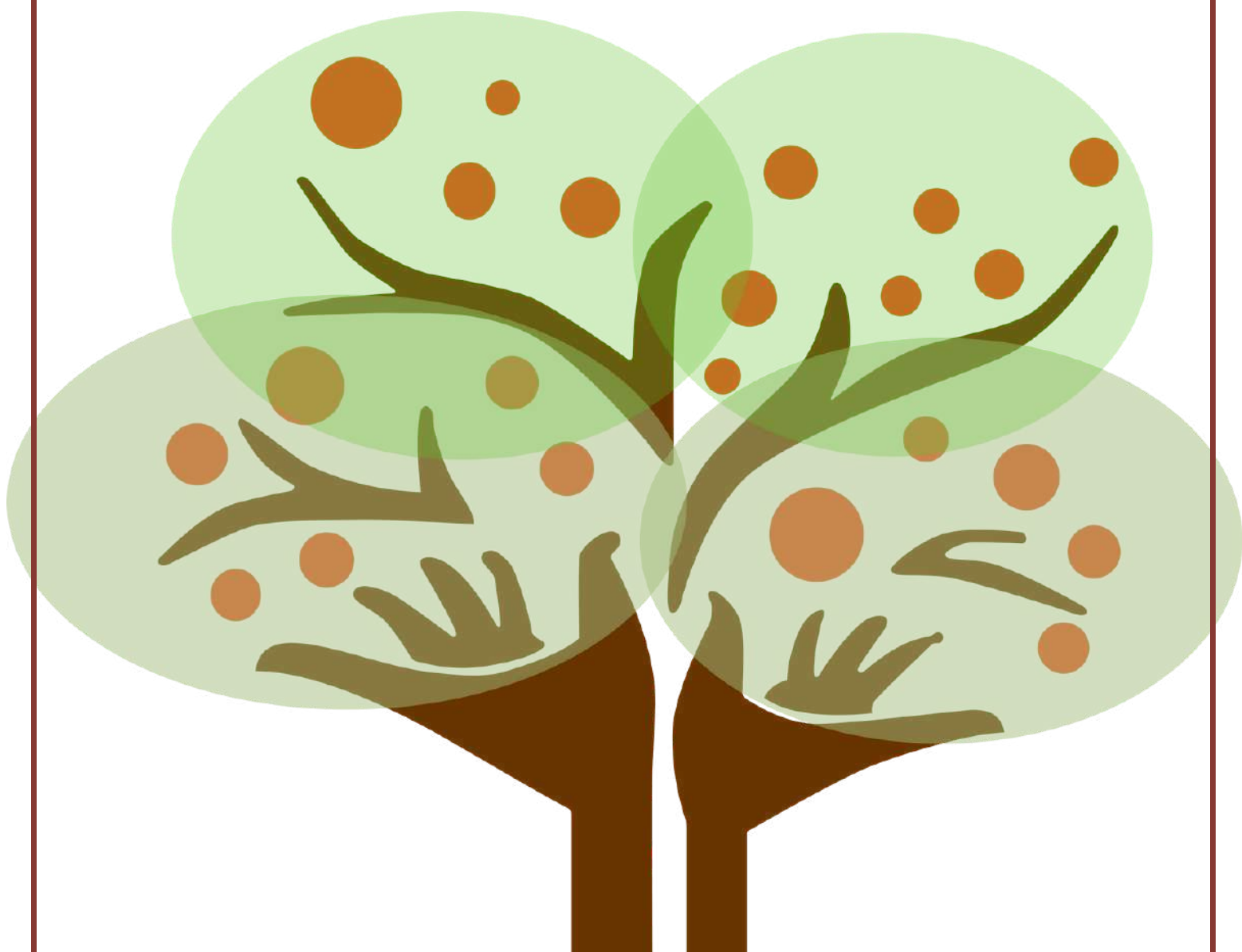


2017 N1

Sustentareca

A REDE ALIMENTAR



EDIÇÃO ESPECIAL

Expediente

Ano 2016/2017 - nº1

Professora responsável:

