operar os maquinários, uso de transgênicos e de antibióticos em animais. Todos esses processos refletem no produto final e no

que é de fato consumido. A pecuária, criação de gado, é a atividade que mais contribui para o impacto ambiental da nossa dieta, uma vez que provoca desmatamento, redução do número de espécies de animais e plantas, usa e polui grandes quantidades de água e terra, além de ser um grande contribuinte para o aquecimento global. Acabamos restringindo as espécies que seriam produzidas e como seriam produzidas, assim fomos diminuindo nossa riqueza e variedade e consumindo alimentos apenas com base no que nos é oferecido pelo mercado. Não conhecemos a variedade dos alimentos, até mesmo aquelas que são típicas do país, onde alimentos registrados no documento do Ministério da Saúde sobre Alimentos Regionais Brasileiros nos é por parte desconhecida.



Foto: Projeto Ciência, Cultura e Comida

Oficina de reconhecimento de temperos naturais em atividade do Dia Mundial da Alimentação (2018) na Faculdade de Saúde Pública da USP.

Esquecemos da variedade que temos, perdendo nossa história, raízes e cultura, vivendo numa espécie de homogeneização alimentar. Assim também o aumento na migração para áreas urbanas, um aglomerado de pessoas induzidas a se adequarem e atualizarem na nova moda alimentar de industrializados, pode enfraquecer a cultura alimentar da sociedade. Não importa onde vamos, sempre encontramos as mesmas marcas de bebidas açucaradas, fast foods e ultraprocessados, o nosso paladar está sendo modificado por esses alimentos, impactando na nossa saúde e da natureza. Quando pensamos em alimentação saudável dificilmente levamos em conta se as nossas escolhas alimentares são boas para o meio ambiente, é preciso entender que a saúde humana depende também de uma relação saudável com a natureza e a dieta é um elemento chave para a saúde e a preservação do meio ambiente. Se mudarmos a dieta para uma alimentação baseada em frutas, verduras, legumes, cereais integrais e pouca quantidade de carne contribuímos com um menor impacto ambiental e para melhora da nossa saúde devido a diminuição do risco de doenças do coração, câncer e diabetes tipo 2.

[...] é preciso entender que a saúde humana depende também de uma relação saudável com a natureza e a dieta é um elemento chave para a saúde e a preservação do meio ambiente.



Oficina de Diversidade alimentar com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) em atividade na Faculdade de Saúde Pública da USP.

Nossos antepassados tinham mais conhecimentos sobre agricultura e quais os alimentos consumir de acordo com a época, técnicas culinárias e de preservação para evitar o desperdício de alimentos, mas ainda é tempo de resgatar uma cultura alimentar que não prejudique tanto o meio ambiente, adotando uma alimentação e estilo de vida sustentável, passando a utilizar ervas e temperos naturais de uma horta em sua própria residência ou de algum produtor local; utilizar alimentos da época, por serem mais nutritivos, econômicos e sustentáveis; valorizar a produção artesanal de alimentos, como pães integrais; realizar refeições em família, participando de cada etapa do seu processo de produção; planejar a compra de alimentos para evitar desperdício, conhecer e apreciar os pratos e os ingredientes regionais, diminuir o consumo de carnes vermelhas, evitar o consumo de alimentos ultraprocessados e aumentar o consumo de alimentos in natura, como frutas e legumes. Essas são algumas atitudes que podem resultar em uma alimentação saudável para o ser humano e para o meio ambiente.

TEMPEROS NATURAIS: USE E ABUSE!

Texto: Joana Brant de Carvalho, Graduada em Nutrição
(Centro Universitário São Camilo)

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

O que você usa para temperar a comida? Há diversas opções que podem trazer novos sabores, transformar completamente os pratos e torná-los muito mais gostosos! Os alimentos in natura e minimamente processados são a base de uma alimentação balanceada, saborosa e culturalmente adequada, resultante de um sistema alimentar sustentável. Sendo assim, por que na hora de temperar a comida seria diferente?

Razões

O alimento que mais contribui para o consumo de sódio na população brasileira é o sal de cozinha. Estudos relacionam seu consumo como uma forma de acentuar o gosto da comida, entretanto, seu excesso está associado a riscos de hipertensão e outras doenças cardiovasculares. Para reduzir o seu consumo e acrescentar sabor, uma alternativa é abusar dos temperos naturais! Eles podem ser utilizados puros ou misturados ao sal como o caso do gersal (gergelim e sal) e sal de ervas (alecrim, manjerição, sálvia, orégano, salsinha e sal).

Vale lembrar que os temperos ultraprocessados, mais conhecidos como temperos "prontos" ou "instantâneos" devem ser evitados. Eles apresentam o sal como principal ingre -



Foto: Reprodução Canva

diente, que associado ao realçador de sabor, glutamato monossódico, elevam o consumo de sódio. O glutamato monossódico, apesar de regulamentado pelas autoridades sanitárias, está associado a reações adversas no organismo humano e seus efeitos cumulativos a longo prazo ainda são obscuros. Não podemos deixar de pontuar que, para comercializar os temperos prontos são necessárias embalagens descartáveis, impactando o meio ambiente.

Mas a alimentação vai além da ingestão de alimentos, estando presentes neste momento dimensões culturais e sociais. O tempero pronto afasta o consumidor da sua individualidade cultural e tradição alimentar, resumindo todas as preparações a um mesmo gosto.

Os temperos naturais modificam o sabor das preparações e podem nos ajudar a tirar a monotonia dos pratos que fazemos no cotidiano. A adição de gengibre ao peixe ou à cenoura dá um sabor especial; a páprica nos legumes oferece a cor e um ardor; o louro no feijão nos faz lembrar das nossas avós.

Sabe-se que alguns temperos específicos e suas preparações tradicionais carregam a identidade cultural de uma região. Por exemplo, a hortelã na culinária turca traz frescor; no sudeste do Brasil, alho, alecrim e cebola são vastamente explorados; na região amazônica, a pimenta murupi compõe molhos e peixes. Já na Bahia o coentro é muito utilizado em moquecas e feijão.

Cada família tem seus próprios segredos e temperos que adicionam às receitas para deixar a comida apetitosa. Você conhece o segredo da sua família? Como você usa os temperos na sua comida? Consulte a tabela ao lado. Colocamos alguns temperos e sugestões de pratos para utilizá-los! Experimente e conte pra gente como ficou!

Onde encontrá-los

Os temperos naturais podem ser encontrados em supermercados, nas seções de vegetais ou condimentos. Uma opção para temperos secos, que costumam ter menor custo, são os mercados a granel, que geram menos resíduos e você pode inclusive levar seus próprios potinhos ou embalagens. Outra alternativa, que incentiva o comércio justo e local, é frequentar feiras. Por último, sugerimos o cultivo de suas próprias hortas em casa! Além de trazer benefícios econômicos, contribui para menor impacto na cadeia de produção. Mas isso já é assunto para outra edição!

Adote este hábito. Use temperos naturais!

