

BOLETIM INTEGRATIVO

Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

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

Vol. 2, N° 1. Abril 2022





**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, Amanda Pinto Fonseca, Carlos Eduardo Gomes de Oliveira, Ellen Mayra Menezes Ayres, Felipe de Souza Cardoso, Gabriela Elmôr Gonçalves, Ingrid Silva Braucks, Isabela Oliveira Lopes, Josiane de França Vieira, Juliany Lima Estefan, Letícia Matias Lacaz, Luciana Ribeiro Trajano Manhães, Luciana Silva Ferreira, Luiza Guimarães Magalhães, Michel Carlos Mocellin, Michelle da Silva Santiago, Priscila Gottgroy Gois, Roberta Soares Casaes, Thaiane Ingrid Silva de Oliveira, Vitoria Leite Alencar, Viviane Lima de Mesquita

DESIGNER GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Gabriela Elmôr Gonçalves
Luiza Guimarães Magalhães



**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)

Programa de Pós-Graduação em Práticas em Desenvolvimento
Sustentável - PPGPDS (Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro -
UFRRJ)



ODS 3: Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades

Com o intuito de gerar reflexão e contribuir com a discussão sobre a temática de saúde e bem-estar, trazemos aqui algumas informações relativas à Agenda 2030 da Organização da Nações Unidas (ONU) e como o Brasil está enfrentando os desafios nessa área, em particular, em tempos de pandemia de COVID-19. Embora a pandemia seja global, ela não afeta todas as pessoas da mesma forma. Condições prévias de infraestrutura socioeconômica e de saneamento básico, assim como a gestão estatal da crise, são alguns dos fatores preponderantes para o controle do novo vírus.

Pode parecer óbvio dizer que uma pessoa está saudável quando não está doente. Essa ideia não está totalmente errada, mas o conceito de saúde é ainda mais amplo, principalmente levando em consideração o que pode provocar o surgimento das doenças, como as condições sociais, econômicas e ambientais. Seguindo essa linha mais abrangente a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade. A percepção do conceito de qualidade de vida também tem muitos pontos em comum com a definição de saúde. Desse modo, percebe-se a necessidade de analisar o corpo, a mente e o contexto social no qual o indivíduo está inserido para conceituar melhor o estado de saúde e compreender todas as dimensões que influenciam o bem-estar dos indivíduos.¹

Ao adotar a Agenda 2030 da ONU, a comunidade mundial reafirmou seu compromisso com o desenvolvimento sustentável, a garantia de crescimento econômico sustentado e inclusivo, a inclusão social e a proteção ambiental, feita de forma colaborativa e em paz.^{2,4}



Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 representam uma abordagem holística para entender e enfrentar problemas levando-nos a fazer as perguntas corretas na hora certa. Para alcançar isso, devemos considerar os diversos desafios para compreender como eles se relacionam entre si e qual o impacto entre eles. Encontrar essas interdependências nos ajuda a chegar as causas raízes dos problemas e criar soluções a longo prazo.^{2,4}



O ODS 3 objetiva assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades, e desdobra-se em 13 metas.³ Diante das metas estabelecidas, atualmente quais são os principais desafios enfrentados na área de saúde e bem-estar no Brasil?

Infelizmente, o cenário no país não tem sido otimista, como mostrado no “V Relatório Luz da Sociedade Civil Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável Brasil”, publicado em 2021. Das 13 metas estabelecidas no ODS 3, nenhuma apresentou progresso satisfatório no Brasil, 6 retrocederam, 3 foram insuficientes, 3 estão ameaçadas e 1 está estagnada (Figura 1). Considerando que estamos há 8 anos do prazo final para cumprimento dessas metas, será que o país conseguirá atingí-las? O quanto essas questões têm sido prioridade na agenda política brasileira?

A atual emergência em saúde pública em decorrência da pandemia de COVID-19 forçou todos os governos e instituições no mundo a testarem a promessa colaborativa entre eles feita em 2015 na ONU. O momento tornou-se pertinente para conhecermos e nos conscientizarmos do patamar que estamos e o que fazer para vislumbrar o cumprimento das metas estabelecidas pela Agenda 2030.



