

BOLETIM INTEGRATIVO

Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

UM PROJETO REALIZADO PELO GRUPO VEG.A.N. UNIRIO

Vol. 1, N° 2. Dezembro 2021





**Alimenta  o,
Sa  de e
Meio Ambiente**

COORDENA  O GERAL

Elaine Cristina de Souza Lima

EDITORES

C  sar Luis Siqueira Junior
Elaine Cristina de Souza Lima
Juliana dos Santos Vilar

EQUIPE

Alessandra da Silva Pereira, Barbara Albernaz de Oliveira,
Carlos Eduardo Gomes de Oliveira, Ellen Mayra Menezes Ayres,
Gabriela Elmor Gon  alves, Ingrid Silva Braucks,
Isabela Oliveira Lopes, Julia Clarissa Caufour, Juliany Lima Estefan,
Laura Buarque Goulart Coutinho, Let  cia Matias Lacaz,
Luciana Ribeiro Trajano Manh  es, Luciana Silva Ferreira,
Luiza Guimar  es Magalh  es, Michel Carlos Mocellin,
Michelle da Silva Santiago, P  mela Gomes de Souza,
Priscila Gottgroy Gois, Roberta Soares Casaes,
Thaiane Ingrid Silva de Oliveira, Vitoria Leite Alencar

DESIGNER GR  FICO E DIAGRAMA  O

Laura Buarque Goulart Coutinho
Luiza Guimar  es Magalh  es
Michelle da Silva Santiago
Thaiane Ingrid Silva de Oliveira

REVIS  O DO TEXTO

Regina Aparecida Messias Guilherme
Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG

REVIS  O

Katia Cilene Tabai
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ



**Alimenta  o,
Sa  de e
Meio Ambiente**

ORGANIZA  O E REALIZA  O

Projeto Vegetarianismo: Formando uma Rede de Di  logos
Escola de Nutri  o da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Pr  -Reitoria de Extens  o e Cultura da Universidade Federal do Estado
do Rio de Janeiro (PRO-ExC UNIRIO)

Programa de P  s-Gradua  o em Pr  ticas em Desenvolvimento
Sustent  vel - PPGPDS (Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro -
UFRRJ)



Os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável e a Fome no Brasil

Em 2015, durante a 70ª Assembleia Geral das Nações Unidas, os 193 países que integram a Organização das Nações Unidas (ONU), entre os quais o Brasil, se comprometeram com metas globais para alcançar objetivos extraordinários até 2030¹. Esses objetivos são mundialmente conhecidos como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), compõem a Agenda 2030 e estão descritos na resolução “Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável”². Eles sucederam os Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODM) e se fundamentam na Declaração Universal dos Direitos Humanos, em tratados internacionais sobre Direitos Humanos, na Declaração do Milênio, no Documento de Resultados da Cúpula Mundial, assim como em outros instrumentos como a Declaração sobre o Direito ao Desenvolvimento³.

Os ODS são um apelo global à ação para acabar com a pobreza, proteger o meio ambiente e o clima e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e de prosperidade¹. Esse movimento internacional reconheceu que a erradicação da pobreza em todas as suas formas e dimensões, incluindo a pobreza extrema, é o maior desafio global e um requisito indispensável para o desenvolvimento sustentável⁴.



A Agenda 2030 é composta por 17 ODS e 169 metas que são integradas e indivisíveis. Tomando por base o ODS 2, por exemplo, cujo o objetivo, intitulado “Fome zero e agricultura sustentável” prevê a erradicação da fome, considerando o alcance da segurança alimentar, a melhoria da nutrição e a promoção da agricultura sustentável assim como em outros instrumentos como a Declaração sobre o Direito ao Desenvolvimento¹.