TEMPERO	PARTE VEGETAL	USO CULINÁRIO
Açafrão 	Estigma	Paella, risoto, carneiro, sopa de peixe, frango
Alecrim 	Folha	Carneiro, marinados, peixes, frutos do mar
Alho 	Bulbo	Carne, frango, molho de tomate
Anis estrelado 	Fruto	Chás, caldos, doces, porco, galinha, peixes
Canela 	Casca	Mingau, canjica, arroz-doce, banana, bolos
Cardamomo 	Sementes	Doces, café, arenque, carne, sucos
Cebola 	Bulbo	Caldos, sopas, molhos, vegetais, saladas
Cebolinha 	Folha	Ovos, sopas, peixes
Coentro 	Folha	Lentilha, peixe, camarão, ave, porco
Cominho 	Semente	Pão, queijo, carne, tomate batata, assados
Cravo 	Botão	Assados, marinados, abóbora, verduras, bolos
Cúrcuma 	Raiz	Sopas, arroz, molhos, pães, frango
Dill 	Folhas	Pão, raízes cozidas, peixes, omeletes, feijão
Erva Doce 	Semente	Doces, molho de tomate, frutos do mar
Gengibre 	Raiz	Bebidas, conservas, molhos, carneiro, porco
Hortelã 	Folha	Berinjela, iogurte, batata, geléia, molhos
Louro 	Folha	Feijão, feijoada, carne de panela, peixes
Manjerição 	Folha	Molho de tomate, carnes, batatas, cenouras
Mostarda 	Sementes	Batata, repolho, ovos, queijo, carnes, aves
Noz-moscada 	Noz	Doces, sopas, legumes, aves, carnes, leites
Orégano 	Folha	Tomates, ovos, queijos, feijão branco, molhos
Páprica 	Fruto	Ovos, arroz, ensopados de carne
Pimenta do reino 	Semente	Saladas, marinados, sopas, molhos
Pimenta rosa 	Semente	Peixes, queijos, carnes, massas
Salsinha 	Folha	Leguminosas, manteiga, peixes, aves, carnes
Sálvia 	Folha	Cebola, molhos, batata, marinados, carnes
Tomilho 	Folha	Tomate, queijo, frango, carne

Fonte: Castrolândia

Imagens: Reprodução Canva/Google Images

MANDIOCA

RAIZ BRASILEIRA

Texto: Debora Ramacho Domingues, Graduada em Nutrição (FSP/USP)

Revisão: Adélia da Costa Pereira, Pós - Doutoranda em Nutrição em Saúde Pública - FSP/USP

Manihot esculenta Crantz é o nome científico da conhecida por nós como mandioca, que também recebe o nome de macaxeira ou aipim, de acordo com a região do Brasil. Teve sua origem na Bacia Amazônica, onde começou a ser domesticada pelos índios. Isso porque a mandioca brava possui altos índices de substâncias tóxicas para o consumo, e vem sendo domesticada há milhares de anos pelos índios e agricultores, através de processamento e cruzamento de variedades menos venenosas até que se chegasse a um produto com níveis mínimos de toxicidade, a mandioca mansa.

Indispensável aos nativos, a mandioca passou a fazer parte do hábitos dos colonizadores do Brasil no século XVI, uma vez que se tornou alimento base de marinheiros europeus que viajavam pela costa americana, bandeirantes e escravos africanos. Atualmente, é a quarta cultura de produção de alimentos mais importante do mundo e um dos principais alimentos básicos nos países em desenvolvimento, sendo consumida

por 800 milhões de pessoas, segundo a Food and Agriculture Organization (FAO). Os quatro maiores produtores de mandioca são: Nigéria, Tailândia, Indonésia e Brasil.

No Brasil, possui grande significado social, principalmente na região Norte e Nordeste, onde é considerada alimento de subsistência já que é tolerante à seca e à solos de baixa fertilidade onde poucas culturas vingam, estando presente na maioria dos pratos típicos dessas regiões. Além disso, a mandiocultura é uma das principais atividades econômicas da região Nordeste, afetando socialmente a população devido a geração de emprego em torno dela.

A mandioca é considerada do grupo de raízes e tubérculos segundo o Guia Alimentar para População Brasileira, possui teor elevado de amido, é fonte de carboidratos, fibras e de alguns minerais como potássio, cálcio, fósforo, sódio e vitaminas A e C. Quanto mais amarela a mandioca, maior o teor de betacaroteno, um pigmento de coloração alaranjada, precursor da vitamina A.

A mandioca amarela é mais comum no Sudeste, e a branca no Norte e Nordeste.



É uma planta tão versátil e ao mesmo tempo tão simples que são incontáveis os preparos possíveis a partir dela. Mais recentemente iniciou-se a produção de mel da mandioca, o melaço, o vinagre e a aguardente oriunda da raiz da mandioca que relembra o cauim, bebida alcoólica tradicional indígena. A principal forma de consumo é a farinha de mandioca e

são vários tipos (d'água, tapioca, do uarini, sururi), seguido da fécula (para fabricação de tapioca, bolos e cuscuz), o polvilho e o sagu, sem falar nos inúmeros preparos que derivam desses ingredientes. Você já experimentou a mandioca de quantas formas diferentes? No quadro, separamos alguns produtos e usos culinários da mandioca para você se deliciar!

Formas de consumo	O que é?	processamento	uso culinário
	Mandioca de mesa	Descascamento e cozimento da mandioca in natura	Usada como alimento base, principalmente no Norte e Nordeste no formato de purê, em sopas, assada ou frita.
	Farinha	Extração da polpa, que é ralada, prensada e tostada	Usada para acompanhar arroz, feijão, peixes e carnes; ingrediente de farofas, pirão. Além de servir como base para mingaus em algumas culturas.
	Fécula	Decantação do suco da polpa da mandioca ralada. Processamentos diferentes da mandioca geram diferentes tipos de fécula com maior expressividade em regiões diferentes do país.	- Granulada: acompanha o açaí na tigela servido com peixe, comum no Norte; - Flocada: ingrediente de bolos, sorvetes e mingaus; - Goma: quando aquecida gera a conhecida tapioca que pode ser recheada de diversas formas.

Produção sustentável: Na produção da farinha de mandioca em comunidades as etapas do processamento após a colheita são: descascamento, ralação, prensagem, esfarelamento e torrefação. Os dejetos gerados deste processo são as cascas, água de lavagem e a mandiquera. As cascas são utilizadas pelos agricultores em composteiras ou retornam diretamente ao solo. Após descascada, a mandioca é lavada e a água de lavagem retorna ao meio ambiente. A mandiquera (líquido extraído na prensagem da mandioca) é o resíduo mais impactante do processo produtivo, sendo cada agricultor responsável pelo seu destino que pode ter diversos usos como inseticida natural (combate de formigas, broca da bananeira etc.) e herbicida (usado para o controle de ervas daninhas), na alimentação, na produção de sabão, entre outros.



Pudim de Tapioca com Coco e Calda de Ameixa

Ingredientes do pudim:

- 1 Litro de leite de coco caseiro (ou 700ml de leite de coco industrializado + 300 ml de água);
- 1 Xícara (chá) de coco ralado ou de resíduo de leite de coco caseiro;
- 1 Xícara (chá) de açúcar demerara;
- 1 1/2 Xícara (chá) de tapioca granulada.