Classificação das metas ODS 3:



Classificação das metas	
Meta 3.1	RETROCESSO
Meta 3.2	RETROCESSO
Meta 3.3	AMEAÇADA
Meta 3.4	ESTAGNADA
Meta 3.5	AMEAÇADA
Meta 3.6	INSUFICIENTE
Meta 3.7	RETROCESSO
Meta 3.8	AMEAÇADA
Meta 3.9	RETROCESSO
Meta 3.a	INSUFICIENTE
Meta 3.b	RETROCESSO
Meta 3.c	INSUFICIENTE
Meta 3.d	RETROCESSO

Fonte:
https://brasilnaagenda2030.files.wordpress.com/2021/07/por_rl_2021_completo_vs_03_lowres.pdf

Das metas do ODS3 que retrocederam no Brasil, destaca-se o crescimento das taxas de mortalidade materna e mortalidade infantil indígena e a baixa cobertura vacinal da população. O fim das epidemias por doenças transmissíveis encontra-se ameaçada, em função da combinação dos impactos da pandemia com a diminuição de recursos na saúde e áreas estratégicas. Já a esperada diminuição da mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis não ocorreu, apresentando-se estagnada podendo ainda ser agravada pela falta de acompanhamento e tratamento devido ao isolamento social, aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, álcool e tabaco, e inatividade física.³

Das metas do ODS3 que retrocederam no Brasil, destaca-se o crescimento das taxas de mortalidade materna e mortalidade infantil indígena e a baixa cobertura vacinal da população. O fim das epidemias por doenças transmissíveis encontra-se ameaçada, em função da combinação dos impactos da pandemia com a diminuição de recursos na saúde e áreas estratégicas. Já a esperada diminuição da mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis não ocorreu, apresentando-se estagnada podendo ainda ser agravada pela falta de acompanhamento e tratamento devido ao isolamento social, aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, álcool e tabaco, e inatividade física.³

Infelizmente os índices de saúde e bem-estar no Brasil pioraram muito devido ao não reconhecimento da gravidade da COVID-19 pelo governo, levando a Organização Mundial da Saúde (OMS) a classificar



o país como uma ameaça em virtude do surgimento de novas cepas do vírus e da lenta imunização, tornando ainda maior o desafio para o cumprimento dos ODS, em especial do ODS 3.

Manter a temática de saúde e bem-estar em pauta é urgente e necessária e o ambiente universitário tem muito a contribuir, em especial, com a promoção de debates e o desenvolvimento de estudos que permitam conhecer e acompanhar as condições de vida e saúde da população e propor caminhos para garantir uma vida saudável e o bem-estar para todos e todas, de todas as idades.

Alessandra da Silva Pereira
Professora Adjunta da Escola de Nutrição da
Universidade Federal do Estado do Rio de
Janeiro - UNIRIO

Luciana Silva Ferreira
Professora Adjunta da Escola de Nutrição da
Universidade Federal do Estado do Rio de
Janeiro - UNIRIO

1. O que significa ter saúde?. Saúde Brasil, 2020. Eu quero me exercitar. Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-exercitar-mais/o-que-significa-ter-saude>> 2. Sobre o nosso trabalho para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil. Nações Unidas Brasil, s.d. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>> 3. Grupo de Trabalho da Sociedade Civil para a Agenda 2030. V Relatório luz da sociedade civil agenda 2030 de desenvolvimento sustentável Brasil. Brasil, 2021. Disponível em: <https://brasilnaagenda2030.files.wordpress.com/2021/07/por_rl_2021_completo_vs_03_lowres.pdf>. 4. IPEA - INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA. Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. Brasília: Ipea, 2019. Disponível em: <<https://www.ipea.gov.br/ods/ods3.html>>



Algumas substâncias bioativas e benefícios para a saúde

ANTOCIANINAS

Um aumento crescente do interesse da população por questões relacionadas à saúde é observado na atualidade e, isso inclui alimentação saudável, elevando a procura por alimentos *in natura*, como frutas e hortaliças, fontes de diversos compostos bioativos. Dentre esses compostos, existem as antocianinas, que são pigmentos naturais, pertencentes ao grupo de metabólitos secundários vegetais, conhecidos como flavonoides (Eisbond et al., 2004). As antocianinas possuem formas estruturais diferentes e as mais comumente encontradas, na natureza, são as antocianidinas (Gris et al., 2007). Como fontes dietéticas de antocianinas podem ser citadas as frutas e outros vegetais, como açaí, ameixa, amora, cereja, figo, framboesa, uva, maçã, morango e acerola, repolho roxo, batata roxa, berinjela, entre outros (Eisbond et al., 2004). Esses compostos podem desempenhar funções positivas, para a saudabilidade do consumidor, em função das suas atividades biológicas, que incluem propriedades antioxidantes (Garcia-Alonso et al., 2009), anti-inflamatórias (Xia et al., 2009), de inibição da oxidação do LDL (Chang et al., 2006), de diminuição dos riscos para doenças cardiovasculares (Toufektsian et al., 2006) e de câncer (Chen et al., 2006). Dessa forma, pode-se dizer que as antocianinas possuem grande potencial para reduzir o risco de desenvolvimento da aterosclerose e os mecanismos envolvidos, nesse processo, são referentes às atividades antioxidantes das antocianinas, principalmente, e por causa da capacidade destes compostos em reduzir fatores pró-inflamatórios. Portanto, o consumo de vegetais, fontes desses compostos, poderia agregar muitos benefícios para a saúde.



TERPENOS

A busca de uma alimentação melhorada, que promova benefícios para a saúde, vem aumentando nos últimos anos. Por conta disso, o consumo de inúmeros fitoquímicos, considerados importantes na prevenção de doenças, como o câncer, por exemplo (Luz et al., 2022). Entre os fitoquímicos mais estudados, estão os terpenóides (também conhecidos como terpenos), metabólitos secundários, encontrados nos vegetais, em grãos, sementes e outras partes. Um dos tipos de terpeno mais conhecidos são os carotenoides, que são pigmentados (na cor amarela, laranja ou avermelhada) e que possuem funções importantes, no organismo humano, pois são precursores de vitamina A, além de auxiliarem na proteção contra o câncer de pulmão, de próstata e de útero (German e Dillard, 2000). Podemos encontrar esses carotenoides, na forma de betacaroteno, em alimentos como cenoura e dendê. Existem vários outros terpenos, encontrados nos alimentos de origem vegetal, que podem ajudar na saúde. Entre eles, estão os fitoesteróis, conhecidos por auxiliarem na redução das concentrações de colesterol total e lipoproteína de baixa densidade (LDL) em até 15%, quando consumidos na dieta (Lima et al., 2021). Os fitoesteróis são facilmente encontrados em vegetais, principalmente em sementes, gergelim, linhaça, amendoim, grão de bico, entre outros. A presença dessas substâncias, nos vegetais, faz destes alimentos “funcionais”, podendo proporcionar grandes benefícios para a saúde.

ESTILBENOS

Membros do grupo dos polifenóis, mas principalmente estudados como resveratrol, indicam muitos benefícios para a saúde, por sua capacidade antioxidante diferenciada (Doré, 2005). O resveratrol é muito encontrado na casca das uvas roxas, tomate, vinho tinto e os benefícios, dessa substância bioativa, parecem estar associados ao consumo do suco da uva roxa e do vinho tinto (moderadamente).



Estudos indicam muitas atividades biológicas vinculadas ao consumo dos estilbenos, como cardioproteção, neuroproteção, propriedades antidiabéticas, anti-inflamação, prevenção e tratamento do câncer, entre outras (Bolanle, 2018; Ewa et al., 2018; Almeida et al., 2019). Ensaio clínico, envolvendo o resveratrol, indicam diversos benefícios para a saúde, na menopausa, na colite ulcerativa, nas afecções pulmonares, na rinite alérgica, nas doenças do fígado, na doença renal crônica, na hiperplasia prostática benigna, na esquizofrenia, no diabetes, na síndrome metabólica, na resistência à insulina, entre outros (Navarro et al., 2018). Evidências sugerem que o resveratrol poderia atuar como uma molécula sinalizadora dentro de tecidos e células, modulando a expressão de genes e produção de proteínas, envolvidos com possíveis benefícios para a saúde (Ning et al., 2017; Yen-Chun et al., 2021).

Felipe de Souza Cardoso
Vice-presidente da ANERJ e fundador da SNBE.
Professor da FABA e da UNIFASE.

César Luis Siqueira Junior
Professor associado do curso de Ciências
Ambientais da Universidade Federal do Estado do
Rio de Janeiro - UNIRIO

Luciana Ribeiro Trajano Manhães
Professora Adjunta da Escola de Nutrição da
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro -
UNIRIO

1. Eisbond LS, Reynertson KA, Luo XD et al. Anthocyanin antioxidants from edible fruits. *Food Chemistry*. 2004; 84(1):23-28.
2. Gris EF, Ferreira EA, Falcão LD et al. Caffeic acid copigmentation of anthocyanins from Cabernet Sauvignon grape extracts in model systems. *Food Chemistry*. 2007; 100(3):1289-1296.
3. Garcia-Alonso M, Minihane AM, Rimbach G et al. Red wine anthocyanins are rapidly absorbed in humans and affect monocyte chemoattractant protein 1 levels and antioxidant capacity of plasma. *Journal of Nutritional Biochemistry*. 2009; 20(7):521-529.
4. Xia M, Ling W, Zhu H et al. Anthocyanin attenuates CD40-mediated endothelial cell activation and apoptosis by inhibiting CD40-induced MAPK activation. *Atherosclerosis*. 2009;202(1):41-47.
5. Chang YC, Huang KX, Huang AC et al. Hibiscus anthocyanins-rich extract inhibited LDL oxidation and oxLDL-mediated macrophages apoptosis. *Food and Chemical Toxicology*. 2006; 44(7):1015-1023.
6. Toufektsian MC, De Lorgeril M, Nagy N et al. Chronic dietary intake of plant-derived anthocyanins protects the rat heart against ischemia reperfusion injury. *Journal of Nutrition*. 2008;138(4):747-752.
7. Chen PN, Kuo WH, Chiang CL et al. Black rice anthocyanins inhibit cancer cells invasion via repressions of MMPs and u-PA expression. *Chemico-Biological Interactions*. 2006; 163(3):218-229.
8. German B, Dillard CJ. Phytochemicals: nutraceutical and human health. *Reviews. J Sci Food Agric*. 2000; 80: 1744-1756.
9. Luz R, Lima Junior E, Boldt ABW. Nutrition and essential and non-essential compounds in epigenetic degradation associated with preventing and fighting cancer. *Research, Society and Development*. 2022; 11(3):e7211326455.
10. Lima RC, Mendonça VS, Huguenin GVB. Effect of phytosterols in the treatment of hypercholesterolemia in adults – systematic review with meta-analysis. *Brazilian Journal of Health Review*. 2021; 4(4):16317-16338.
11. Doré S. Unique properties of polyphenol stilbenes in the brain: more than direct antioxidant actions; gene/protein regulatory activity. *Neurosignals*. 2005; 14(1-2):61-70.
12. Bolanle CA, Kimberly-Ann MB, Hope DA. Biological Activities of Stilbenoids. *Int J Mol Sci*. 2018; 19(3):1-25.
13. Ewa D, Anna S, Franciszek S et al. The occurrence of resveratrol in foodstuffs and its potential for supporting cancer prevention and treatment. A review. *Rocz Panstw Zakl Hig*. 2018; 69(1):5-14.
14. Almeida L, Vaz-da-Silva M, Falcão A et al. Pharmacokinetic and safety profile of trans-resveratrol in a rising multiple-dose study in healthy volunteers. *Molecular Nutrition & Food Research*. 2009; 53 (S1):S7-S15.
15. Navarro G, Martínez-Pinilla E, Raquel Ortiz et al. Resveratrol and Related Stilbenoids, Nutraceutical/Dietary Complements with Health-Promoting Actions: Industrial Production, Safety, and the Search for Mode of Action. *Compr Rev Food Sci Food Saf*. 2018; 17(4):808-826.
16. Ning Xia, Andreas Daiber, Ulrich Förstermann et al. Antioxidant effects of resveratrol in the cardiovascular system. *Br J Pharmacol*. 2017; 174(12):1633-1646.
17. Yen-Chun Koh, Chi-Tang Ho, Min-Hsiung Pan. Recent Advances in Health Benefits of Stilbenoids. *J Agric Food Chem*. 2021; 69(35):10036-10057.



Geleia de jabuticaba



Créditos da foto
Fotógrafa: Mariana Bastos
Assistentes de fotografia: André
Cezar e Marianna Esteves
Edição de foto: Ismael Lourenço

Ingredientes

- 1 kg de jabuticabas maduras
- 1 L de água
- 1 ½ xícara de chá de açúcar refinado

Pré-preparo

1. Higienizar a jabuticaba em hipoclorito de sódio por 15 minutos
2. Reservar

Modo de preparo do suco fervido de jabuticaba

1. Levar toda a jabuticaba e a água ao fogo alto em uma panela grande destampada
2. Quando a água ferver, abaixar o fogo ao mínimo
3. Cozinhar as jabuticabas no fogo baixo por 30 minutos
4. Mexer o líquido de vez em quando, estourando as jabuticabas que não tiverem aberto nesse período
5. Desligar o fogo
6. Coar o líquido da panela e reservar o suco fervido da jabuticaba



Geleia de jabuticaba

Modo de preparo da geleia

1. Colocar em uma panela grande todo o suco da jabuticaba fervido e coado e todo o açúcar
2. Levar ao fogo alto até ferver, depois abaixar para médio
3. Cozinhar a mistura por 20 minutos, sempre misturando
4. Verificar o ponto colocando um pouco de geleia em um prato, levando-o a geladeira e, após 2 minutos, encostando na mistura e verificando se estar na textura de um gel
5. Desligar o fogo, caso a geleia esteja na textura correta
6. Transferir a geleia para um pote de vidro e aguardar esfriar, fora da geladeira e sem tampa
7. Tampar o pote da geleia; e levar à geladeira até servir

Marianna Esteves

Gastrônoma pesquisadora de PANCs
(hortifrutícolas não convencionais)



Suco tropical

Ingredientes

- 600 ml de água
- 200 ml de suco de laranja
- 2 xícaras cheias de morango
- 1 xícara cheia de acerola
- 1 unidade grande de limão

Pré-preparo

1. Higienizar em hipoclorito de sódio, por 15 minutos, as acerola e os morangos
2. Reservar

Modo de Preparo

1. Colocar no liquidificador a água, os morangos, as acerolas, o suco de limão e o suco de laranja
2. Bater as frutas junto com a água por 3 minutos
3. Desligar o liquidificador, coar o suco e adoçar, caso necessário
4. Levar o suco à geladeira e servir gelado



Marianna Esteves
Gastrônoma pesquisadora de PANCs
(hortifrutícolas não convencionais)

Créditos da foto
Fotógrafa: Mariana Bastos
Assistentes de fotografia: André
Cezar e Marianna Esteves
Edição de foto: Ismael Lourenço



**Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente**

Salada de espinafre

Ingredientes

1/2 maço de espinafre (somente as folhas)
200g de abacate maduro em cubos ou tiras
80g de amendoim, castanha de caju ou nozes
Sal e pimenta a gosto

Ingredientes do molho

½ unidade de cebola roxa
½ colher de chá de azeite
1 colher de chá de melado
1 colher de chá de vinagre balsâmico
Caldo e raspas de 1 tangerina ou laranja

Ingredientes da finalização

200g de abóbora

Modo de Preparo

1. Para o molho, corte a cebola roxa, misture o azeite, o melado, o vinagre e as raspas e caldo da tangerina. Reserve.
2. Pré-aqueça o forno a 180°C por 5 minutos. Rale a abóbora e coloque em uma assadeira rasa. Coloque no forno a 120°C por 5 minutos (Se preferir, pode fritar a abóbora para chips).
3. Espalhe as folhas de espinafre higienizadas e secas em uma saladeira, adicione o molho reservado e misture até que o molho atinja todas as folhas. Depois, adicione o abacate e as castanhas de caju. Finalize com a abóbora ralada assada.



Ellen Mayra Menezes Ayres
Professora Adjunta da Escola de Nutrição da
Universidade Federal do Estado do Rio de
Janeiro - UNIRIO

Danielle Ramos Gomes
Nutricionista formada em Padaria Clássica
Francesa



Sorvete natural com geleia de jaboticaba

Ingredientes

200g (5 unidades pequenas) de bananas congeladas em pedaços

100g (5 unidades pequenos) de morangos congelados (pode usar outras frutas vermelhas)

100 mL (1/2 copo americano) de “leite” de amêndoas (côco, castanhas, etc.)

20 mL (1 colher de sopa) de mel ou melado de cana (se desejar adoçar)

Modo de Preparo

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador (ou mixer) até obter um creme e manter no congelador até o consumo.
2. Na montagem do sorvete, pode usar a geleia de jaboticaba!

Ellen Mayra Menezes Ayres

Professora Adjunta da Escola de Nutrição da
Universidade Federal do Estado do Rio de
Janeiro - UNIRIO

Danielle Ramos Gomes

Nutricionista formada em Padaria Clássica
Francesa



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, Leticia 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, Leticia 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; Thaianne Ingrid Silva de Oliveira; Letícia Martins Raposo; Ellen Mayra Menezes Ayres. *e-mail: barbara.albernaz.96@gmail.com



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.



VEM POR AÍ...



**Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente**



Conferência Internacional de Educação Ambiental (Bento Gonçalves, RS)



- 06 a 08 de abril
- Edição Presencial

50º Congresso Nacional de Saneamento Básico da Assemæe (Porto Alegre, RS)



- 09 a 13 de maio
- Edição Presencial



EDIÇÃO DE OURO

MAIO DE 2022
PORTO ALEGRE (RS)

REALIZAÇÃO:



Associação Nacional dos Serviços Municipais de Saneamento

11º Seminário Diálogos para a Prática do Desenvolvimento Sustentável Parcerias para a sustentabilidade

11º Seminário Diálogos para a Prática de Desenvolvimento Sustentável



- 30 de maio a 03 de junho
- Edição Virtual

27º Congresso Brasileiro de Direito Ambiental & 17º Congresso Internacional de Direito Ambiental



- 28 de maio
- 30 de maio a 02 de junho
- Edição Virtual

27º CONGRESSO BRASILEIRO DE DIREITO AMBIENTAL 17º CONGRESSO INTERNACIONAL DE DIREITO AMBIENTAL

PAZ COM A NATUREZA: O DIREITO PELA RESILIÊNCIA ECOLÓGICA

EVENTOS - DATAS

28 de MAIO - 17º Congresso Internacional
30 de MAIO a 02 de JUNHO - 27º Congresso Brasileiro

ORGANIZAÇÃO



APOIO





**Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente**

**A vida é de dentro para
fora. Quando você muda
por dentro, a vida muda
por fora.**

- Kamal Ravikant

Contacte-nos



@veg.a.n.unirio



VEG.A.N. UNIRIO



**veganunirio@gmail.com
vegan.proexc@unirio.br**



**Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente**