O ODS 2 se subdivide em 8 metas, que incluem:

- 2.1) garantir o acesso de todas as pessoas garantir o acesso de todas as pessoas a alimentos seguros, nutritivos e suficientes durante todo o ano; rícola e a renda dos pequenos produtores de alimentos;
- 2.2) acabar com todas as formas de desnutrição;
- 2.3) dobrar a produtividade
- 2.4) garantir sistemas sustentáveis de produção de alimentos;
- 2.5) manter a diversidade genética de sementes, plantas cultivadas, animais de criação e domesticados e suas respectivas espécies selvagens;
- 2.6) aumentar o investimento em infraestrutura rural, pesquisa e extensão de serviços agrícolas, desenvolvimento de tecnologia, e os bancos de genes de plantas e animais;
- 2.7) corrigir e prevenir as restrições ao comércio e distorções nos mercados agrícolas mundiais;
- 2.8) adotar medidas para garantir o funcionamento adequado dos mercados de commodities de alimentos e seus derivados, a fim de ajudar a limitar a volatilidade extrema dos preços dos alimentos³.

Nas metas, observa-se especial atenção às mulheres, povos indígenas, agricultores familiares, pastores e pescadores e pessoas em situações vulneráveis, incluindo crianças.



Vale destacar que, um grande desafio sobre o ODS 2, está na sua interdependência com outros ODS. Por exemplo, existe uma forte relação com o ODS 1, sobre a pobreza, com o ODS 3, que trata de saúde, bem como outros ODS que tratam de desigualdades ou mudanças climáticas, apenas para ficar naqueles em que a interface é mais direta. É preciso assim, considerar também a relação entre domínios dos diferentes ODS, para além das metas separadamente⁶.

E como estamos em relação ao alcance das metas dos ODS no Brasil? Anualmente o Grupo de Trabalho da Sociedade Civil para a Agenda 2030, uma coalizão que, atualmente, reúne 57 organizações não governamentais, movimentos sociais, fóruns, redes, universidades, fundações e federações brasileiras, elabora relatórios anuais sobre o alcance das metas da Agenda 2030 no Brasil⁵. O relatório lançado em 2021 mostrou 92 metas (54,4%) em retrocesso; 27 (16%) estagnadas; 21 (12,4%) ameaçadas; 13 (7,7%) em progresso insuficiente; e 15 (8,9%) que não dispõem de informação. Este ano não foi identificada uma meta sequer com avanço satisfatório, sendo resultado da destruição de direitos sociais, ambientais e econômicos, civis e políticos, arduamente construídos nas últimas décadas⁵.



Classificação das metas		
Meta 2.1	📉	RETROCESSO
Meta 2.2	⚡	AMEAÇADA
Meta 2.3	—	SEM DADOS
Meta 2.4	📉	RETROCESSO
Meta 2.5	⏸	ESTAGNADA
Meta 2.a	📉	RETROCESSO
Meta 2.b	⏸	ESTAGNADA
Meta 2.c	📉	RETROCESSO

A análise feita, especificamente sobre o ODS 2 apontou que, os indicadores deste objetivo estão entre os mais impactados pela pandemia do novo coronavírus e pelas políticas governamentais. Desde 2017, mas principalmente a partir da suspensão do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), em 2019, é contínuo o aumento da fome e do empobrecimento da população. As principais causas envolvem a ampliação do desemprego, drásticos cortes orçamentários em políticas públicas, ações anti-ambientais



contra pequenos agricultores e a ausência de políticas que estimulem a produção e consumo de uma alimentação saudável, enquanto a alta liberação de agrotóxicos persiste⁵.

Por fim, vale considerar que a atual emergência de saúde pública, ocasionada pela pandemia por Covid-19 forçou todos os governos e instituições no mundo a testarem a promessa feita em 2015, na ONU, de “não deixar ninguém para trás”. No entanto, o Brasil está hoje entre os países que mais se distanciam da Agenda 2030, infelizmente⁵. Torna-se, assim, urgente a mobilização social pela defesa do direito à alimentação da população do país.

Camila Maranhão Paes de Carvalho
Professora Adjunta da Faculdade de Nutrição da
Universidade Federal Fluminense - UFF