Modo de preparo do pudim:

1. Unte uma forma média redonda com óleo vegetal e reserve. Em uma panela grande, em fogo médio, junte o leite de coco, o coco ralado e o açúcar.
2. Aos poucos, vá adicionando a tapioca, misturando bem (com um batedor de arame) para não formar grumos.
3. Deixe cozinhar até formar um creme bem consistente. Tome cuidado para não cozinhar muito, senão o pudim pode ficar seco! Quando atingir o ponto, desligue o fogo e reserve o creme.
4. Despeje o creme na forma untada. Deixe esfriando um pouco em temperatura ambiente e depois leve a geladeira por no mínimo uma hora.
5. Passado o tempo, basta desenformar e, se quiser, finalizar com coco ralado ou com alguma calda, nós sugerimos a calda de ameixa!

Ingredientes da calda de ameixa:

- 1/2 Xícara (chá) de uvas passas;
- 1/2 Xícara (chá) de água;
- 4 Unidades grandes de ameixa;
- 1/2 Colher (café) de canela em pó.

Modo de preparo da calda:

1. Em uma panela, em fogo médio, coloque as uvas passas e a água e ferva por 5 minutos.
2. Pique as ameixas em pedaços pequenos e adicione-as na panela. Adicione também a canela em pó. Tampe e deixe as frutas cozinharem por cerca de 20 minutos em fogo baixo.
3. Passado esse tempo, as ameixas já devem ter soltado bastante líquido. Deixe-as cozinhando por mais 10 minutos sem tampa. Está pronto.
4. Armazene na geladeira até esfriar e depois sirva com o pudim!



Tempo de preparo do pudim: 20 min + 1h de geladeira

Rendimento: 16 porções

Tempo de preparo da calda: 35 min

Rendimento: em média 16 porções

Escondidinho de Mandioca com Talos de Legumes

RECEITA TESTADA
PELO SUSTENTAREA

Ingredientes (massa):

- 1kg de mandioca cozida;
- 500ml de leite (ou bebida vegetal*);
- 2 Colheres (sopa) de manteiga ou azeite de oliva;
- 1 Colher (chá) de sal.

Recheio:

- 500g de talos crus variados (como os de brócolis, couve-flor, couve, salsinha);
- 2 Colheres (sopa) de óleo vegetal;
- 1 Unidade de cebola média;
- 3 Dentes de alho;
- 1 Colher (chá) de sal.

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Em um liquidificador, bata a mandioca cozida com o leite, até formar um purê.
2. Transfira o purê para uma panela e refogue-o, em fogo baixo, com a manteiga (ou o azeite) por alguns minutos. Tempere com sal e reserve.
3. Para fazer o recheio, primeiro pique os talos em pedaços pequenos. Em seguida, adicione o óleo em uma panela e refogue a cebola e o alho. Quando dourar, junte os talos e refogue por mais alguns minutos. Reserve.
4. Em um refratário, disponha a metade do purê, em seguida coloque o refogado de talos e cubra com o restante do purê. Leve ao forno pré-aquecido, por 20 minutos. Está pronto!

DICA: Essa receita pode ser feita com qualquer recheio, desde folhas, talos e cascas de legumes até os próprios legumes em sua forma integral. A combinação vai da sua escolha! Aproveite!

*Sugerimos as bebidas vegetais com um sabor mais neutro, como aquelas com base de aveia, amêndoas ou inhame.



Foto e teste da receita: Thalín Toledo Ribeiro - Equipe Sustentarea

Tempo de preparo: 30 min
Rendimento: serve 5 pessoas

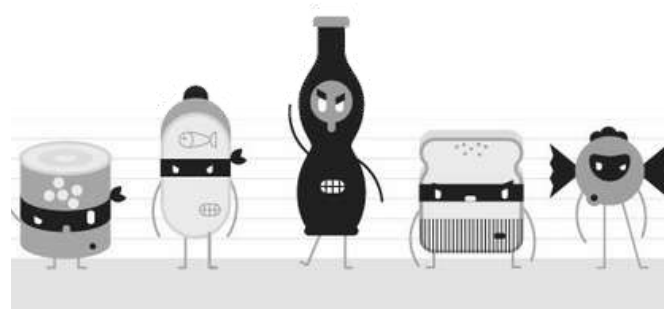
Impacto ambiental dos ultraprocessados

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

Não é de hoje que diversas pesquisas vêm apontando o impacto que a alimentação do ser humano causa no meio ambiente. Mais recentemente as pesquisas estão se voltando para o tipo de alimentação que causa maior impacto, e há evidências de que uma alimentação rica em ultraprocessados e excesso de carne vermelha é bastante deletéria para nossa saúde e também para o meio ambiente. Convidamos a pesquisadora da USP, Josefa Garzillo, para nos falar sobre sua tese, recentemente publicada, sobre o impacto ambiental dos ultraprocessados. Mas você sabe o que é comida ultraprocessada? Se não sabe, descubra nesta matéria!

Revista Sustentarea (RS): Josefa, quais foram os principais achados da sua tese em relação ao impacto ambiental da dieta dos brasileiros?

Josefa Garzillo (JG): O simples ajuste do padrão de consumo alimentar médio dos brasileiros para um padrão saudável - orientado por recomendações oficiais para prevenção de câncer, obesidade e doenças crônicas relacionadas - contribuiria eficazmente com duas questões ambientais críticas: as mudanças climáticas e o uso racional da água doce. As recomendações oficiais usadas nessa comparação foram as regras de ouro do Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde ("Prefira sempre os alimentos in natura ou minimamente processados e as preparações culinárias, com predomínio de alimentos de origem vegetal, evitando os alimentos ultraprocessados") alinhadas às recomendações do World Cancer Research Fund International para prevenção do câncer: consumo diário



Imagem/Foto: Reprodução - Folha de São Paulo

mínimo de 450g de frutas e hortaliças, consumo modesto de carnes vermelhas (350 a 500g semanais), evitando-se as carnes processadas e os alimentos tipo "fast foods" e outros alimentos ultraprocessados ricos em gordura, amidos ou açúcares.

As emissões de carbono (pegada de carbono) resultantes do consumo alimentar médio diário dos brasileiros ficou em 4,13kgCO₂eq e o consumo de água (pegada hídrica) em 4124 litros. O ajuste do consumo alimentar ao padrão saudável resultaria em menor degradação ambiental porque reduz as emissões de carbono (menos 0,63kgCO₂eq) e o volume de água doce utilizado (menos 714 litros), sendo que as emissões de carbono e água utilizada destinam-se aos processos de produção, transporte e consumo dos alimentos de maior qualidade nutricional e protetores da saúde, como as frutas, verduras e legumes. Esse potencial de mitigação dos impactos ambientais é impressionante. De imediato, a população brasileira (200 milhões de habitantes) poderia contribuir anualmente com menos 45 a 50 milhões de toneladas de carbono na atmosfera e redução no uso de água (cerca de 50 km³).



Dieta composta, majoritariamente, de alimentos in natura ou minimamente processados, pouca carne vermelha e isenta de ultraprocessados causa menor impacto ambiental

(RS): Qual (is) é o alimento que mais contribui no impacto ambiental e de que forma ele afeta o meio ambiente?

(JG): As carnes dos ruminantes (bovino, caprino, ovino) são os alimentos popularmente conhecidos como os de maior impacto ambiental, especialmente pelas emissões de gases de efeito estufa. As pegadas de carbono desses alimentos variam na literatura entre 9000, 14000, 22000 até 69000 gCO₂eq por quilo de carne, a depender do que foi considerado na contabilidade das emissões: se

as estimativas ficaram restritas aos processos na fazenda, se contabilizou as emissões pelo transporte; se incluiu ou não as emissões pelo desmatamento, etc. Sabe-se que durante a digestão, esses animais com “quatro estômagos” produzem metano pela fermentação das fibras no rúmen. O metano é um gás de efeito estufa com potencial de aquecimento global 28 vezes maior que o dióxido de carbono (IPCC, 2014). É por isso que dentre as medidas de mitigação dos gases de efeito estufa, recomenda-se a redução do consumo de carne de ruminantes.

Do ponto de vista da produção, há iniciativas voltadas para melhorar a eficiência e criar sistemas integrados entre lavoura, pecuária e floresta, que reduziriam ou até compensariam essas emissões. Entretanto, o que vem se observando é a persistência de sistemas de produção com alto impacto ambiental, persistência essa associada ao aumento no consumo mundial de carnes, o que vai na contramão das recomendações alimentares para se reduzir a incidência de alguns tipos de câncer. As análises dos impactos ambientais de alimentos devem ir além das mudanças climáticas, considerando também os indicadores da biodiversidade, do uso da terra e de energia, da contaminação dos ecossistemas ou da geração de resíduos sólidos pelo excesso de embalagens.

Nesses quesitos, os alimentos ultraprocessados podem ser considerados de alto impacto porque são fabricados a partir de monoculturas, algumas vezes associadas à supressão de florestas, e são dependentes de embalagens sofisticadas e de difícil decomposição, resíduos que vão se avolumando nas ruas, nos bueiros, nas lixeiras, lixões e aterros

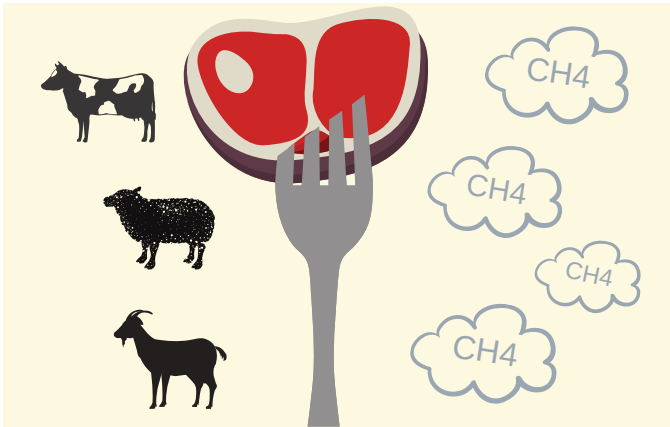
"Os alimentos ultraprocessados podem ser considerados de alto impacto porque são fabricados a partir de monoculturas, algumas vezes associadas à supressão de florestas e são dependentes de embalagens sofisticadas e de difícil decomposição."

(RS): Qual é sua indicação para uma alimentação mais sustentável para a população? Que aspectos podem ser transformados de maneira individual?

(JC): A alimentação só será verdadeiramente sustentável se primeiro for adequada e saudável, e a alimentação saudável deriva de sistemas alimentares ambientalmente sustentáveis. As indicações para uma alimentação mais sustentável são aquelas do Guia Alimentar para a População Brasileira: preferir os alimentos in natura ou minimamente processados oriundos de sistemas agroecológicos, consumir predominantemente alimentos de origem vegetal e manter um consumo modesto de carnes vermelhas, evitando os alimentos ultraprocessados. Simultaneamente, adotar práticas para reduzir os desperdícios, evitar as embalagens e os descartáveis.

(RS): Em sua opinião, qual modelo de produção de alimentos é mais eficaz para redução do impacto ambiental?

(JC): Creio que podemos pensar no modelo de produção de alimentos olhando para o sistema alimentar como um todo. O sistema alimentar eficaz pressupõe acesso regular à alimentação adequada e saudável e depende da conservação dos recursos naturais finitos e do equilíbrio ecológico. Os problemas oriundos do sistema alimentar predominante exigem que primeiro identifique-se padrões que os interligam. A saúde é um bom critério para se avaliar o sucesso de uma solução duradoura para esses problemas: saúde do solo, das plantas, dos animais, dos polinizadores, do agricultor, das famílias e das comunidades. Em grande medida



As carnes dos ruminantes (bovino, caprino, ovino) são os alimentos conhecidos como os de maior impacto ambiental, especialmente pelas emissões de gases de efeito estufa.

os esforços para reduzir os impactos ambientais da produção vêm pelo aumento da eficiência dos processos produtivos, como diminuir as perdas no sistema ou minimizar o uso de recursos naturais. O objetivo é produzir mais com menos insumos, em menor área e com menor dispersão de poluentes. Mas também é possível partir para a total ruptura dos padrões insustentáveis de produção de alimentos.

O objetivo é produzir aquilo que se pretende - os alimentos - sem gerar danos colaterais, evitando-se a degradação do solo, o assoreamento de rios, o declínio das espécies polinizadoras ou a contaminação ambiental química. Adotar padrões tecnológicos que signifiquem uma ruptura com os padrões insustentáveis resultaria em regeneração e conservação da natureza ao imitar os padrões dos sistemas ecológicos. É o que pretendem as iniciativas ligadas à agroecologia.



CLASSIFICAÇÃO DOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Adaptação: Guia Alimentar para a População Brasileira - Ministério da Saúde (2014)

Imagens - Reprodução - Google Imagens



In natura ou minimamente processados → *devem ser a base da nossa alimentação*

São alimentos obtidos da natureza e que não sofrem nenhum processo de transformação após sair dela ou passam por processos mínimos como secagem, remoção de partes não comestíveis, limpeza, moagem, pasteurização, etc.

Ex.: frutas, verduras e legumes, arroz, milho, feijões e outros grãos, frutas secas, castanhas, nozes e amendoim, farinhas de mandioca, milho e trigo, macarrão; carnes de gado, aves, porco e peixe; leite cru ou pasteurizado, iogurte sem adição de açúcar, ovos, café, chá e água potável.



Ingredientes culinários → *utilize em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos*

São produtos extraídos de alimentos in natura ou da natureza por processos de prensagem, moagem, trituração e refino.

Ex.: óleos de soja, milho, girassol ou azeite de oliva; manteiga; banha de porco, gordura de coco; açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo; sal de cozinha refinado ou grosso.



Processados → *limite o consumo, agregando-os em preparações com base em alimentos in natura*

São alimentos produzidos pela indústria adicionando sal, açúcar ou outro ingrediente culinário em alimentos in natura para dar sabor ou conservá-los por mais tempo. São produtos que derivam de alimentos in natura.

Ex.: cenoura, pepino, ervilhas, cebola conservados em salmoura; sardinha e atum enlatados; extrato de tomate; frutas em calda e cristalizadas; carne seca e toucinho, queijos, pães feitos apenas de farinha de trigo, leveduras, água e sal.



Ultraprocessados → **EVITE CONSUMIR!**

Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas a partir de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, etc.), derivados de constituintes de alimentos (gordura hidrogenada, amido modificado) ou substâncias feitas em laboratório a partir de matérias orgânicas como carvão e petróleo.

Ex.: biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas e macarrão instantâneos, temperos e molhos prontos, salgadinhos de pacote, refrigerante, iogurtes e bebidas açucaradas (achocolatados prontos), produtos prontos pra aquecer como massas, pizzas, hambúrgueres; *nuggets*, salsichas e linguças, frios (presunto, peito de peru, mortadela), pão de forma, pão de hot-dog, etc.

"As indicações para uma alimentação mais sustentável são aquelas do Guia Alimentar para a População Brasileira: preferir os alimentos in natura ou minimamente processados oriundos de sistemas agroecológicos, consumir predominantemente alimentos de origem vegetal e manter um consumo modesto de carnes vermelhas, evitando os alimentos ultraprocessados."

(RS): Existem diferenças no impacto ambiental causado de acordo com a alimentação ou alimentos específicos em cada estado ou região do Brasil?

(JG): Durante as análises, não chegamos a diferenças significativas entre as regiões do país. Talvez outras abordagens ou novos indicadores ambientais possam evidenciar diferenças. Entretanto, verificou-se diferenças no impacto ambiental quando se analisaram grupos populacionais conforme os percentuais de ingestão calórica de ultraprocessados ou de carnes em geral. Como se observa reiteradamente nos debates sobre o impacto ambiental da alimentação, o consumo de carne bovina eleva as pegadas de carbono e hídrica. O grupo populacional com maior consumo de carnes em geral chega a uma pegada de carbono média de 6,4kgCO₂eq ao dia. Já o estrato populacional com o mais baixo consumo de carnes apresentou uma pegada de carbono igual a 2,1 kgCO₂eq, sendo 20% dessa pegada (0,44kgCO₂eq) dos alimentos ultraprocessados. Essas informações ilustram a importância de se fazer avaliações integradas (saúde e meio ambiente) e observando a dieta completa.

(RS): Você analisou 26 guias alimentares de diferentes países, quais foram os seus principais achados em relação a posição desses países sobre o impacto ambiental da alimentação? Eles já consideram e relacionam dieta rica em ultraprocessados ao impacto ambiental negativo?

(JG): De 67 guias avaliados, esses 26 guias foram selecionados para análise de conteúdo porque apresentaram algum termo com significado ambiental ligado de alguma forma aos limites planetários que devemos observar para que a

humanidade continue operando em segurança. As questões ambientais mais comuns foram aquelas de importância direta para a saúde pública em escala local, seja a potabilidade da água ou a poluição química que pode atingir os alimentos. Por outro lado, crises ambientais de escala global, como as mudanças climáticas e a perda da biodiversidade, também estiveram presentes. Onze guias trouxeram a problemática dos pesticidas. As abordagens ao enfrentamento do problema variaram desde ensinar as técnicas culinárias de remoção de resíduos nos alimentos (Índia), passando pela confiança na legislação nacional (Bélgica) até tratar os riscos de ingerir pesticidas pelo consumo de vegetais como menor se comparado às consequências para a saúde da baixa ingestão de vegetais (Itália, França), outros chegaram a recomendar a ingestão de alimentos orgânicos oriundos da agroecológicos com uso limitado de pesticidas (Brasil e Suécia). O estímulo ao cultivo de hortas escolares e comunitárias foi considerado fator importante para melhorar a qualidade da dieta e a segurança alimentar, mas também um trabalho que estimula a atividade física (Jamaica). Guias de quatro países consideraram os impactos ambientais de alimentos que se enquadram na categoria de ultraprocessados: Brasil, Catar, Suécia e França. O guia francês enfatiza que a preferência por alimentos orgânicos deve ser acompanhada pelas recomendações alimentares do guia, como evitar alimentos açucarados mesmo que eles sejam orgânicos. No guia do Catar, salienta-se a questão das embalagens. O guia da Suécia diz que os alimentos e as bebidas açucaradas causam impactos ambientais desnecessários. No guia do Brasil há detalhamento maior sobre os impactos ambientais dos ultraprocessados advindos das monoculturas, uso de pesticidas, geração de resíduos sólidos até uso do solo e desmatamento, caracterizando esse grupo de alimentos como insustentável.

Josefa M. F. Garzillo, especialista em Gerenciamento Ambiental pela Escola de Agricultura Luiz de Queiroz (ESALQ-USP). Doutora pelo Programa de Saúde Global e Sustentabilidade da Faculdade de Saúde Pública da (FSP/USP). Colaboradora do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS-USP).





Alimentação saudável e sustentável

Desmistificando possíveis barreiras

Texto: Giovanna Cavanha Corsi, Nutricionista (FSP/USP).
Revisão: Aline Martins de Carvalho, Doutora em Nutrição
em Saúde Pública (FSP/USP)

As nossas escolhas alimentares podem ter muita influência na saúde das pessoas e na saúde do planeta. Uma alimentação saudável e sustentável é escolher alimentos que tenham efeito positivo na nossa saúde e menos impacto no meio ambiente. Ações simples feitas no dia a dia podem nos ajudar a ter uma alimentação mais saudável e sustentável, e nesta reportagem, respondemos algumas questões para ajudar você a trilhar esse caminho!

Como alcançar uma alimentação sustentável? O que é mais importante?

Há várias ações que podem ser feitas para se obter uma alimentação mais sustentável como consumir mais frutas, legumes, verduras e cereais integrais; evitar comer alimentos ricos em açúcar, sal e gordura como doces, frituras, refrigerantes, bolachas, etc; preferir alimentos da época e evitar o desperdício de alimentos. A que mais tem impacto no meio ambiente, porém, é a redução da carne bovina. A produção de carne gasta uma quantidade enorme de água, emite muitos gases que contribuem para o efeito estufa e ocupa uma quantidade de terra grande, contribuindo para o desmatamento. Portanto, reduzir o consumo de carne bovina pode ajudar a diminuir o impacto ambiental que esse tipo de produção causa.

Alimentação sustentável é pobre em nutrientes?

Uma alimentação saudável e sustentável é composta predominantemente por legumes, verduras, frutas e cereais integrais e reduzida em carnes e alimentos ricos em açúcar, sal e gordura é rica em nutrientes. Mesmo com a redução ou exclusão de carnes, a quantidade de proteína não fica prejudicada, uma vez que a mistura de leguminosas (feijão) e cereais (arroz) nos oferece uma proteína com todos os aminoácidos que precisamos. O ferro também é encontrado em vegetais verdes escuros e leguminosas, e se consumido com frutas cítricas como limão ou laranja é melhor absorvido pelo nosso corpo. Já a vitamina B12 é encontrada apenas em alimentos de origem animal, mas apenas com a redução ou exclusão da carne não há necessidades de suplementação. Vale ressaltar que estas orientações não substituem a consulta individual a um médico/nutricionista.

Alimentação saudável e sustentável é cara?

