

# Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

Vol. 1, N° 1. Agosto 2021









## **COORDENAÇÃO GERAL**Elaine Cristina de Souza Lima

#### **EDITORES**

César 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, Dayane Wangarges Gomes dos
Santos, Ellen Mayra Menezes Ayres, Fernanda Fernandes de Souza,
Gabriela Elmor Gonçalves, Geisa Soares, Ingrid Silva Braucks,
Julia Clarissa Caufour, Juliany Lima Estefan, Laura Buarque Goulart
Coutinho, Leticia de Moraes Lopes Silva, Letícia Matias Lacaz, Luciana
Ribeiro Trajano Manhães, Luciana Silva Ferreira, Luiza Guimarães
Magalhães, Luiza Santos Botelho Alonso, Michel Carlos Mocellin,
Michelle da Silva Santiago, Priscila Gottgtroy Gois, Roberta Soares
Casaes, Thaiane Ingrid Silva de Oliveira, Vitoria Leite Alencar

### **DESIGNER GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO**

Laura Buarque Goulart Coutinho Luiza Guimarães Magalhães Michelle da Silva Santiago Thaiane Ingrid Silva de Oliveira

**REVISÃO** 

Katia Cilene Tabai



### ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO

Projeto Vegetarianismo: Formando uma Rede de Diálogos Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (PRO-ExC UNIRIO)









## Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

A produção e o consumo final de alimentos exercem impacto direto na saúde e na sustentabilidade ambiental, sendo fundamental a adoção de um Sistema Alimentar Saudável e Sustentável que não comprometa as bases econômicas, politícas, sociais e ambientais das futuras gerações, e seja capaz de interligar a saúde humana e os impactos ao meio ambiente.



Nós, consumidores, precisamos assumir o papel das nossas escolhas, pensando no que colocamos no nosso prato, que é importante não somente para a nossa saúde, mas, também, para a saúde do nosso planeta.

Você já se perguntou de onde vem o seu alimento? Onde foi plantado? Quem plantou? O que foi utilizado para plantar? De onde veio a água para produzir? Qual foi a semente? Como foi embalado? Produzido? Distribuído até chegar a você? Sabemos que o consumo impacta o Meio Ambiente, mas será que o Meio Ambiente impacta o nosso consumo? É claro que sim! A hora de mudar é agora!

O mundo tem progredido em algumas áreas como água limpa, saneamento, energia limpa e manejo florestal, mas no desmatamento, perda da biodiversidade e nas mudanças climáticas, NÃO!

Adicionalmente, a pandemia de COVID-19 acentuou esses problemas e, em especial, impactou negativamente a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, principalmente em países em desenvolvimento, como o Brasil.



## Alimentação, Saúde e **Meio Ambiente**

**Boletim Integrativo** Alimentação, **Meio Ambiente** 

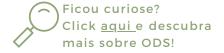
Mudanças são necessárias, mas precisamos entender que a sustentabilidade não é somente a "fumaça" de fábricas ou carros, e poluição de rios e lixões. É muito além disso, e cada um de nós tem um papel importante na preservação do planeta. O conceito de sustentabilidade permeia os quatro pilares: econômico, político, ambiental e social. Medidas simples são essenciais para garantirmos um planeta e uma vida saudável.

Atualmente, países de todo mundo têm se unido em torno da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, com "transformar objetivo de О nosso mundo" desenvolvimento econômico, a erradicação da pobreza, da miséria e da fome, a inclusão social, a sustentabilidade ambiental e a boa governança em todos os níveis, incluindo todo 17 Objetivos segurança. São ao Desenvolvimento Sustentável (ODS) e 160 metas que apresentaremos separadamente em cada boletim.

Convidamos você a vir com a gente nessa jornada de Alimentação, Saúde e Meio Ambiente e começar hoje a adoção dos Rs, para uma vida mais saudável e sustentável. Assim, repense, recuse, reduza, reutilize e recicle.

— César Sigueira, Elaine Lima e Juliana Vilar

Juntos podemos transformar o mundo!





# SOBREADOTAR UMA VIDA + sustentável



Evite o desperdício de alimentos.

REDUZA



Transforme as sobras da geladeira em novas receitas.

REUSE



Separe seu lixo para a coleta seletiva. Use embalagens com refil.

RECICLE



Diminua o uso de plástico, principalmente em sacolas. Use garrafas retornáveis.

RECUSE



Como ter uma alimentação mais sustentável.

REPENSE



Respeite o meio ambiente.