Dirce Maria Lobo Marchioni

Coordenadora:

Aline Martins de Carvalho

Nutricionistas:

Camila Negrão

Flávia Schwartzman

Jaqueline Pereira

Samantha Caesar

Soraya Selem

Vanessa Manfre

Viviane Vieira

Alunos de Graduação:

Aline Sommer Violani

Graziele Oliveira

Jacqueline Hochberg

Jéssica Levy

Luma Rodrigues de Oliveira

Paloma Cristine Lopes de Araújo

Vitória Paes

Contato:

Faculdade de Saúde Pública - USP

Av. Dr. Arnaldo, 715

sustentarea@gmail.com

sustentarea.com.br



Editorial

Esta revista tem o objetivo de divulgar as principais atividades realizadas pelo Sustentarea no ano de 2016. Preparem-se, pois não foram poucas!

A nova identidade visual, o site, os novos pilares, os objetivos e o planejamento estratégico foram feitos e divulgados logo no início do ano. Após esta inauguração, passamos por uma campanha de arrecadação de fundos para conseguir atingir os objetivos do projeto. Atingimos mais de 100% da meta e com isso pudemos fazer o livro, que conta nossa história, desenvolver materiais de divulgação e nos preparar para a intervenção na EMEI Nelson Mandela. Em 2016, também criamos um instrumento que avalia a sustentabilidade das preparações, além de diversos infográficos e receitas! Confira nas próximas páginas a nossa trajetória!

Dirce Maria Lobo Marchioni
- Professora responsável

Índice

03 Desenvolvimento do projeto

05 Campanha de arrecadação de fundos

07 Termômetro de sustentabilidade

10 Eventos ao longo do ano

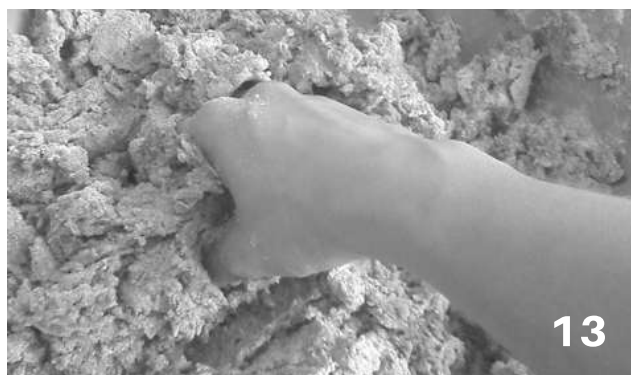
11 E-book do Sustentarea

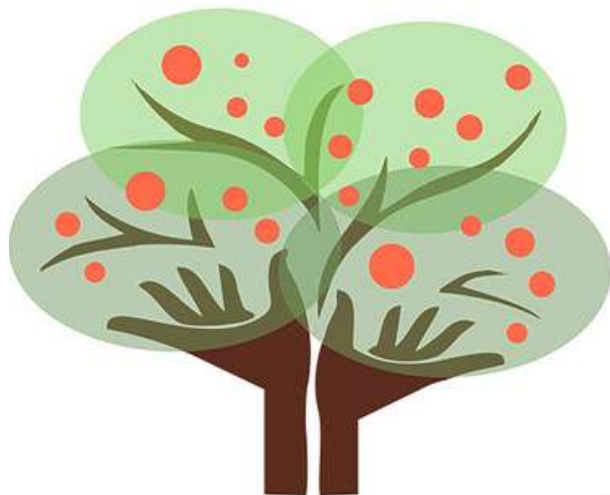
12 Intervenções

13 Hora da Receita

14 Infográfico de maior repercussão

15 Curiosidades





DO SEGUNDA SEM CARNE AO SUSTENTAREA

Por Jéssica Levy
Graduanda em Nutrição na Faculdade de Saúde Pública da USP

Tudo começou em 2012, com uma pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da USP sobre o consumo excessivo de carne da população. Surgiu, assim, o projeto Segunda Sem Carne na FSP com objetivo de promover informação sobre o consumo elevado de carne na população e sua relação com a saúde e meio ambiente, ajudando na promoção de uma alimentação saudável e sustentável. Foram realizadas atividades mensais no restaurante universitário durante todo o ano, o que promoveu a redução do consumo carne de 45% dos participantes que responderam a pesquisa.

Em 2013, o projeto mudou de nome para 'Dia Sem Carne'. Foi um ano em que a ideia se espalhou para fora dos muros da Universidade com palestras gratuitas, publicação de artigos científicos, apresentação de trabalhos em congressos, publicação de materiais no blog e página do Facebook, além de vídeos sobre o tema. Em 2016, o projeto expandiu, passando a abordar a alimentação de uma forma mais ampla, considerando desde a produção até a ingestão dos alimentos. Dessa forma surgiu o 'Sustentarea, a Rede Alimentar'.

Missão

Promover uma visão crítica sobre a produção de alimentos e alimentação, mostrando caminhos sustentáveis que promovam uma vida saudável por meio de atividades com a comunidade que viabilizem essa prática.

Objetivos

Reduzir o consumo de carne

Incentivar o consumo de frutas, verduras e legumes

Incentivar a aquisição de produtos com baixo impacto ambiental

Reduzir o consumo de alimentos com alto teor de açúcar, gordura e sal

SUSTENTAREA A REDE ALIMENTAR

Por Jéssica Levy
Graduanda em Nutrição na
Faculdade de Saúde Pública da USP

O Projeto de extensão Universitária, Sustentarea, conta com a participação de alunos voluntários de graduação e pós graduação da Faculdade de Saúde Pública da USP e faz parte do Grupo de Estudos Epidemiológicos e Inovação em Alimentação e Saúde (Geias) orientado pela Prof. Associada Dirce Marchioni do departamento de Nutrição da USP.

O projeto possui uma página no Facebook, um site, um instagram e um canal no youtube. Além disso, promove atividades em escolas municipais a fim de promover melhoras nos hábitos alimentares da comunidade.

O Sustentarea possui parceria com o Centro de Referência para a Prevenção e Controle das Doenças Associadas à Nutrição da USP e com a Coordenadoria de Alimentação Escolar da Prefeitura de São Paulo.

Campanha de Doação

Apoio:
catarse

Comida gostosa, saudável e sustentável: colabore para construir novos hábitos nas escolas de São Paulo \o/

Acesse: catarse.me

Projeto: **SustentAREA**

Faça parte dessa rede!

ARRECADADAÇÃO DE FUNDOS

Devido a uma crise orçamentária da USP, o projeto de extensão universitária, Sustentarea, não tinha recursos institucionais para realização de suas atividades e confecção de materiais, por isso, em 2016, realizou uma campanha de arrecadação de fundos.

Para tal, formou-se uma equipe com duas pessoas externas ao projeto com experiência em campanhas de doação, o Gabriel Higa e a Lúcia Barros, que colaboraram muito na elaboração e divulgação da campanha.

Durante um mês foram feitas publicações diárias nas redes sociais e foram enviados e-mails. Além disso, os membros do projeto divulgaram a ideia boca a boca para sensibilizar as pessoas a contribuírem com a campanha.

O objetivo foi arrecadar fundos para fazer atividades e vivências sobre alimentação e sustentabilidade com alunos de escolas municipais de São Paulo para melhora do hábito alimentar, desenvolvendo vídeos e materiais educativos, oficinas culinárias, palestras, blog, livro sobre a história do projeto, além de custear o transporte e camisetas para os voluntários.

A campanha foi lançada no dia 07 de abril, Dia Mundial da Saúde, e no fim dos 30 dias, conseguiu ultrapassar a meta em mais de 20% do valor estipulado.