Depende. Há ações que podemos fazer para tornar nossa alimentação mais saudável e barata. Alimentos comprados na época de safra, além de ter custo menor, normalmente são mais nutritivos e podem ter menos agrotóxicos. Diminuir os intermediários entre o agricultor e o consumidor como comprar alimentos diretamente de agricultores e em mercados locais, feiras e sacolões também são opções de reduzir o custo. Além disso, fazer uma horta em casa, utilizar todas as partes

do alimento e evitar desperdício são ações que podemos aplicar no dia a dia e nos levam a ter que comprar e gastar menos.

Comida saudável/sustentável é difícil de se achar e comprar?

Alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, bolachas e salgadinhos são encontrados em muitos lugares (supermercados, metrô, farmácias, postos de gasolina, bancas de jornal, escolas, ambulantes de ruas e muitos outros), em grande quantidade e variedade, além de ter muita propaganda, descontos e brindes. Já as frutas, legumes, verduras e cereais integrais estragam mais rápido e por isso são vendidos em menos locais e nem sempre tão próximos. Entretanto, é possível fazer algumas ações para resolver essa barreira. Temos 3 sugestões simples: **1.** faça compras de alimentos em mercados, feiras e outros locais que vendem alimentos frescos e evite os locais onde só tem alimentos ultraprocessados; **2.** Planeje suas compras antes de sair de casa (evitando comprar mais do que precisa e ter desperdício); **3.** Ao comer fora de casa, excelente opções ao invés das redes de fast-food são os restaurantes que oferecem grande variedade de preparações culinárias, como a comida a quilo. Lembre-se sempre de dar preferência a verduras, legumes, frutas, e cereais integrais, e evitar grandes quantidades de carne.

Ter uma alimentação saudável e sustentável gasta muito tempo?

A alimentação é uma atividade diária importante que demanda certo tempo.

Entretanto, cada vez mais as pessoas têm cada vez menos tempo. Portanto, o tempo pode ser um obstáculo importante e a seguir daremos algumas sugestões para ajudá-los. A alimentação é para todos em casa. Caso você não more sozinho, é interessante compartilhar e dividir as responsabilidades relacionadas à alimentação com todos os envolvidos. Você pode fazer isso também com colegas de trabalho, criando um grupo de marmita e dividindo a responsabilidade de preparar a comida com os colegas! Outra sugestão é congelar alimentos semi-prontos ou prontos para o consumo. Separe a parte que irá consumir no dia e congele o restante, assim você não precisará cozinhar sempre do zero. Planejar as compras e as refeições da semana, organizar a despensa e geladeira e aumentar suas habilidades culinárias irão reduzir o tempo dedicado à alimentação sem abrir mão de ser saudável e sustentável.

Comida saudável/sustentável é, necessariamente, sem sabor?

Uma porção menor de carne ou não ter carne no prato, às vezes pode soar sem gosto. Entretanto, a comida saudável/sustentável não precisa ser sem sabor. Para tornar a comida mais gostosa é legal apostar em combinações de alimentos e tempero naturais como ervas aromáticas (manjerição, tomilho, salsinha, alecrim, entre outros), cebola, alho, pimenta, pimentões e muitos outros. O Sustentarea tem várias receitas legais e gostosas para você conferir. Acesse nosso site para se deliciar!

HISTÓRIAS DE SUCESSO



Texto: Marina Caldas Marques Queiroz, Graduada em Nutrição (Centro Universitário São Camilo)

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

Entre canaviais infundáveis são desenvolvidas áreas de agrofloresta sucessional, tentando amenizar as consequências negativas dessa exploração insubsistente e mostrando novas formas de coexistência entre agricultura e preservação ambiental.

Os responsáveis pela realização são Rodrigo Junqueira e Denise Amador, que além da agrofloresta desenvolvem no local o Projeto Arte na Terra. Por meio de educação ambiental buscam ensinar desde crianças a adultos sobre os valores positivos da integração entre homem e meio ambiente e a importância da preservação ambiental, aproximando-os da natureza. São realizadas visitas práticas de diversas escolas de todo estado, além de cursos de imersão que também incluem oficinas teatrais e outras expressões artísticas e saberes.



Foto: Marina Queiroz

Área de agrofloresta na Fazenda São Luiz

Atividades de educação ambiental realizadas pelo Projeto Arte na Terra



Foto: Marina Queiroz

O desenvolvimento da agrofloresta na fazenda iniciou-se em 1997 com o objetivo de regenerar uma mata ciliar e a tornar produtiva. Logo as áreas se expandiram para o antigo chiqueiro da fazenda, o entorno de um fragmento de floresta



Foto: Marina Queiroz

Mutirão Agroflorestal realizado na Fazenda

e corredor de cerrado que liga duas áreas de floresta. Além disso, é realizado a coleta de sementes nativas com o intuito de realizar estudos sobre elas, comércio para outras áreas de agrofloresta e também na educação ambiental no Projeto Arte na Terra. “Uma agricultura que incorpora carbono, pela deposição de galhos e folhas no solo ao plantar árvores junto, também possibilita infiltrar mais água, permitindo nascentes a voltar a minar. Amplia a oferta de alimentos, proporcionando uma alimentação mais rica não só em variedade como em nutrientes, pois os alimentos fruto da agrofloresta possuem maior densidade nutricional do que os decorrentes de adubagem química. Além disso, também reflete no contexto social pois traz o ser humano de volta ao campo, renovando a perspectiva do agricultor e promovendo uma nova relação com a terra,” resume Denise sobre a definição de agrofloresta e a relação com a sustentabilidade.

A agrofloresta tem definições variáveis, mas, em suma, tem como intuito a reconexão do homem com a natureza, gerando um sistema produtivo e auto

regulado. Para o sucesso dos sistemas agroflorestais (SAF), é fundamental recuperar o bioma de origem do local. Ernest Götsch, pioneiro no desenvolvimento da agrofloresta sucessional no Brasil, definiu alguns pilares para a prática, sendo um deles que mais sustentável será um agroecossistema quanto mais semelhante for, em estrutura e função, ao ecossistema original do lugar.

No sistema agroflorestal da fazenda é desenvolvido principalmente o cultivo de café numa área com teca, árvore para produção de madeira, bananeira e outras árvores frutíferas de colheita anual. A fazenda é também sede da ONG Mutirão Agroflorestal, que por meio do estímulo à produção agroflorestal, procura contribuir com o desenvolvimento de sociedades sustentáveis por meio de um ciclo de integração de pessoas ao redor de aprendizagem, vivências e experimentação. Durante o ano são realizados cursos e mutirões nas áreas da fazenda sempre buscando disseminar e ensinar sobre a prática da agrofloresta, sendo a troca de informações de suma importância para o desenvolvimento da técnica. A prática da agrofloresta se mostra uma alternativa fundamental para o desenvolvimento sustentável, possibilitando caminhar lado a lado produtividade e preservação ambiental. É muito importante que iniciativas como a da Fazenda São Luiz sejam difundidas e aplicadas em diferentes regiões no país, pois possibilita um novo olhar sobre a agricultura e surge como uma alternativa a monoculturas que devastam o solo, desmatam infinitas áreas e acabam com a biodiversidade local.

