

Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

Vol. 1, N° 1 . Agosto 2021





**Boletim
Integrativo
Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente**

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, Julianny 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 Gottgroy 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



**Boletim
Integrativo
Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente**

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, políticas, 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,
Saúde e
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 o objetivo de “transformar o nosso mundo” com 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 paz e segurança. São ao todo 17 Objetivos de 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 Siqueira, Elaine Lima e Juliana Vilar

*Juntos podemos transformar
o mundo!*

 Ficou curioso?
Click [aqui](#) e descubra
mais sobre ODS!



SOBRE ADOPTAR UMA VIDA + sustentável



Evite o desperdício de alimentos.



Transforme as sobras da geladeira em novas receitas.



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



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



Como ter uma alimentação mais sustentável.



Respeite o meio ambiente.

REDUZA

REUSE

RECYCLE

RECUSE

REPENSE

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



Ficou curioso?
Click em nossas fotos
e descubra mais!



**Boletim
Integrativo
Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente**

QUEM SOMOS?



Boletim Integrativo
Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente

Equipe



Alessandra Pereira



Barbara Albernaz



Carlos Oliveira



Dayane Wangarges



Ellen Menezes



Gabriela Elmor



Geisa Soares



Ingrid Braucks



Julia Caufour



Julianny Estefan



Leticia Moares



Letícia Lacaz



Luciana Manhães



Luciana Ferreira



Luiza Alonso



Michel Mocellin



Priscila Gottgroy



Roberta Casaes



Vitoria Alencar



Ficou curioso?
Click em nossas fotos
e descubra mais!



NOSSO EVENTO

Você participou?

○ **II 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 nos conectar com pessoas que não conhecemos presencialmente (tanto com os palestrantes quanto os membros entre si) e nos desafiar a apresentar oficinas e palestras ao vivo. Também pensamos em como poderíamos alcançar a diversidade de públicos, 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 curioso 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**.



**Boletim
Integrativo
Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente**

Publicações *Veg. A.N.*

"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 curioso pra saber o resultado desse artigo? Clica [aqui](#) para ler na íntegra!



VEM POR AÍ...



Boletim Integrativo
Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente



CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS: PERSPECTIVAS E TENDÊNCIAS

XIII ENCONTRO SABORES E SABERES

XIII Encontro Sabores e Saberes



- 16 e 17 de Setembro
- Edição Online

18º Congresso Nacional de Meio Ambiente



- 21 a 23 de Setembro
- Edição Online Internacional



18º Congresso Nacional de
MEIO AMBIENTE 2021
21, 22 e 23 DE SETEMBRO
100% On-line
Poços de Caldas

JUSTIÇA CLIMÁTICA
NO ANTROPOCENO

Inscrições a partir de
22 de março



uff
Universidade Federal Fluminense

PROEX
PRO-REITORIA DE EXTENSÃO

Simpósio
Emília de Jesus Ferreira
Faculdade de Nutrição
UFF

V Simpósio
ALIMENTAÇÃO e NUTRIÇÃO
em tempos de Pandemia

TRANSMISSÃO
pelo Canal YOUTUBE da
Faculdade de Nutrição - UFF

21 e 22
setembro / 2021
das 8 h às 18 h

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



V CONAN

CONGRESSO NACIONAL DE ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

VIII Congresso Mineiro de Alimentação e Nutrição

II Simpósio Nacional de Ciência de Alimentos

II Simpósio Nacional de Gastronomia

A ciência em pauta: evidências em alimentos, nutrição e sistema alimentar

04 a 08 outubro de 2021



ICSD 2021

20 a 21 de setembro de 2021 | Virtual

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**