1. Nações Unidas no Brasil. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável [Internet]. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>>. Acesso em: 2 dez. 2021. 2. GTSC. ODS [Internet]. GT Agenda 2030. 2016. Disponível em: <<https://gtagenda2030.org.br/ods/>>. Acesso em: 1 dez 2021. 3. ABONG, Gestos, Beyond 2015, Friedrich Ebert Stiftung. O Brasil e a Agenda 2030 [Internet]. 2015. Disponível em: <<https://brasilnaagenda2030.files.wordpress.com/2015/08/odstraduzidos.pdf>>. Acesso em: 1 dez 2021. 4. GTSC. O que é a Agenda 2030 | What is the 2030 Agenda [Internet]. GT Agenda 2030. 2016. Disponível em: <<https://gtagenda2030.org.br/agenda-pos-2015/>>. Acesso em: 1 dez 2021. 5. GTSC. V Relatório Luz da Sociedade Civil - Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável [Internet]. Brasil: GTSC Agenda 2030; 2021. Reporte No.: V. Disponível em: <https://brasilnaagenda2030.files.wordpress.com/2021/07/por_rl_2021_completo_vs_03_lowres.pdf>. Acesso em: 1 dez 2021. 6. Rabinovici A, Maria de Barros-Freire J, Goldberg R, Neiman Z. Leituras dos ODS para um Brasil Sustentável [Internet]. 1st ed. V&V Editora; 2021. Disponível em: <<https://www.vveditora.com/leituras-ods>>. Acesso em: 1 dez 2021. 7. ONU. Organização das Nações Unidas. Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. 2015. Disponível em: Acesso em 01.nov.2017.



PANC

(Plantas Alimentícias Não Convencionais)

Em consonância com o Objetivo 2 e em sua interdependência com outros ODS, a promoção do consumo de Plantas Alimentícias Não-Convencionais (PANC) pode ser uma das formas de contribuir a favor do alcance de uma alimentação não só saudável, mas sustentável, entre outras ações.

O que são PANC? São partes das plantas que podem servir de alimento à população. São folhas, caules, flores, etc. comestíveis, mas que não estão na alimentação do dia a dia das pessoas de uma certa região. Elas podem ser consideradas PANC em uma determinada região do país e em outras não, devido a sua disseminação na cultura alimentar local.

O nosso Grupo de Pesquisa e de Extensão, o VEG.A.N. tem desenvolvido alguns trabalhos para obter informações científicas sobre estes vegetais, acerca de suas características nutricionais, sensoriais, toxicológicas e de potencial benefícios à saúde. Bem como se empenhado para divulgar formas do “saber-fazer”, provocar a criatividade e despertar as habilidades culinárias para que as PANC possam fazer parte refeição do brasileiro. Assim, é nossa missão propagar este conhecimento e consequentemente incentivar o consumo de PANC. Consulte nossas redes sociais ou acompanhe nossos pesquisadores para maiores detalhes sobre as PANC.

Onde encontrá-las? São geralmente encontradas em feiras e são produzidas por produtores locais, uma vez que muitas não são comercializadas em larga escala.

Por que usá-las? Utilizar PANC nas preparações culinárias valoriza a cultura alimentar brasileira, apoia fortemente a produção local vinda de pequenos agricultores e familiares, além de proporcionar uma variedade na alimentação e serem fontes interessantes de nutrientes, contribuindo para segurança alimentar e nutricional da população. Alguns poucos exemplos de PANC estão apresentadas em seguida e possibilidades de aplicação na culinária. Três receitas simples, fáceis e gostosas! Vai uma PANC hoje? Por que não?

Ellen Mayra Menezes Ayres
Professora Associada da Escola de Nutrição da
UNIRIO



Peixinho da Horta

Hortalica rica em minerais, muito consumida como acompanhamento nas refeições.



Ora-pro-nóbis

Utilizada em sucos e como acompanhamento nas refeições.

Beldroega

Hortalica rica em ácidos graxos ômega-3, sendo comumente consumida em sucos, saladas, sopas e cremes.



Quiabo Estrela de Davi

É comumente utilizado como planta decorativa, mas pode ser consumido como o quiabo comum por ser também nutritivo.

Créditos da foto
Marcelli Cople Maia Andrade



Elas são uma ótima alternativa para a diversificação de uma dieta balanceada, além de serem ricas em diversos nutrientes.

Letícia Matias Lacaz - PPGPDS/UFRRJ
Luiza Guimarães Magalhães - UFF



Receita de Peixinho da Horta Frito

Ingredientes

- Folhas frescas de peixinho da horta lavadas e bem secas.
- 1 xícara de Fubá.
- Água filtrada, o quanto baste.
- Sal a gosto.
- Óleo vegetal.

Modo de Preparo

Juntar o fubá com água filtrada até formar uma mistura cremosa o suficiente para empanar as folhas;

Empanar as folhas na mistura de fubá e água e fritar em óleo quente, tomando o devido cuidado para que não grudem;

Depois de fritas, retirar o excesso de gordura das folhas e servir.

Letícia Matias Lacaz

Mestranda no Programa de Pós-Graduação em
Práticas em Desenvolvimento Sustentável -
PPGPDS/ UFRRJ



Créditos da foto
Marcelli Cople Maia Andrade



**Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente**

Receita de Suco de Manga e Ora-pro-nóbis

Ingredientes

- 1 xícara de chá manga palmer (120g).
- 1 copo de água filtrada gelada (200mL).
- 6 folhas de ora-pro-nóbis (21g).
- 10 folhas de hortelã (3g).
- 1 colher de sobremesa rasa de chia (2g) – opcional .

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador;
Não é necessário coar;
Beber em seguida.

Josifrancy de Souza Silva Gonçalves
Mestranda no Programa de Pós-Graduação em
Segurança Alimentar e Nutricional - UNIRIO



Receita de Creme de Feijão Branco com Beldroega

Ingredientes

- 1 xícara de chá de feijão branco.
- Água suficiente para o cozimento.
- 1 cebola picada.
- 2 dentes de alho picados.
- 1 colher de chá de tomilho.
- Folhas e talos de beldroega.
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

Colocar o feijão em uma panela de pressão, cobrir com a água e após a panela pegar pressão, deixar cozinhar por 20 min;

Em uma panela, refogar a cebola e o alho, acrescentar os grãos de feijão cozidos, a água, a beldroega, o sal e o tomilho;

Deixar cozinhar;

Retirar do fogo e transferir para o liquidificador, até formar uma mistura homogênea.

Pâmela Souza

Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional - UNIRIO



**Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente**

Publicações do Grupo



Actions of Food and Nutritional Education and the impact of the COVID-19 pandemic on the daily diet of students and teachers of the Technical College of the Federal Rural University of Rio de Janeiro - Brazil

Ellen Bilheiro Bragança Wittmann, Letícia Matias Lacaz, Fernanda Travassos de Castro, Katia Cilene Tabai.

PRINT DA CAPA DO ARTIGO, 2021

Objetivo do estudo: Identificar as ações promovidas pelo Colégio Técnico da Universidade Rural - CTUR a favor da Educação Alimentar e Nutricional, visando contribuir para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional dos alunos, inclusive devido a falta de alimentação escolar no colégio.



Management of resources from National School Feeding Program and actions to promote Food Security during the COVID-19 pandemic for the students of the Technical College of the Rural University of Rio de Janeiro - Brazil

Ellen Bilheiro Bragança Wittmann, Letícia Matias Lacaz, Fernanda Travassos de Castro, Katia Cilene Tabai.

PRINT DA CAPA DO ARTIGO, 2021

Objetivo do estudo: Identificar as ações que promovem a Segurança Alimentar e Nutricional dos alunos do Colégio Técnico da Universidade Rural - CTUR, durante a pandemia de COVID-19, visto que a situação de Insegurança Alimentar dos alunos, pela falta de alimentação escolar no local, indica que os recursos do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE - não estão sendo aplicados apropriadamente na alimentação dos alunos no colégio.

Quer ler os artigos na íntegra?
É só clicar na imagem dos prints.



Publicações do Grupo



Study of the Sustainable Consumption of Brazilian Vegetarian and Vegan Population

Barbara Albernaz de Oliveira*; Elaine Cristina de Souza Lima; Thaianie Ingrid Silva de Oliveira; Letícia Martins Raposo; Ellen Mayra Menezes Ayres. *e-mail: barbara.albernaz.96@gmail.com



UNIRIO

PRINT DA CAPA DO ARTIGO, 2021

Objetivo do estudo: Compreender e identificar os impactos da pandemia de COVID-19 na alimentação de indivíduos adeptos da dieta vegetariana no Brasil.

Dia Mundial da Alimentação



LASSAN UNIRIO Oct 16 · 4 min read



Hoje, dia 16 de outubro, é “comemorado” o Dia Mundial da Alimentação. Aqui, no Brasil, estamos longe de poder comemorar qualquer coisa.

PRINT DA CAPA DA MATÉRIA, 2021

A matéria traz em sua abordagem o cenário antagônico as celebrações do Dia Mundial da Alimentação, onde a insegurança alimentar, inclusive a fome, estão infelizmente presentes nos lares de muitos brasileiros.

Quer ler os documentos na íntegra?
É só clicar na imagem dos prints.



Publicações do Grupo



PRINT DA CAPA DO EBOOK, 2021

O livro CRIANÇAS NA COZINHA: Incentivando hábitos saudáveis é uma produção de "muitas mãos". Organizado pelo Núcleo de Estudos de Dietética Aplicada a Diferentes Grupos Populacionais da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).



PRINT DA CAPA DO EBOOK, 2021

PRINT DA CAPA DO E-BOOK, 2021

Material desenvolvido com o objetivo de disseminar informações e preparações sobre Plantas Alimentícias não Convencionais, para pacientes atendidos em um ambulatório escola de nutrição no Rio de Janeiro. Organizado pela mestrandia do PPGSAN (UNIRIO) Josifrancy de Souza Silva Gonçalves e professores Elaine Cristina de Souza Lima, Ellen Mayra Menezes Ayres e Rafael Silva Cadena.

Quer ler os ebooks na íntegra?
É só clicar na imagem dos prints.



Publicações do Grupo



PRINT DA CAPA DO ARTIGO, 2021

Com o objetivo de avaliar a percepção dos consumidores em relação a qualidade da água no Estado do Rio de Janeiro durante a pandemia de COVID-19, esta pesquisa foi conduzida por meio de um formulário *on-line* após aprovação do Comitê de Ética da UNIRIO e permissão dos respondentes, entre 26 e 30 de abril de 2021.



CERTIFICADO, 2021

Certificado UNIRIO de Menção Honrosa à aluna Thaiane Ingrid Silva de Oliveira pelo trabalho apresentado na 20ª Jornada de Iniciação Científica - 2021.

Quer ler o artigo na íntegra?
É só clicar na imagem dos print.



VEM POR AÍ...



**Alimenta  o,
Sa  de e
Meio Ambiente**



18^a Confer  ncia de Meio Ambiente, Cultura, Economia e Sustentabilidade Social

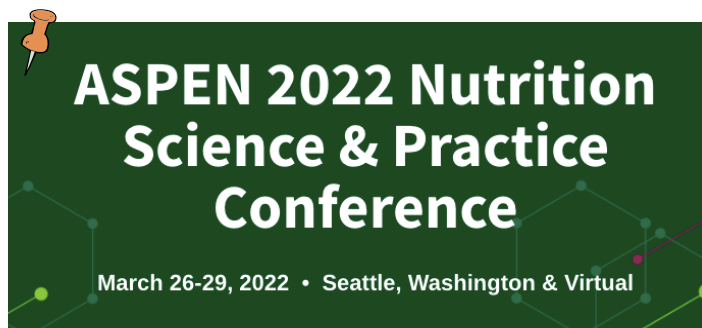


- 26 a 28 de Janeiro
- Edi  o Presencial Internacional

ASPEN 2022 Confer  ncia: Ci  ncia da Nutri  o e Pr  tica



- 26 a 29 de Mar  o
- Edi  o Presencial e Virtual Internacional

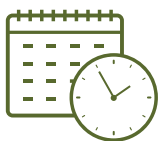


14^a Confer  ncia Internacional de Mudan  as Clim  ticas: Impactos e Responsabilidades



- 07 e 08 de Abril
- Edi  o Presencial Internacional

2^o Congresso Internacional de Nutri  o Materno Infantil



- 29 e 30 de Abril
- Edi  o Presencial





**Alimenta  o,
Sa  de e
Meio Ambiente**

**"A menos que
modifiquemos a nossa
maneira de pensar, n  o
seremos capazes de
resolver os problemas
causados pela forma
como nos acostumamos a
ver o mundo".**

- Albert Einstein

Contacte-nos



@veg.a.n.unirio



VEG.A.N. UNIRIO



veganunirio@gmail.com



Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