Consulte a última página para saber como visitar a Fazenda São Luiz.

MOVIMENTE-SE!

Nesta edição, a seção Reconectar trouxe entrevista em dose dupla! Falamos com a Dra Desire Coelho e com a Dra Paula Costa Teixeira sobre a prática de exercícios físicos de maneira prazerosa e sustentável e sobre o *Exercício Intuitivo*.

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

Assim como a alimentação, a prática de exercícios físicos é essencial para o bem estar e qualidade de vida das pessoas. A prática de exercícios pode e deve ser prazerosa e sustentável! Descubra aqui como se exercitar de maneira saudável para seu corpo e mente e como criar novas conexões consigo mesmo e com o ambiente a sua volta através da prática de exercícios físicos. Depois da leitura, movimente-se!

• Exercício físico, prazer e saúde

Revista Sustentarea (RS): Desire, existem potenciais benefícios com a prática de exercícios físicos em ambientes naturais (parques, serras, praias) ao invés do uso de academias ou locais fechados?

Desire Coelho (DC): A prática de exercícios em ambientes externos tem muitos benefícios! Hoje, já se sabe que o contato com a natureza, por si só, tem a capacidade de diminuir cortisol - que é o hormônio do estresse - e aumentar o hormônio do bem estar - a serotonina, que é um relaxante natural e faz muito bem. Então esses ambientes naturais tem um efeito benéfico adicional à prática de atividade física. Isso é importante porque poucas pessoas gostam, de fato, de praticar atividade física em academia ou lugares fechados, então quando existe a possibilidade de realizar os exercícios em ambientes abertos, em contato com a natureza, é maravilhoso!

RS: Como as pessoas podem identificar que sua prática de exercício físico está ultrapassando os limites da busca por saúde e se tornando prejudicial?

DC: Os limites que a pessoa pode identificar quando está fazendo exercício de modo exacerbado é quando começa a ter prejuízos físicos, emocionais e sociais com essa prática.

Por exemplo, se no dia em que a pessoa não treina ela se sente triste consigo mesma e fica se cobrando, pensa que foi um dia perdido, ou regula a alimentação para compensar a falta do treino ("Já que eu não treinei, então não vou poder comer igual comeria normalmente") e outras atitudes semelhantes, então esses são indícios de que a prática de exercícios físicos está trazendo prejuízos. Outro aspecto importante é o surgimento de lesões físicas recorrentes, isso significa que essa prática de exercícios está inadequada em quantidade ou em intensidade. Esses são aspectos importantes que as pessoas precisam ficar atentas no dia a dia para perceber o quanto essa prática está trazendo efeitos positivos ou se está sendo feita de modo inadequado, trazendo efeitos negativos. A atividade física como um todo é fundamental para a saúde, mas tem que ser realizada de maneira a trazer leveza e bem estar para a vida da pessoa; a gente sabe que o nosso corpo é adaptado pra fazer atividade física e o sedentarismo é sim um estado "pré-doente", mas acima de tudo a prática de atividades físicas deve ser feita com equilíbrio, entendendo as preferências do indivíduo e não deve ter caráter punitivo - "precisa fazer exercícios porque comeu algo ou porque não comeu, ou porque precisa fazer determinado treino para ter saúde"

RS: Você pode nos dar sugestões para que a prática de exercícios físicos seja prazerosa continuamente?

DC: Para que a atividade física seja prazerosa é importante que a pessoa pense sobre as coisas que sempre gostou de fazer na vida, isso significa sair do modelo de musculação e corrida e pensar que, por exemplo, ela gostava de dançar quando era mais nova ou era uma pessoa que sempre preferia jogar basquete ou outros esportes coletivos (vôlei, futebol, futsal, etc.) - nesse caso, o indivíduo deve procurar clubes específicos ou Sesc ou clubes de bairro que tenham esses tipos de atividades, para que então possa realizar esses exercícios que lhe trazem satisfação. Em suma, para que a

atividade física seja sustentável e duradoura tem que haver prazer! Seja a dança, caminhada com amigos, jogos coletivos, etc., o importante é que a pessoa goste da atividade que está realizando. Quando fazemos alguma atividade física em que reconhecemos aspectos prazerosos para nossa saúde e corpo, tendemos a ter uma resposta bem melhor ao exercício e isso estimula a prática continuada. Ao contrário, quando fazemos exercícios de maneira punitiva, para compensar uma refeição em que houve um pouco de exagero, etc., aumenta a chance de abandono da atividade ou também corre-se o risco do indivíduo querer se “premiar” com algo após o exercício, já que o mesmo foi feito de forma punitiva.

Desire Coelho, Doutora em Ciências pelo Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo (USP), Mestre em Educação Física pela Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (USP). Especialista em Transtornos Alimentares pelo AMBULIM no Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP. Co-Autora do livro "A Dieta Ideal".



• Exercício intuitivo

(RS): Paula, pode nos contar o que é o exercício intuitivo?

Paula Costa Teixeira (PCT): É uma abordagem que visa desenvolver uma atitude gentil, respeitosa, com atenção plena ao movimento do corpo. Se a mente estiver integrada ao corpo durante o momento do exercício, torna-se mais possível senti-lo e dosar sabiamente a quantidade e intensidade de movimento. O termo foi inspirado no conceito de comer intuitivo, proposto pelas nutricionistas Evelyn Tribole e Elyse Resch. Elas desenvolveram 10 princípios para restabelecer a conexão com o corpo, e reconhecer os sinais de fome, apetite e saciedade. E dentre os princípios, um deles sugere o foco da prática do exercício físico no autocuidado, no prazer, a fim de desvincular exercício de dietas restritivas.

O exercício intuitivo surge também para conscientizar sobre a importância de prevenir a prática de exercício disfuncional, muito comum em quadros de doenças psiquiátricas relacionadas a comida e corpo.

(RS): A prática do exercício intuitivo inclui atividades que possibilitem maior conexão com a natureza?

(PCT): A prática do exercício físico na abordagem intuitiva inclui sim ter contato com a natureza porque explora-se muito a capacidade de trazer a percepção do que os sentidos captam, então o sistema nervoso é trabalhado a partir disso para despertar algumas sinapses e favorecer a neuroplasticidade do cérebro e das ramificações, então é interessante sim realizar atividades que incluam o contato com a natureza, como caminhadas, corrida e até alguns esportes, porque dentro da abordagem do exercício intuitivo a premissa que a pessoa consiga encontrar um exercício físico, uma prática de movimento em que a pessoa tenha prazer/satisfação em realizar. E nesse sentido pode ser que para determinados indivíduos práticas ao ar livre farão mais sentido do que atividades em locais fechados. Mas, não significa que o exercício intuitivo só vai acontecer dessa forma, tem algumas práticas de mindful movement e mindful exercise que convém ser em contato com a natureza, já o exercício intuitivo está mais relacionado a uma atitude perante o exercício independente do local.

“O exercício intuitivo tem a premissa de fazer com que a pessoa dose a quantidade de exercício que irá oferecer ao corpo, respeitando todas as informações que o corpo está mostrando e que irá impactar no desempenho, por exemplo, desgaste físico, emocional e mental vivido no dia, ou ainda a qualidade do sono e da alimentação.

(RS): Qual a visão acerca do “ser no mundo” e da relação com o corpo é esperada a partir da prática do exercício intuitivo?

(PCT): A partir da prática do exercício físico intuitivo, a pessoa que se permite viver essa experiência é convidada a perceber o exercício físico como uma forma de cultivar virtudes e estabelecer uma relação com o corpo e com a mente de forma equilibrada. Outro convite que essa abordagem faz para o praticante é de tornar o momento do exercício físico um momento de autocuidado e não de punição ao corpo, então a visão de “ser” dentro do exercício intuitivo, ao invés de “ter” e deixar que o ter sejam consequências naturais de uma prática regular e engajada é um dos pontos centrais dessa abordagem e, de acordo com relatos dos próprios praticantes, o momento do exercício físico intuitivo é o momento de cuidar do ser que habita dentro do corpo. Há uma frase atribuída ao filósofo grego Galeno que diz: “a prática de exercícios físicos para saúde altera a intensidade da respiração, dos batimentos cardíacos e também deleita a alma”, então essa abordagem favorece um campo de trabalho em que a pessoa irá se exercitar porque aquele é o momento em que ela vai cuidar de algo precioso que habita dentro dela, e o exercício irá proporcionar um relaxamento, extravasamento das tensões físicas e emocionais e reequilíbrio muscular também, fazendo com que a energia interna seja distribuída por todo o corpo. O exercício intuitivo tem também esse papel de fazer com que a relação da pessoa consigo, seus pensamentos e sentimentos estejam equilibrados, em harmonia, possibilitando uma percepção profunda de si mesmo, o que pode auxiliar, inclusive, em alguns processos terapêuticos (psicológicos, por exemplo).

No exercício intuitivo o praticante irá aprender a perceber o seu nível de energia para entregar no momento do exercício. E essa energia depende do estado físico, emocional e mental de cada um.

(RS): O exercício intuitivo é uma prática sustentável a longo prazo?

(PCT): Sim, o exercício intuitivo é uma abordagem que tem esse foco de tornar a prática de exercício físico sustentável. Se eu pratico exercício que me dá satisfação, prazer, que faz sentido na minha vida, então eu vou ter vontade de praticá-lo, vou esperar por esse momento em que vou praticar o exercício, e não vou lembrar do exercício apenas como uma obrigação. Quando a pessoa consegue encontrar o seu exercício intuitivo ela o fará com vontade, e com felicidade, será um momento pautado na satisfação e não na obrigação. Cada pessoa deve procurar, portanto, o exercício que mais lhe traz satisfação e que irá conseguir sustentar a prática constante do mesmo. Mas é importante estar sempre atento as motivações para o exercício físico, pois pode ser que a corrida seja o exercício escolhido, mas em algum momento a motivação para correr diminua ou deixe de existir, e nesse momento é necessário procurar alguma outra modalidade que traga satisfação, ou seja, há fases em que o exercício intuitivo de cada pessoa pode mudar. Outro ponto que é importante salientar é que o exercício intuitivo surge para que os praticantes estejam conscientes do nível de energia que elas têm para entregar no exercício, e esse nível de energia vem de acordo com a alimentação e com o que foi vivido naquele dia, por exemplo, se no trabalho está ocorrendo algo que demanda muito da parte emocional, física e mental do indivíduo isso irá impactar no desempenho dele no exercício, por conta do desgaste. Falta de sono também pode impactar. Então se a pessoa está de fato presente e com atenção plena ao exercício que está realizando irá perceber todas essas questões que estão impactando no seu exercício e poderá então, ajustar o tipo e intensidade da atividade a essas condições do momento.

Paula Costa Teixeira, é graduada em Educação Física (licenciatura plena) pelo Centro Universitário UniFMU (2005) e Doutora em Neurociências e Comportamento pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (2014). Especializada em teorias e técnicas para Cuidados Integrativos pela UNIFESP. É Idealizadora do Exercício Intuitivo Integrativo.





CALENDÁRIO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

SETEMBRO



Acerola



Jabuticaba



Couve flor



Abacate



Mostarda



Chuchu



Jiló



Cará

OUTUBRO



Manga tommy



Maracujá
azedo



Brócolis



Pepino japonês



Espinafre



Maxixe

NOVEMBRO



Jaca



Abacaxi pérola



Mamão



Berinjela



Tomate caqui



Cenoura

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

COLOCANDO A SUSTENTABILIDADE EM PRÁTICA



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

Ser sustentável não requer grandes investimentos nem muito trabalho envolvido, na realidade, é algo muito mais simples do que se imagina! Sentindo a necessidade de destinar o lixo orgânico de sua casa de forma mais sustentável, Zivaldo fez sozinho sua própria composteira. Foram reutilizados baldes antigos e latas de tinta para fazer a estrutura, terra e minhocas (vermicompostagem). A composteira de sua casa é abastecida diariamente com restos de fruta, verdura e legumes, cascas, resíduo de café e chá, papéis e por aí vai. Como essa composteira utiliza minhocas, é indicado que se evite o uso de cítricos para o abastecimento. Depois de um tempo, com a decomposição do material orgânico, é formado o vermicomposto, também conhecido como húmus, um adubo orgânico riquíssimo em nutrientes! Além do húmus, é produzido o chorume: um líquido que escorre pelos andares da composteira, também derivado da decomposição da matéria orgânica, e que também pode ser coletado para a fertilização do solo. Na casa do Zivaldo, todo produto da compostagem é coletado e utilizado na sua própria horta, fertilizando frutas, legumes e hortaliças! Só benefícios né?! Com um pouco de empenho e vontade, você pode fazer a sua própria composteira em casa também, a internet nos dá ferramentas suficientes para isso. Que tal fazer uma composteira você também?



Fotos: Thainá Toledo Ribeiro

Para saber mais...

• Livros, Documentos



Livro: Guia Alimentar para População Brasileira (2014)
Autores: Ministério da Saúde
Acesso:
<https://tinyurl.com/yxgptzxy>



Livro: Alimentos Regionais Brasileiros (2ª ed. - 2015)
Autores: Ministério da Saúde
Acesso:
<https://tinyurl.com/y8ok5hcp>



Alimentação sustentável:
Manifesto Sustentarea
Autores: Aline Martins
Carvalho e Dirce Marchioni
Acesso:
<http://www.fsp.usp.br/sustentarea/publicacoes/manifesto/>

• Sites



Home / Saúde e qualidade de vida

Horta caseira

Quer cultivar seus próprios temperos? Saiba como:
<https://tinyurl.com/yye3wu9w>



Na página 'Tuacasa' você encontra um guia completo para cultivar seus temperos e deixar seu ambiente mais bonito!

<https://www.tuacasa.com.br/horta-na-cozinha/>

• Eventos, Projetos



Participe ou colabore com o projeto Arte na Terra (Fazenda São Luiz):
<http://artenaterra.com.br/>



Projeto da Faculdade de Saúde Pública USP sobre comida e tradições alimentares.
Saiba mais:
<https://www.facebook.com/Ciencia-Cultura-e-Comida-Fsp-Usp-539404646529677/>



sustentarea



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