RESPEITE



# QUEM SOMOS?



O Boletim Alimentação, Saúde e Meio Ambiente tem como objetivo transmitir conhecimento técnico científico acerca da Alimentação, Saúde e Meio Ambiente, através de uma linguagem simples e multidisciplinar.

## Coordenação Geral & Edição —



**Elaine Lima** 



César Siqueira



Juliana Vilar

## Designer Gráfico & Diagramação



Laura Buarque



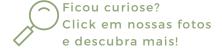
Luiza Magalhães



Michelle Santiago



**Thaiane Oliveira** 





Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

# **QUEM SOMOS?**



## Equipe



Alessandra Pereira



Barbara Albernaz



Carlos Oliveira



Dayane Wangarges



Ellen Menezes



Gabriela Elmor



**Geisa Soares** 



**Ingrid Braucks** 



Julia Caufour



Juliany Estefan



Leticia Moares



Letícia Lacaz



Luciana Manhães



Luciana Ferreira



Luiza Alonso



Michel Mocellin



Priscila Gottgtroy



**Roberta Casaes** 



Vitoria Alencar





# NOSSO EVENTO

Você participou?

O Il Encontro Vegetarianismo Formando uma rede de diálogos aconteceu entre os dias 01 e 10 de Junho de 2021 e contou com uma série de atividades como oficinas ao vivo, palestras e minicursos dentro da relação da alimentação, saúde e meio ambiente.

Nesta edição, as propostas foram voltadas para os impactos da Pandemia da COVID-19 nestes temas convidando os participantes para a construção de conversas.

Para os membros do Veg.A.N., participar e organizar o evento foi um refúgio no meio da pandemia. Tivemos que conectar com pessoas que não conhecemos presencialmente (tanto com os palestrantes quanto os membros entre si) e nos desafiar a apresentar oficinas e ao vivo. Também pensamos palestras em diversidade alcançar de poderíamos а vegetarianos ou não. Ficamos felizes ao ver a diversidade que vinha de várias regiões do Brasil.

A interação com o público sem dúvidas foi inspiradora para que continuemos engajados nas partilhas e trocas da extensão universitária.

Júlia Cafour e Vitória Alencar



Ficou curiose e quer saber mais sobre o que rolou no evento? As oficinas e minicursos estão disponíveis no nosso canal do **Youtube Veg.A.N.** UN|IRIO e as lives estão gravadas no nosso IGTV na página do Veg.A.N no **Instagram @veg.a.n.unirio.** 



# Publicações Veg.A.M.

# "Cookies Enriched with PANC flour: acceptance and sensorial characterization"





PRINT DA CAPA DO ARTIGO, 2021

O Artigo com o título "Cookies Enriched with PANC flour: acceptance and sensorial characterization" foi publicado na Revista International Journal of Development Research em março de 2021 com autoria de Gabriel Ribeiro, Paloma de Sousa, Laura Coutinho, Juliana Vilar, Mayara Lima, Elaine Lima e Luciana Manhães. A revista escolhida para publicação possui Qualis Capes A2.

O objetivo do artigo foi determinar a aceitabilidade e as características sensoriais de biscoitos enriquecidos com a farinha de diferentes Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC), através da metodologia CATA. As PANC escolhidas para o estudo foram: Capim limão; Ora-pro-nobis; Mangará (inflorescência e casca); Erva doce; e Hortelã pimenta.

Participaram do estudo um total de 80 pessoas das quais 79% eram mulheres, 60% tinham menos de 30 anos, 65% possuíam escolaridade de ensino superior incompleto e 71% afirmaram receber de 5 a 10 salários mínimos. Além disso, 93% dos participantes alegaram consumir biscoito pelo menos uma vez na semana.

Ficou curiose pra saber o resultado desse artigo? Clica <u>aqui</u> para ler na íntegra!



# VEM POR AÍ...







CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS: PERSPECTIVAS E TENDÊNCIAS

#### XIII Encontro Sabores e Saberes



- 16 e 17 de Setembro
- Edição Online

## 18° Congresso Nacional de Meio Ambiente



- 21 a 23 de Setembro
- Edição Online Internacional





#### V Simpósio Alimentação e Nutrição em tempos de Pandemia



- 21 a 22 de Setembro
- Edição Online

### V Congresso Nacional de Alimentos e Nutrição



- 04 a 08 de Outubro
- Edição Online





#### 9ª Conferência Internacional Anual sobre Desenvolvimento Sustentável (ICSD)



- 20 a 21 de Setembro
- Edição Online Internacional



"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson, 1963 Inspirado na Teoria da Evolução de Darwin

## Nossos contatos:



**VEG.A.N. UNIRIO** 



@veg.a.n.unirio



veganunirio@gmail.com





## Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente



