

NA UNIVERSIDADE... COMER PRA QUÊ?



**COMER
PRA QUÊ?**

UM NOVO JEITO DE PENSAR
E VIVER A ALIMENTAÇÃO

Na Universidade... Comer Pra Quê?

ISBN 978-65-00-74845-1

comerpraque.org



Perfil no
Instagram



Perfil na
Pluriverso



Grupo de
debates



Canal no
YouTube

Na universidade: comer pra quê? [livro eletrônico]: um novo jeito de pensar e viver a alimentação / [coordenação Amábela de Avelar Cordeiro, Carolina Martins dos Santos Chagas, Thais Salema Nogueira de Souza; ilustração Claudio Barría]. 1. ed. Cabo Frio, RJ: Ed. dos Autores, 2023.
PDF

Vários colaboradores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-74845-1

1. Alimentação saudável 2. Direito à alimentação -Brasil 3. Educação alimentar e nutricional - Brasil
4. Nutrição - Aspectos da saúde I. Cordeiro, Amábela de Avelar. II. Chagas, Carolina Martins dos
Santos. III. Souza, Thais Salema Nogueira de. IV. Barría, Claudio.

23-164594

CDD-613.2



(CC BY-NC-SA 4.0)

Atribuição-NãoComercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional

Coordenação

Equipe Comer pra Quê? (CPQ)

Amábela de Avelar Cordeiro
Carolina Martins dos Santos Chagas
Thais Salema Nogueira de Souza

Departamento de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (DPAAS)/ Secretaria

Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SESAN)/ Ministério do Desenvolvimento Social (MDS)

Gisele Ane Bortolini
Patrícia Chaves Gentil
Lilian Rahal

Produção de conteúdo

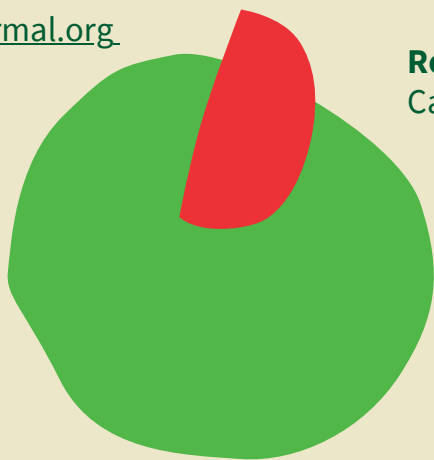
Equipe Comer pra Quê? (CPQ)

Amábela de Avelar Cordeiro
Paula Bernardes Machado

BEM+ Laboratório Informal

Felipe Rodrigues Siston
Julia Guerra Miranda

laboratorioinformal.org



Revisão técnica

Amábela de Avelar Cordeiro
Carolina Martins dos Santos Chagas
Caroline Furtado Bilro
Paula Bernardes Machado
Thais Salema Nogueira de Souza
Bruna Pitasi Arguelhes
Gisele Ane Bortolini

Colaboração

Danielle Genunço de Freitas
Heloisa da Silveira Fonseca
Jennifer Gomes Marques
Larissa Paiva Theodoro
Laura de Paula Lavorato
Pâmela Ione Alves Monteiro
Pedro Paulo Magno Menezes
Valkyrian Mendes Brito

Projeto gráfico e diagramação

Kangen Comunidade Criativa
Pluriverso Coletivo
kangen.cc

Ilustrações e arte finalização

Claudio Barría

Revisão e Copidesque

Carolina Leal

O movimento **Comer Pra Quê** faz um agradecimento especial a todas as juventudes que participaram das oficinas e que inspiraram a elaboração desta publicação.



NA UNIVERSIDADE... COMER PRA QUÊ?



COMER
PRA QUÊ?
UM NOVO JEITO DE PENSAR
E VIVER A ALIMENTAÇÃO

SUMÁRIO



Apresentação

Comer pra quê? (quem somos)

Baião universitário: modo de preparo

A gente não quer só comida

Comer alimenta o corpo e a mente

Mão na massa e mão na terra

Fakes para fritar

Engajamento universitário

Cai pra rede

Plano (coletivo) em ação

Chegamos ao fim...

Referências





Apresentação

01

E aí, já pensou no que vai comer hoje? Tá a caminho do bandeirão, da cantina ou em busca daquele microondas que salva? Atenção: este e-book é para abrir o apetite. Foi preparado para você desfrutá-lo nos intervalos, para comer sozinho ou com seus amigos de mesa. E, quem sabe, influenciar, a cada refeição, as coisas ao redor.

Centenas de jovens universitárias e universitários do curso de nutrição acreditam que o seu hábito diário de alimentação, no ambiente da universidade, pode ser uma fagulha para transformações na vida de muita gente. Sério! É uma questão de objetivos e estratégias. Eles acreditam no seu protagonismo porque pararam pra refletir: "comer pra que na universidade?"

Sim, matar a fome é bom. Mas essa é apenas uma das dimensões da alimentação. Agora que é a nossa vez e a nossa hora de comer num espaço tão potente como a universidade, que tal valorizar a diversidade e a complexidade da alimentação? Da economia à relação psicoafetiva com a comida; o prato de hoje pode ampliar nossos direitos, inclusive à cultura e ao meio ambiente.

Então, xô tédio e passividade. Na hora do almoço, do jantar, do café da manhã ou do lanche não tem só comida. Bora influenciar toda uma universidade que come, fazendo do comer um caminho de autonomia, abundância e justiça, uma referência marcante para as nossas vidas.

Pronto, bora lá porque você não está sozinho, tem também parceiros preocupados com o seu sucesso nessa jornada. O Ministério do Desenvolvimento Social e o movimento Comer pra Quê? são só alguns deles, continua com a gente para saber mais.

Comer pra quê?



Comer pra quê? (quem somos)

O movimento Comer Pra Quê? (CPQ) já traz em seu título uma pergunta para estimular a reflexão e o diálogo sobre a alimentação. Ele foi gerado junto a jovens de quatro capitais brasileiras (Recife, São Paulo, Rio de Janeiro e Porto Alegre) e hoje continua sua construção com jovens de todo o Brasil.


E quer saber? Tudo começou em 2014 com a parceria entre três universidades situadas no estado do Rio de Janeiro (UFRJ, UNIRIO e UERJ) e o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS). Em 2019, a UFLA, que fica em Minas Gerais, chegou para reforçar a equipe. Agora, mais uma vez com o apoio do MDS, queremos crescer. Você e a sua universidade também podem se engajar neste movimento, afinal quem é que não gosta de matar a fome aí?

Nossa proposta principal é incentivar a consciência crítica sobre a alimentação, que é um direito humano básico! A alimentação tem diferentes dimensões e o CPQ se propõe a compreendê-las junto com as juventudes brasileiras. Quando falamos em comida precisamos estar ligados na relação com o meio ambiente, com a cultura, com questões econômicas, políticas e sociais. É ver a comida para além de seus aspectos nutricionais. O CPQ já desenvolveu vários materiais, produzidos em diálogo com a juventude, que tratam destas questões.

Quer conhecer mais sobre o CPQ? Chega no nosso site comerpraque.org Lá você encontra vídeos, animações, fanzines, podcast e muito mais...

Este e-book conta com a potência dos encontros com jovens graduandos do curso de nutrição e foi construído para inspirar ações no ambiente universitário.

**Quer dar um novo significado à alimentação dentro da universidade?
Essa ferramenta é para apoiar você!**



Baião universitário: modo de preparo

No movimento de expandir o debate sobre a alimentação, uma das propostas do CPQ foi investir no diálogo com as juventudes universitárias. Começamos com estudantes de graduação em nutrição por entender a importância da formação crítica, humana e contextualizada, fundamental para profissionais de saúde. Com esse grupo e inspirados por um tradicional prato da cultura brasileira, o baião de dois, batizamos esse método:

03

Um método chamado Baião Universitário

O processo de construção coletiva com jovens estudantes de nutrição ocorreu em diferentes espaços, entre abril de 2021 e março de 2022. Tivemos oficinas de sensibilização, formação e mobilização sobre a alimentação e a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) tendo em vista a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).



O primeiro passo foi buscar compreender a “visão de mundo” dos jovens, a partir de suas percepções e relações com a alimentação na atualidade, explorando conexões com as questões ambientais, econômicas, políticas, psicoafetivas, socioculturais e de saúde. Porém, não bastaria reunir impressões, percepções, saberes e práticas. Compreendemos que seria necessário envolver as juventudes na construção coletiva de estratégias que pudessem mobilizar outros jovens.

O método Baião Universitário usou algumas referências importantes, que orientaram as ações com jovens:

- **Pedagogia freiriana e educação popular:** os encontros aconteceram com amorosidade, diálogo, problematização, escuta, respeito aos diversos saberes, conscientização e construção coletiva para transformação das realidades. Saiba mais.
- **Políticas públicas:** Os princípios do Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (MREAN) foram fundamentais para embasar as discussões. Saiba mais.
- **Vínculos e diálogos:** Vínculos de companheirismo e compreensão, em favor de soluções compartilhadas, criativas e de educação mútua, foram estimulados com base na teoria do diálogo de David Bohm. Saiba mais

04



Tendo em vista que a pandemia de Covid-19 atravessou a temporalidade das ações, as atividades foram adaptadas para o meio digital. As redes sociais do projeto ficaram ainda mais atraentes para o seu público: as juventudes.

Inclusive, segue aí: [@comer.pra.que](https://www.instagram.com/comer.pra.que).

E, em paralelo, nosso WhatsApp se tornou um universo de grupos organizando a participação de jovens nos eventos do Baião.

Nós fizemos também eventos online e chamadas de vídeo aos montes, além de explorar toda uma caixa de ferramentas para uma maior conexão com os jovens na internet: questionários, murais interativos e programa gerador de nuvem de palavras e enquetes.



05

Assim coproduzimos este e-book que você tem em mãos, com centenas de jovens estudantes de nutrição. O papo aqui é de jovem para jovem.

O papo aqui é de jovem para jovem.
A partir daqui te convidamos a pensar e agir, construindo um plano de ação para sua universidade.

Bora?





A gente não quer só comida

06

O acesso a uma alimentação adequada de forma contínua, ou seja, **ter comida de verdade no prato todo dia, é um direito humano básico**. E não poderia ser diferente, afinal, a gente precisa de uma alimentação adequada e saudável para alimentar nosso corpo – biológico e social – e ser capaz de estudar, trabalhar, seguir construindo a sociedade e cuidando do planeta. Mesmo quando o direito humano não é violado de forma intensa, ao ponto de levar uma pessoa a períodos de fome, ainda há outras dimensões da alimentação que podem afetar, tanto as pessoas individualmente, quanto a sociedade como um todo.

Não basta termos comida todo dia, ela precisa ser adequada em quantidade e qualidade. Também importa o caminho que essa comida percorreu para chegar no seu prato, como foi produzida, **quais os efeitos ambientais e sociais da sua produção, consumo, descarte de resíduos** e até mesmo como esse alimento pode **afetar sua saúde** em curto e longo prazo.