Mais de 100 pessoas contribuíram com a campanha, especialmente paulistas, entretanto pessoas que moravam no Japão e Estados Unidos também contribuíram.





FUNDOS

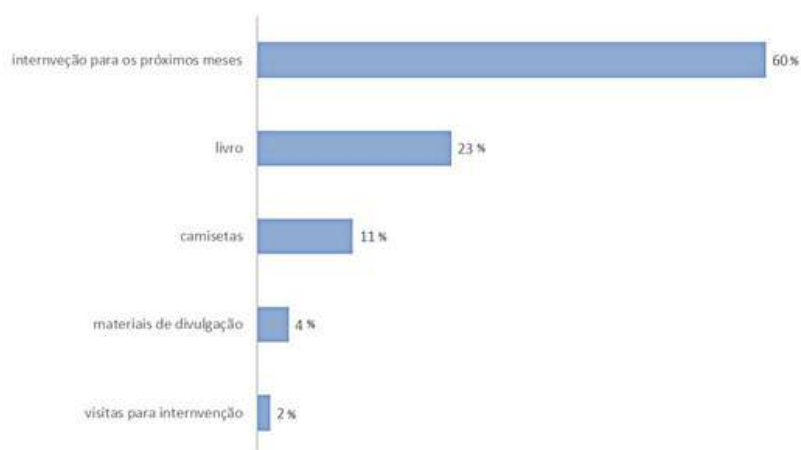
Após a arrecadação foram feitos agradecimentos especiais na página do Facebook do Sustentarea para as pessoas que contribuíram.

Com o dinheiro arrecadado, foi elaborado um livro contando a história do projeto e contendo receitas para estimular os leitores a testarem novos sabores. O livro foi catalogado pela biblioteca da Faculdade de Saúde Pública e está disponível no site da mesma para download. Além disso, alguns exemplares foram impressos.

Foram confeccionadas camisetas com o logotipo do Sustentarea para os membros do projeto e enviada a doadores que colaboraram com mais de R\$200,00.

Além disso, o dinheiro foi usado para pagar materiais de divulgação do Sustentarea e transporte dos membros nas visitas à escola escolhida para intervenção.

Temos ainda 60% do valor do projeto para ser utilizado nas intervenções dos próximos meses.



DO DESENVOLVIMENTO À APLICAÇÃO DE UM INSTRUMENTO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

TERMÔMETRO DE SUSTENTABILIDADE

A ideia de desenvolver um instrumento para ser aplicado nas preparações culinárias surgiu no final do ano de 2015, quando começou a elaboração do projeto **Sustentarea**. A intenção dos membros era criar um instrumento de educação alimentar e nutricional para avaliar a sustentabilidade de preparações culinárias tendo como objetivo promover a reflexão sobre o processo de produção, compra, preparo e consumo de alimentos.

Durante o primeiro semestre do ano letivo de 2016, a equipe responsável pelo termômetro se reuniu diversas vezes para compor os critérios, finalidade e forma de aplicação do termômetro de sustentabilidade. Com o auxílio do **Grupo de Pesquisas Epidemiológicas e Inovação em Alimentação e Saúde - GEIAS**, orientado pela Professora Dirce Marchioni, a equipe de extensão lançou o instrumento em agosto de 2016.

O termômetro de Sustentabilidade tem como critérios a sazonalidade dos alimentos, o uso de produtos orgânicos, o uso de alimentos integrais e /ou frescos, a forma de cocção e o aproveitamento máximo dos alimentos.

TERMÔMETRO DE SUSTENTABILIDADE **SUSTENTAREA**

SAZONALIDADE



A preparação deve conter um ingrediente principal dentro da sazonalidade.



ALIMENTOS ORGÂNICOS

A preparação deve conter um ingrediente ou mais que seja orgânico.



TIPO DE COCÇÃO

A preparação deve ser de preferência cozida, assada ou grelhada. Não é indicado uma preparação frita ou muito bem passada.

APROVEITAMENTO MÁXIMO DOS ALIMENTOS



A preparação deve utilizar partes não convencionais como talos, cascas e folhas.

USO DOS ALIMENTOS INTEGRAIS E/OU FRESCOS



A preparação deve priorizar alimentos frescos e/ou alimentos integrais

A equipe elaborou um **tutorial** sobre o Termômetro e incentivou o seu uso para todos que acompanham as redes sociais do Sustentarea.

A divulgação de todo o material tem como finalidade promover mais **autonomia** na população para escolher suas refeições e torná-la mais **crítica** na seleção, compra e elaboração de seus alimentos e pratos seja dentro ou fora do lar.

APLICAÇÃO E DESAFIO DO TERMÔMETRO

Por Jéssica Levy
 Graduanda em Nutrição na
 Faculdade de Saúde Pública da USP

Logo depois do lançamento, diversas **receitas** foram publicadas com a aplicação do termômetro. Além disso, cada **critério** foi abordado separadamente em forma de **infográfico didático** para esclarecimento e incentivo de consumo.



Bolinho integral de Brócolis

Índice de Sustentabilidade **4.0 pts**

Sazonalidade

- O Brócolis tem melhores safras de julho a dezembro

orgânico

- DICA: Compre um Brócolis orgânico!

uso integral

- As Flores e talos do Brócolis são usados na receita

integral/fresco

- A receita utiliza Brócolis Fresco

grau de cozimento

- A receita é assada e deixa o bolinho poltável e saboroso

● Atende o quesito
● Não atende, mas pode atender
● Não atende



Picolé de abacaxi com hortelã e gengibre

Índice de Sustentabilidade **3.0 pts**

Sazonalidade

- O abacaxi tem melhores safras de outubro a dezembro

orgânico

- DICA: Compre um abacaxi orgânico!

uso integral

- DICA: Use a casca do abacaxi para fazer um chá

integral/fresco

- A receita utiliza abacaxi fresco

grau de cozimento

- A receita não possui por cozimento e conservou seus nutrientes

● Atende o quesito
● Não atende, mas pode atender
● Não atende



Para o público que acompanha o Facebook do projeto, foi solicitado o envio de receitas para aplicação da ferramenta.

PROMOVENDO A SUSTENTABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: DA TEORIA A PRÁTICA



O evento teve como objetivo contribuir para informar a comunidade e promover discussões sobre a alimentação escolar e medidas inovadoras para alcançar a sustentabilidade. As palestrantes foram: Soraya Sant'ana de Castro Selem (nutricionista da Alimentação Escolar da Prefeitura de Águas de Lindoia), Fabíola Caus Simões (nutricionista da Coordenadoria de Alimentação Escolar da Prefeitura de São Paulo), Mariana Foresto e Manoela Birolli (Nutricionistas do Departamento de Alimentação e Assistência ao aluno do estado de São Paulo). A mediadora da mesa redonda foi a Professora Betzabeth Slater Villar.

No dia 04 de abril de 2016 foi realizada na Faculdade de Saúde Pública da USP a mesa redonda: "Promovendo a sustentabilidade na alimentação escolar: da teoria à prática" organizada pelo projeto de extensão universitário SustentAREA A Rede Alimentar.





Dia Mundial do Meio Ambiente

No dia 19 de junho de 2016, das 8h às 14h, no Horto Florestal de São Paulo, foi realizado um evento em comemoração ao Dia Mundial do Meio Ambiente promovido pela Secretaria Estadual da Saúde. O objetivo foi conscientizar a população da auto responsabilização com o Meio Ambiente através de uma Caminhada, Exposição Temática e Oficina Infantil com paradas temáticas e orientações que lembram da importância da mudança do estilo de vida e hábitos para uma vida saudável (alimentação, atividade física).

O projeto de extensão Sustentarea participou do evento com explicação de folhetos e banner sobre o impacto ambiental da produção em excesso de carne bovina, além da aplicação de um jogo de perguntas sobre alimentação saudável com entrega de brindes.



PUBLICAÇÃO DO E-BOOK DO SUSTENTAREA

Por Jéssica Levy
Graduanda em Nutrição na
Faculdade de Saúde Pública da USP

A ideia de fazer um livro sobre a história do projeto surgiu em 2014, quando ainda se chamava Dia Sem Carne. Foram realizadas diversas reuniões e divisões de tarefas, até que em 2015 o livro tomou forma. Com a transição de nome e desenvolvimento do projeto atrelado à campanha de arrecadação de fundos, o livro teve um capítulo adicionado sobre o Sustentarea.

O E-book está disponível para download no site do projeto e na editora eletrônica da FSP-USP.

Nele está descrita a história do projeto desde o Segunda Sem Carne, passando pelo Dia Sem Carne, e chegando ao Sustentarea. Além disso, tem perguntas e respostas sobre alimentação, receitas saudáveis e sustentáveis, e infográficos informativos. Para fechar, o livro traz depoimentos de membros, colaboradores e apoiadores.

Nosso E-book já está disponível na Editora Eletrônica da FSP/USP

SUSTENTAREA A REDE ALIMENTAR: A HISTÓRIA DO PROJETO DE EXTENSÃO DA USP SOBRE COMIDA GOSTOSA, SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Saiba mais sobre a nossa história!



TEM PUBLICAÇÃO FRESQUINHA!

NOSSO E-BOOK JÁ ESTÁ DISPONÍVEL



SustentAREA A Rede Alimentar: a história do projeto de extensão da USP sobre comida gostosa, saudável e sustentável

Notícia boa!

NOSSO LIVRO
SAIU NO
PORTAL DA
NUTRITOTAL



A história do projeto de extensão da USP sobre comida gostosa, saudável e sustentável

Clique no link na descrição acima e acesse o livro gratuitamente. Venha conhecer um pouco mais do nosso projeto!!

INTERVENÇÃO NA EMEI NELSON MANDELA

**Por Grazielle Oliveira,
Graduanda em Nutrição
Faculdade de Saúde Pública da USP**

No mês de Agosto de 2016 a equipe do Sustentarea conheceu a EMEI Nelson Mandela, localizada no bairro do Limão-SP. É uma escola da rede municipal de ensino e atende crianças de 4 a 6 anos. Nesta primeira visita, a equipe conheceu um pouco da rotina dos alunos e professores e também os espaços da escola, incluindo a horta pedagógica. A partir desse primeiro contato e das observações que foram feitas, foi criado um projeto de intervenção personalizado para atender as demandas da EMEI.

Em dezembro de 2016 a nossa equipe voltou à escola para apresentar o projeto de intervenção para a diretora. Foi uma conversa muito produtiva que resultou numa parceria para 2017 entre a EMEI Nelson Mandela e o Sustentarea. No primeiro semestre de 2017 serão realizadas diversas atividades com toda a comunidade escolar (alunos, educadores, merendeiras e pais) com a finalidade de promover saúde através de autonomia alimentar, conscientizar sobre a produção, consumo e desperdício de alimentos, além promover uma ampliação da utilização da horta pedagógica.



Hora da Receita

A receita que teve maior visualização
(com alcance de 795 pessoas) foi Quibe de Abóbora!

Ingredientes:

1/2 abóbora cabotia
2 xícaras de chá de trigo para quibe
Tempero a gosto

Sugestão:

1 cebola picada
1 maço pequeno de hortelã
1 colher de sopa de azeite
1 colher de chá de sal

Modo de preparo:

1. Cozinhar a abóbora com casca.
2. Com a mesma água da cocção da abóbora, hidratar o trigo, amassar a polpa da abóbora (a casca pode ser usada para fazer tortas, bolos, etc).
3. Misturar todos os ingredientes.
4. Untar uma forma com óleo, distribuir a massa pela forma e assar até dourar (forno médio, aproximadamente 30 minutos).

Rendimento: 8 porções.



Infográfico de maior repercussão

Por Aline Martins de Carvalho,
Doutora em Nutrição pela
Faculdade de Saúde Pública da USP

Quando terminei meu doutorado em outubro de 2016 pensei: "Quem vai ler a minha tese?" E tive medo que talvez o trabalho intenso de quatro anos resultasse em alguns downloads e pouquíssimo impacto na sociedade. Então decidi que precisava fazer algo para atingir mais pessoas!

Assim surgiu este infográfico com os principais resultados da tese, trazendo algumas atitudes simples que podem ser colocadas em prática no dia a dia para melhorar a saúde das pessoas: "Consuma mais frutas, reduza seu consumo de carne. Melhore sua saúde"! Este tipo de atitude é o que Sustentarea faz de melhor, transformar conhecimento, informações e jargões científicos em infográficos e posts simples e fáceis, aproximando a sociedade da academia, e tentando promover a melhora do hábito da população.

Este foi um dos infográficos com maior repercussão em 2016, mas, além desse, tivemos mais de 100 outros posts e mais de 1300 curtidas no facebook!
E em 2017 tem muito mais!

Me vê uma
CARNE BEM PASSADA
por favor?

O COZIMENTO DAS CARNES EM ALTAS TEMPERATURAS FORMAM COMPOSTOS PREJUDICIAIS À SAÚDE AUMENTANDO O RISCO DE DOENÇAS.

80%

dos paulistanos preferem carne bem passada ou muito bem passada

46%

dos paulistanos preferem a carne frita

O IDEAL É CONSUMIR A CARNE COZIDA OU ANTES DE LEVAR AO FOGO:

- MARINAR A CARNE NO LIMÃO, ALHO E CEBOLA, OU
- COLOCAR NO MICROONDAS POR 3 MINUTOS.



ALÉM DISSO, A POPULAÇÃO TAMBÉM CONSUME POUQUÍSSIMAS FRUTAS NO DIA A DIA. POUCA FRUTA E MUITA CARNE AUMENTAM AINDA MAIS OS DANOS ÀS NOSSAS CÉLULAS. FIQUE ATENTO!



CONSUMA MAIS FRUTAS,
REDUZA SEU CONSUMO
DE CARNE.

MELHORE SUA SAÚDE!

ESTES FORAM ALGUNS DOS RESULTADOS DA TESE DA ALINE MARTINS DE CARVALHO DEFENDIDA EM OUTUBRO DE 2016 NA FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA DA USP.





CURIOSIDADES

Por Grazielle Oliveira,
Graduanda em Nutrição
Faculdade de Saúde Pública da USP



HISTÓRIAS DE SUCESSO

Vamos te contar como surgiu essa ideia super legal de publicar as histórias bem sucedidas que recebemos!



QUE ALIMENTO É ESSE?

Você vai ficar sabendo qual é a história da nossa série de posts de sucesso, sobre alimentos naturais e da época.

Histórias

DE SUCESSO



Este é Leo com 6 meses de idade! Além do leite materno, ele começou a comer outros alimentos! E pelo jeito gostou bastante!



Desde a infância, a alimentação deve ser saudável!

O objetivo é publicar mensalmente em nossas redes sociais uma história bem sucedida que nos são enviadas. Essas histórias são bons exemplos de que é possível comer bem, de forma saudável e sustentável! Elas funcionam como meio de incentivo para todos que acompanham as publicações, para que melhorem seus hábitos alimentares e tenham uma vida mais saudável e sustentável.

A TAG #HISTÓRIASDE SUCESSO



Existem histórias que valem a pena serem contadas! Histórias sobre toda a rede alimentar, desde a produção até seu consumo e tratamento de resíduos. Sabendo disso o Sustentarea criou a Tag #HistóriasdeSucesso.

Histórias

DE SUCESSO



Desde criança Rafaela morou na roça e foi incentivada pelos pais a fazer boas escolhas alimentares. Em sua mesa sempre tinha arroz, feijão e muitas hortaliças



Assim a Rafaela percebeu o quanto gostava do tema "alimentação saudável", de cozinhar e da área da saúde, por isso, decidiu estudar Nutrição

FIGO

Fruto da figueira

Origem

Tem origem na região do Mediterrâneo e no Brasil é cultivada nas regiões Sul e Sudeste

Benefícios

Bastante energético por causa da alta quantidade de açúcares, é fonte de fibras e tem ainda boa quantidade de Vitamina C e alguns minerais como Cálcio e Fósforo

Infos e Curiosidades

O Figo têm melhores safras de janeiro a abril, é uma fruta doce que pode ser consumida in natura ou em doces, compotas, geléias, sorvetes e sucos. A figueira é uma das espécies cultivadas mais antigas, há relatos desta planta na Bíblia onde é considerada uma árvore sagrada.

QUE ALIMENTO É ESSE?

O Sustentarea acredita na importância da autonomia alimentar como meio de promoção da saúde. Acredita também que é importante valorizar a cultura alimentar nacional e os frutos de origem brasileira ou com safras constantes no Brasil. Pensando nisso, foi criada uma maneira de disseminar informações úteis e interessantes a respeito dos alimentos, e assim surgiu a Tag [#QueAlimentoÉEsse?](#)

Com essa tag, são publicados em nossas redes sociais posts sobre alimentos regionais brasileiros ou com safras constantes por aqui. Tem informações sobre a origem, melhor época para compra, benefícios nutricionais, curiosidades, modos de consumo e também algumas receitas com o alimento.

Dessa forma incentivamos o consumo de alimentos benéficos à saúde ampliando o conhecimento dos nossos seguidores.

Chegamos ao fim de 2016!

Tivemos um ano muito produtivo e intenso! Grandes mudanças ocorreram em nosso projeto e muitas conquistas foram alcançadas!

Ficamos muito felizes em poder compartilhar um pouco dessa trajetória com você!

Esperamos que em 2017 tenhamos muito mais histórias pra contar sobre a caminhada do Sustentarea, sempre rumo ao objetivo de disseminar conhecimento à respeito da alimentação e promover mudanças saudáveis e sustentáveis no hábito alimentar das pessoas que alcançamos. Venha fazer parte dessa Rede! Ajude-nos a alcançar mais pessoas. Curta, comente e compartilhe nossas redes sociais. Vem com a gente e abrace essa ideia!

Por Grazielle Oliveira
Graduanda em Nutrição
Faculdade de Saúde Pública da USP



TERMÔMETRO DE SUSTENTABILIDADE

SUSTENTAREA

SAZONALIDADE



A preparação deve conter o ingrediente principal dentro da sazonalidade.



ALIMENTOS ORGÂNICOS

A preparação deve conter um ingrediente ou mais que seja orgânico.



TIPO DE COZÇÃO

A preparação deve ser de preferência cozida, assada ou grelhada, não é indicado ser uma preparação frita ou queimada.



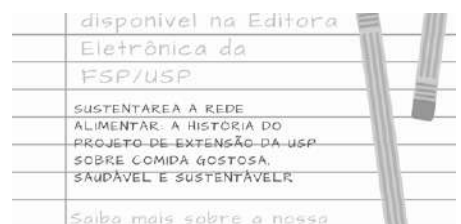
APROVEITAMENTO MÁXIMO DOS ALIMENTOS

A preparação deve utilizar parte: não convencionais dos alimentos, como folhas, cascas e talos.



USO DE ALIMENTOS INTEGRAIS E/OU FRESCOS

A preparação deve priorizar por





SustentAREA
A Rede Alimentar

Projeto de Cultura e Extensão da Faculdade de Saúde Pública da USP



www.sustentarea.com.br ||  facebook.com/sustentarea ||

 instagram.com/sustentarea