Por isso é preciso ter em mente que
comer é um ato político e
multidimensional.



um ato político e multidimensional

Poder comer de verdade e com dignidade, ou seja, com refeições balanceadas, sem passar fome e sem prejudicar o acesso a outros direitos. Se são direitos BÁSICOS (assim como educação, saúde, lazer) não deveríamos ter que escolher entre um e outro, não é mesmo?

Direito humano

07

Econômica

Quantas vezes o preço da comida está um absurdo de caro?! É um sobe e desce. A comercialização de alimentos influencia tanto na economia global – as tais commodities –, como na esfera econômica dos trabalhadores locais envolvidos na produção

Você já ouviu que saco vazio não para em pé, né? Aqui nos referimos ao que nutre e fortalece seu corpo. Os nutrientes que possibilitam o desenvolvimento do corpo, manutenção da saúde e prevenção de doenças.

Biológica

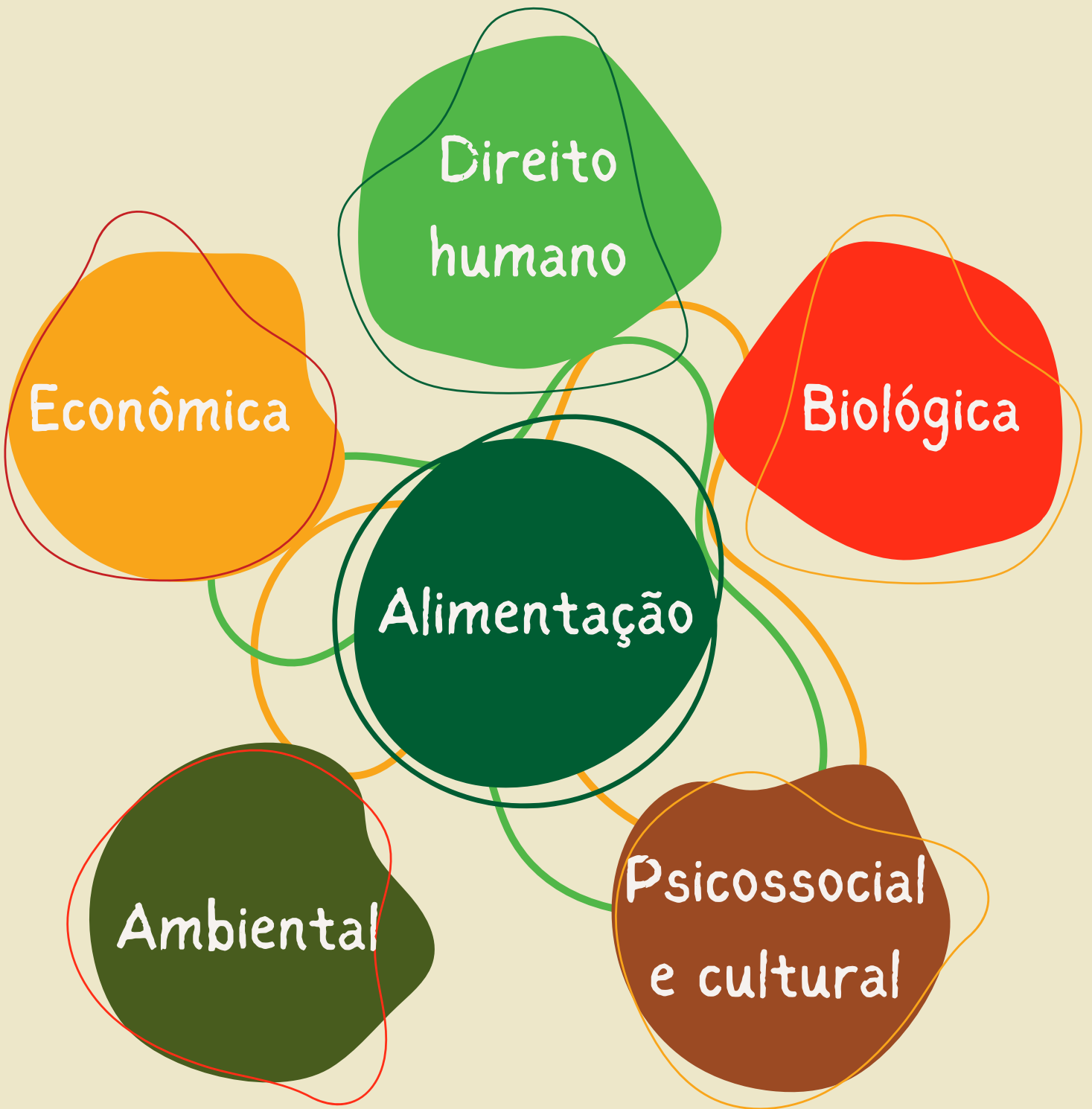
Ambiental

A marca que o alimento deixa no ambiente. A forma como ele foi produzido contribuiu para a degradação ou manutenção do ecossistema? E o gasto de água? Quanto de energia é utilizada no transporte do campo até a mesa? As embalagens utilizadas são biodegradáveis?

No almoço em família, nas festas, ou sozinho em casa, suas crenças, gostos e hábitos interferem no que você e as pessoas em volta escolhem comer

Psicossocial e cultural





Sua alimentação é adequada e saudável?

Veja até onde esse conceito está presente na sua vida:

- ✦ É variada, equilibrada e prazerosa
- ✦ É ambiental, social e economicamente sustentável
- ✦ Evita contaminantes físicos, químicos, biológicos e organismos geneticamente modificados
- ✦ Tem acesso permanente e regular a alimentos saudáveis
- ✦ Inclui alimentos adequados às necessidades biológicas, de gênero, e idade
- ✦ Respeita as tradições e cultura do território em que vive ou da sua origem
- ✦ Atende às necessidades especiais (caso tenha alergia e intolerância)



09



Se encontrou vários itens na lista, você está praticando uma alimentação que estimula o prazer, valoriza a cultura alimentar, promove a sua saúde e a do meio ambiente.



É exatamente aí que entra a **Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS)** para estimular a população brasileira a alcançar um patamar de saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional cada vez melhor.

A PAAS tem uma contribuição grande para a garantia do Direito Humano à Alimentação e, por isso, é citada em quatro políticas públicas nacionais de diferentes setores, que orientam as ações do governo voltadas para a população:

- ✓ Política Nacional de Promoção da Saúde
- ✓ Política Nacional de Alimentação e Nutrição
- ✓ Política de Segurança Alimentar e Nutricional
- ✓ Política Nacional de Alimentação Escolar

10

E existe espaço para se avançar ainda mais, em especial nas políticas de acesso e permanência de estudantes nas universidades. O **Plano Nacional de Assistência Estudantil (Pnaes) é um bom exemplo**. Ele garante diversos direitos aos estudantes, especialmente aqueles em vulnerabilidade econômica, tais como moradia estudantil, transporte, saúde, inclusão digital, cultura, esporte, creche, apoio pedagógico e... **alimentação!**

As ações podem somar forças para tornar possível a igualdade de oportunidades entre todos os estudantes. Afinal, é muito mais fácil focar nos estudos quando estamos satisfeitos, além de a alimentação contribuir para a melhoria do desempenho acadêmico, evitar repetência ou evasão.



Bora entrar em movimento!
A ideia é refletir e planejar

Você tem acesso a
informações nas cinco
dimensões da alimentação?

Clique e exercite um
plano de ação





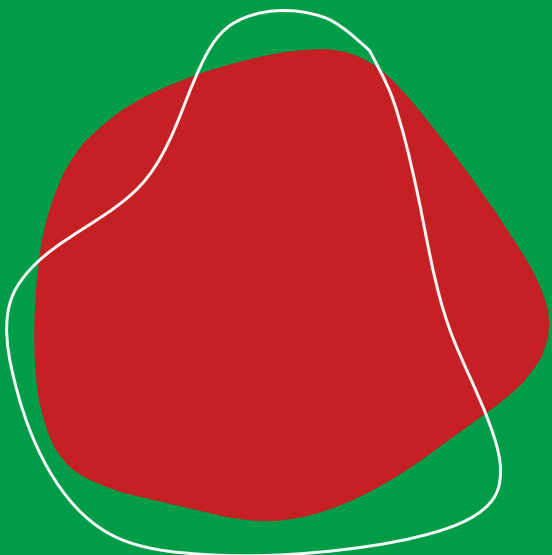
Comer alimenta o corpo e a mente

12

O ato de comer não precisa se resumir a quantas calorias e nutrientes tem no nosso prato. Quando escolhemos alimentos adequados e saudáveis, estamos cuidando de nós mesmos e promovendo nossa saúde como um todo. Esse autocuidado pode ajudar a melhorar nossa autoestima e bem-estar, estimulando sentimentos positivos em nós. E sabe aquelas vezes, quando estamos tristes ou estressados, em que buscamos comidas reconfortantes, como o prato favorito da infância? Essa também pode ser uma estratégia para lidar com emoções.

Além disso, a escolha de alimentos pode ter uma associação cultural e psicossocial, como uma forma de expressar a identidade pessoal ou do grupo. Degustar pratos regionais ou tradicionais da família pode trazer sensação de pertencimento e identidade, além de ser uma forma de celebrar e fortalecer aquela cultura.

Comer junto a outras pessoas também pode ser um importante aliado na nossa saúde mental. Sabia que tem até um nome para essa prática? Comensalidade. É aquele momento de saborear a comida enquanto colocamos a conversa em dia. Na universidade, muitos jovens relatam que comem pior quando estão sozinhos e que ter companhia estimula a escolha de ingredientes e preparos melhores. Cozinhar, ir à feira junto ou sair para almoçar em grupo: **a comida é também um motivo para compartilhar os momentos da vida.**





Mão na massa e mão na terra

Megacidade é uma expressão criada pela ONU para cidades com mais de dez milhões de habitantes. Se somarmos a população matriculada em todas as instituições de ensino superior do Brasil e seus docentes, faltam só alguns milhares de pessoas para essa população atingir esse patamar – isso sem contar os outros trabalhadores. Ficaria um pouco atrás de São Paulo. A diferença é que em nenhuma megacidade todos respiram diariamente a troca ou a criação de conhecimentos em centenas de disciplinas, base de toda inovação científica. E claro: toda essa gente tem que comer!

13

Não será pouco o gás para abastecer todas as cozinhas da nossa megacidade. E bem lá no início da cadeia da alimentação, tem terra, muito chão para plantar, criar animais e tudo mais que mata a fome dessa gente. Sem contar os trabalhadores, do agricultor ao catador de material reciclável.

E falando nisso, imagina a quantidade de lixo gerado se 10 milhões de pessoas comprarem comidas embaladas em plástico? Só 23% dos plásticos foram reciclados em 2020. Então, nesse exemplo, a escolha alimentar dessa multidão universitária geraria como consequência, num único dia, quase 8 milhões de plásticos em lixões, aterros, oceanos e por onde mais esse lixo se espalha.

A caminho de ser uma megacidade

O **Censo de Ensino Superior de 2021** diz que a população de estudantes matriculados é de quase 9 milhões, em mais de 2.500 instituições de ensino superior, públicas e privadas. E os docentes são aproximadamente 320 mil. Mais de 9 milhões e 300 mil no total. Agora faça um exercício. Multiplique esse número pelo valor que você consome de refeição ou alimentação por um mês.

Dica de site para descobrir o valor da cesta básica na sua região.

Poucos universitários têm autonomia em relação à sua alimentação, ou pior, passam a sacrificá-la em nome da idealização de um sucesso profissional, deixando de lado os hábitos de comer com qualidade. Há quem tenha acabado de sair da casa dos pais ou dos responsáveis e não tenha conhecimentos sobre o preparo e o armazenamento de alimentos; há quem tenha dificuldade de planejar suas refeições e quem não saiba como escolher bons alimentos com a grana que tem disponível, entre diversas outras situações que prejudicam a autonomia alimentar.

Mas é possível variar as estratégias. Algumas universidades contam com equipamentos de Segurança Alimentar e Nutricional, ou seja, Restaurantes Universitários (RU) ou bandejões. São eles que garantem o direito à alimentação pela assistência estudantil das universidades públicas. E, de fato, são uma ótima alternativa para muita gente.

Uma pesquisa do RU da Universidade Federal Rural da Amazônia (RU-UFRA) divulgou que a média de atendimento anual, em uma amostra de 26 RUs em todo o Brasil, variou de 447 mil até 1 milhão e 742 mil refeições durante o período de doze meses. É muita gente para comer. É muita gente produzindo alimentos. É muita gente preparando a comida. É muita gente limpando e descartando resíduos da alimentação, não acha?

É tanta gente comendo pra quê? Será que é para ampliar direitos, produzir conhecimento e novas soluções de igualdade e justiça social e ambiental? Sem dúvida, essa multidão que acessa a universidade torna esse lugar propício para fazer ações de promoção da alimentação saudável. Vamos então botar a mão na massa e na terra, ocupar essas cozinhas, hortas, feiras, centros acadêmicos e salas de aula das universidades Brasil afora?

Partiu colocar a mão na massa!

Mas veja, nem toda vida universitária é exuberante em valorizar uma alimentação saudável e que faça a diferença nas várias dimensões do comer.

Como descobrir onde é que você está se metendo toda vez que se alimenta na universidade? Como você está acessando esse direito?

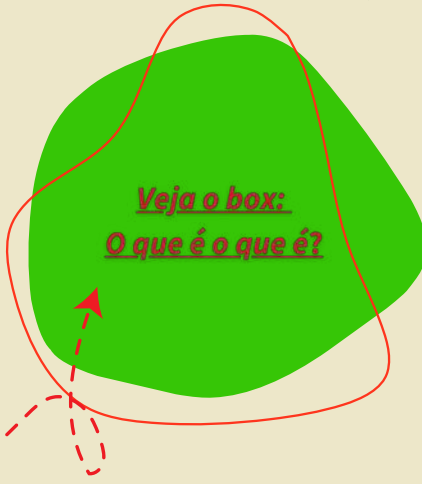
Existem várias formas, mas uma estratégia promissora é conhecer as características dos alimentos considerados saudáveis e observar os tipos de alimentos consumidos nos ambientes alimentares da universidade. Faça uma lista dos itens mais consumidos ao seu redor e as dimensões da alimentação adequada e saudável se abrirão para você.

Em posse dessa informação, vamos aos hábitos alimentares: os alimentos oferecidos e o modo de preparo são nutritivos e saudáveis? Uma forma de descobrir isso é saber diferenciar pelo menos quatro grupos de alimentos.

Nem sempre a rotina na universidade permite acessar o RU. Várias universidades nem tem esse equipamento de Segurança Alimentar e Nutricional. Muitos estudantes acabam recorrendo às cantinas, lanchonetes, restaurantes privados e barraquinhas – locais onde produtos fritos, doces e **ultraprocessados** ganham ainda mais destaque. Ou seja, a depender do que é oferecido no ambiente universitário podemos circular em desertos ou pântanos alimentares. Nesse cenário, a escolha dos estudantes é essencial para mudar a cultura alimentar na universidade, não só por práticas individuais mais saudáveis, mas também para contribuir com um sistema alimentar sustentável e com a promoção da alimentação adequada e saudável de um modo geral.

15

O acesso à alimentação além de ser um direito humano, pode fazer a diferença na saúde e bem-estar da população como um todo. As práticas alimentares saudáveis devem ter como prioridade o resgate de hábitos alimentares regionais, facilitando o consumo de alimentos **in natura** e **minimamente processados**, como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, tubérculos, raízes, feijões, sementes, castanhas, leite e derivados, carnes e ovos, considerando sempre sua segurança sanitária.



Veja o box:
O que é o que é?

Por outro lado, é importante limitar o consumo de alimentos **processados**, aqueles que são fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre), como os legumes em conserva, frutas em calda, sardinha ou atum enlatados, além de pães.

E também evitar o consumo de produtos **ultraprocessados**, os que passam por longos processos industriais em sua fabricação e que apostam nas propagandas convincentes e pra lá de duvidosas – como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo.

Cozinhar é uma prática que gera autonomia, independência, saúde e, de quebra, você economiza uma grana! Nessa hora, o ideal é utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.

Que tal desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias?

Já sabemos que o comer envolve várias dimensões, então não importa somente “o que” se come, mas também o “como” se come. Uma alimentação adequada envolve comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia. Bater aquele rango junto de uma pessoa querida dá gosto!

Se liga na dica:

Na hora de comprar seus alimentos, escolha lugares que ofereçam uma variedade de alimentos in natura ou minimamente processados. Se for comer fora, opte por locais que servem refeições feitas na hora, isso vai facilitar escolhas mais adequadas. Dedique tempo de qualidade ao comer, com atenção, e tenha sempre fontes de informações seguras sobre a alimentação.

Estratégias


16

De jovem pra jovem, para influenciar a alimentação na universidade:

A metodologia do **Baião universitário** rendeu muitas ideias.

Aqui algumas delas, diretamente do jovem universitário, sobre como meter a mão na massa e transformar a experiência de alimentação.

- Reunir a galera para cozinhar.
- Incentivar a experimentar novos alimentos, preparações e combinações de sabores.
- Criar e divulgar um perfil nas redes sociais e compartilhar receitas com dicas de como torná-las mais práticas. Chama a galera para cozinhar!
- Reunir colegas da universidade para cozinhar pratos típicos das diferentes regiões do país a partir de receitas que você encontra no Instagram, Youtube, Tiktok, ou onde preferir.
- Que tal se juntar a outros colegas e produzir material impresso (cartazes, varal) e colar em espaços da universidade como o RU, CAs, biblioteca, etc?
- As pessoas se interessam por coisas diferentes, então é importante utilizar diferentes estratégias, como: perguntas instigantes, imagens chamativas, expressões artísticas, rodas de conversa, entre outros.
- Colocar perguntas provocativas em cartazes ou murais, em locais de ampla circulação, na intenção de provocar reflexão e ampliar a consciência sobre alimentação.
- Culpabilizar as pessoas por seu processo de saúde e doença não é legal. É importante cuidar para que a comunicação não seja impositiva ou violenta.



E agora, mão na terra

O que talvez não seja comum encontrar na sua rotina de alimentação universitária é justamente o que cresce debaixo da terra. Mas não precisa ser assim. Já pensou participar de um mutirão na horta antes de ir para o RU? Sim, em alguns casos o que vem de baixo da terra para a mesa vem do chão da própria universidade. Muda - conheça quem faz. Cursos como os de Engenharia Florestal conseguiram, ao longo dos anos no Brasil, ocupar cada vez mais espaços das universidades para fazer disciplinas práticas. E não só: as terras de agricultores familiares e até de assentamentos de movimentos sociais também passaram a fazer parte das trocas de conhecimentos universitários. Famílias e, às vezes, povoados inteiros dependem das universidades para ter uma economia ativa e saudável. Como você e os seus colegas podem participar desse movimento de mão na terra? Uma boa forma de começar a responder esta questão é montando um grupo de estudos para contribuir.

17

Grupo de compras coletivas universitário financia a agricultura familiar

Se todos na universidade investissem uma grana juntos, o que daria para fazer? Conheça a história do projeto universitário que possibilitou um sistema de painéis solares para famílias camponesas.

Professores da Universidade Federal de Lavras, junto de um coletivo de compras de alimentos orgânicos, abriram um fundo de crédito para que famílias de pequenos agricultores tivessem acesso à tecnologia de painéis solares. Virou uma espécie de banco solidário. Ao invés dos agricultores pedirem empréstimos, pagando juros altos numa grande instituição financeira, eles pagam as parcelas à organização de consumidores, com um benefício mútuo. O consumidor que tem condições investe no fundo, sabendo que, além de ter seu dinheiro de volta, garante que o agricultor e sua família terão melhores condições de prosperar e continuar distribuindo os alimentos orgânicos.



Mais possibilidade de ação

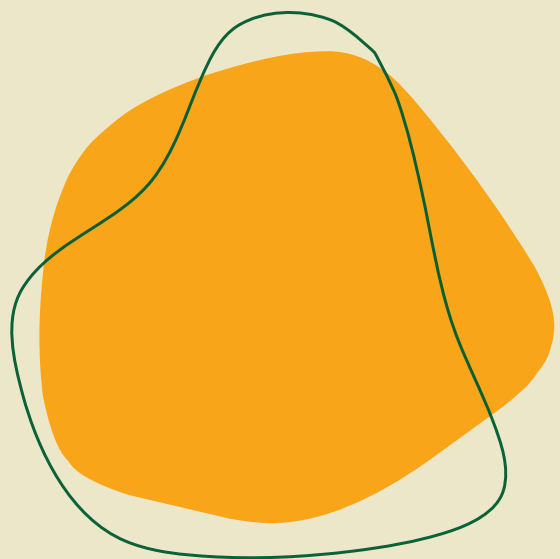
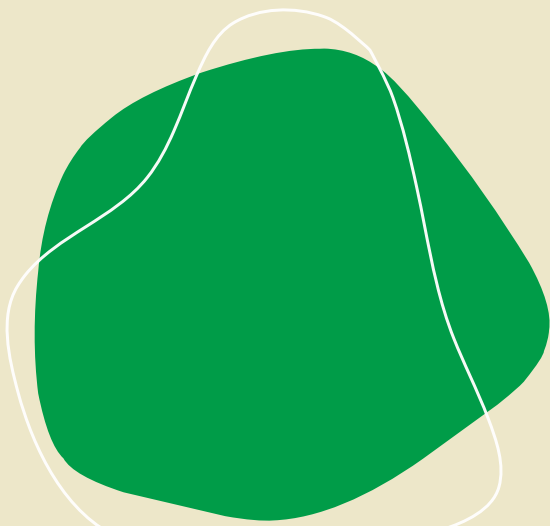
- Promover feiras orgânicas e de agricultura familiar dentro do campus.
- Parceria com alunos de computação para criar app.
- Montar grupos de estudos para promoção da alimentação saudável ao seu redor, se aprofundando na teoria e na prática da agroecologia e das tecnologias sociais.
- Identificar e visitar agricultores rurais e urbanos ao redor da universidade – veja se sua cidade tem cadastro de pequenos agricultores.
- Conhecer projetos de pesquisa ou extensão da própria universidade que já abordam questões da alimentação saudável e sustentável.
- Propor mutirões urbanos ou rurais, envolvendo a universidade, para identificar terras improdutivas e projetar plantações e colheita em hortas ou agroflorestas.
- Propor feiras com agricultores locais, troca de frutas e sementes, visitas ao campo ou a iniciativas urbanas.
- Articular os agricultores locais, os pontos de comercialização da universidade e o RU com disciplinas ou projetos de pesquisa e extensão.
- Expandir a rede de apoio incluindo o poder público da cidade, por meio da secretaria de meio ambiente, desenvolvimento rural, cultura, entre outras, assim como restaurantes populares.
- Elaborar projetos de pesquisas inovadores: a alimentação aborda várias áreas, desde as exatas, sociais e humanas.
- Montar um grupo de compras coletivas para assegurar estabilidade aos pequenos agricultores e um fornecimento regular de alimentos saudáveis aos estudantes.



Grupos para compras coletivas direto do agricultor

A renda do pequeno agricultor pode ser muito instável. Ele está exposto às forças da natureza e dos mercados. A Comunidade que Sustenta a Agricultura, um modelo inovador de interação entre consumidores e produtores, tem melhorado esse cenário. Um grupo de 20 pessoas ou famílias, já poderia dar mais proteção ao pequeno produtor rural e sua família. Bastaria que se organizassem para fazer compras coletivas de cestas de alimentos orgânicos ao longo de todo o ano, retirando semanalmente cerca de 8 a 12 itens. Tudo respeitando a sazonalidade natural e os períodos de colheita. Alface, cheiro verde, cenoura, por exemplo, seriam mais frequentes. Abacate, tomate, laranja dependeriam da época.

A renda desse produtor costuma ser complementada pelas feiras, mas elas são instáveis. E tem também as políticas de aquisição de alimentos da agricultura familiar, que nem sempre estão implementadas nos municípios ou nas universidades e podem ser uma oportunidade de mobilização, para que as feiras sejam desenvolvidas plenamente – acionando até o Ministério Público em casos de grande resistência. Um pequeno agricultor forte, que pode contar com o apoio da universidade, significa oferta de alimentos mais saudáveis por gerações.



Continue construindo o Plano de Ação

Você tem um coletivo formado, parceiros estratégicos e um objetivo de ação?



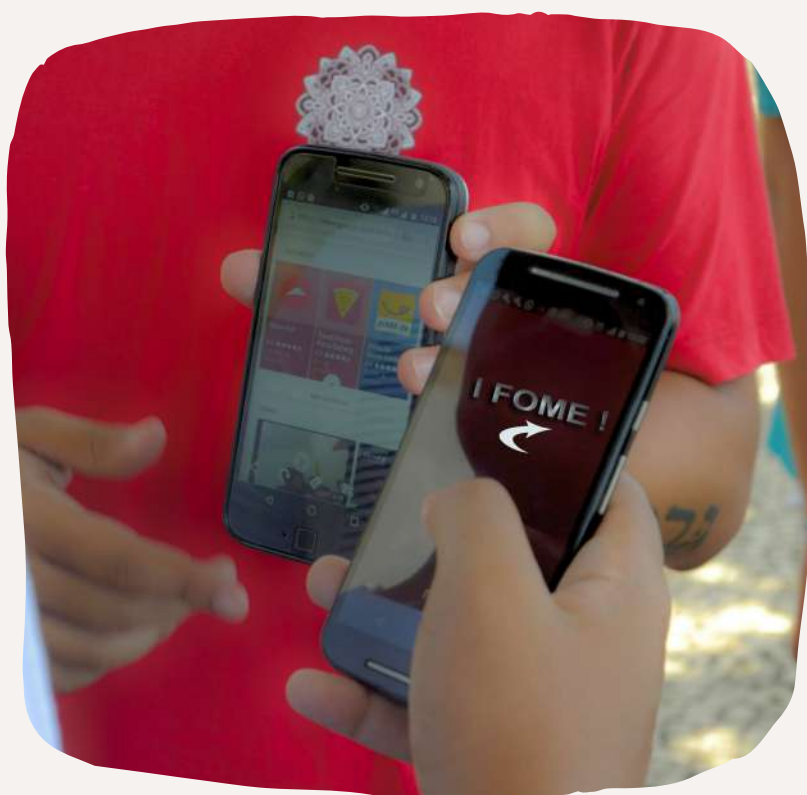
Clique



volta ao
sumário



Fakes para fritar



21

No pior cenário, a sua prática alimentar na universidade reforça sistemas insustentáveis. Isto é, a agricultura “convencional”, que mantém um regime patronal e de monocultura, com uso de agrotóxicos, pesticidas e cultivos de transgênicos. A proteína animal que você come vem da criação intensiva de animais. Depois de tudo isso, os produtos chegam ao campus após passar por uma longa cadeia de intermediários, percorrendo distâncias capazes de nos surpreender, talvez até de avião, graças a grandes varejistas e, claro, com consequências sobre os preços, certamente elevados. E ainda produz resíduos que vão permanecer no planeta por séculos.

Os produtores locais, vizinhos, nem se tornam uma opção, ou têm seus produtos comprados por preços muito baixos, injustos.

O pior cenário das 5 dimensões na sua experiência de alimentação na universidade:

Desconsidera a fisiologia da alimentação, os nutrientes estão desbalanceados e existe a oferta de preparações ou alimentos com muita gordura, açúcar, sódio, conservantes e poucas vitaminas e minerais. Assim, o desenvolvimento do corpo e a saúde ficam prejudicados.

Biológica

Psicossocial
e cultural

Há uma oferta de produtos e preparações globalizadas, que não passam nem perto da cultura da sua região. O estímulo para uma alimentação rápida e prática produz baixa autonomia culinária. Além disso, pode ser gerada uma relação dependente com alimentação: quem nunca comeu um docinho para “compensar” um dia de muitas provas? Tudo bem, isso só não precisa ser um hábito recorrente, concorda?

22

Gera elevado desperdício de alimentos ou péssimas possibilidades de aquisição, como os produtos embalados, que passaram por muitas etapas industriais para serem produzidos, transportados e comercializados. Consequentemente, com alto desperdício de energia e água, e muita geração de resíduos, práticas que desrespeitam e degradam o meio ambiente.

Ambiental

Econômica

Dinheiro investido não fica no território ao redor da universidade, favorecendo o lucro de cadeias produtivas extensas, distantes e modelos de gestão centralizadores da renda. É o caso das grandes indústrias de alimentos ou do agronegócio.

Se todas as dimensões acima não estão garantidas, os espaços que ofertam comida na universidade não estão promovendo uma alimentação adequada e saudável, que é um direito!

Direito
humano

E se o pior cenário despertou a curiosidade sobre quais são as características positivas, veja no quadro um sistema sustentável possível:

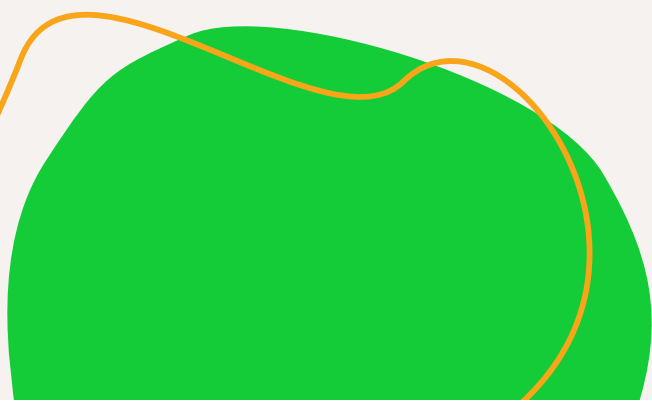
Produção agroecológica	Baixo processamento de alimentos	Cadeias curtas de comercialização	Consumo sustentável de alimentos
Agricultura Familiar	Preservar nutrientes	Pouco ou nenhum intermediário	Alimentos frescos
Diversificada	Processar o mínimo	Produtos produzidos próximo a você	Comprar produtos sustentáveis
Orgânicos	Sem adição de gordura trans	Comércio justo e economia solidária	Comprar direto do agricultor
Sazonais	Sem adição de conservantes	Valoriza-se produto e produtor	Alimentos regionais e tradicionais
Lavoura-pecuária-floresta integradas	Sem outros aditivos	Confia-se no produtor	Ter habilidades culinárias
Baixo desperdício de alimentos, energia e água			

23

(*) Adaptado de: “Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas” (Martinelli; Cavalli, 2019).

Às vezes a gente come algo por estar acostumado, ou porque todo mundo come, mas não se questiona se é realmente algo que faz bem. Você, sem saber, pode ter sido atingido por propagandas que ressaltam a facilidade e outros pontos supostamente positivos de certos alimentos, sem que fique óbvio que aquele é um produto ultraprocessado, com açúcar demais, gordura demais e pobre em nutrientes.

Aqui vão alguns exemplos para você ficar ligado:



O que é o que é?

Grupo 1: in natura ou minimamente processados

In Natura: vem direto de plantas e animais e não sofre alterações. Exemplos: milho na espiga; frutas; verduras; legumes. **Minimamente processado:** passam por processos de limpeza, moagem, fermentação, congelamento, porém sem adição de sal; óleos; gorduras; açúcar ou outros itens culinários. Exemplos: arroz; feijão; frutas secas; castanhas; farinha de mandioca.

Grupo 2: itens culinários

Usamos apenas para preparar os alimentos *in natura* ou *minimamente processados*. Eles não são consumidos isoladamente, mas entram nas preparações para temperar, refogar, fritar, cozinhar. Exemplos: sal; açúcar; óleos de soja, de milho, de girassol; azeite; manteiga; vinagre.

Grupo 3: alimentos processados

Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário para que os alimentos *in natura* durem mais e para realçar o paladar. Exemplo: pães feitos de farinha de trigo; fermento biológico; água/leite e sal; vegetais em conserva; frutas em calda; toucinho; carne seca; sardinha e atum enlatados.





Grupo 4: alimentos ultraprocessados

Já os ultraprocessados são produtos com pouca ou nenhuma quantidade de alimento in natura e minimamente processados na sua composição, tem excesso de sódio, açúcar e gorduras não saudáveis, além de compostos sintetizados em laboratório, com maior potencial de risco à saúde humana. **Resumindo, sua composição parece mais com detergente do que com comida.** Exemplos: biscoitos; sorvetes; balas; cereais açucarados; mistura para bolo; sopas; macarrão e temperos instantâneos; molhos; salgadinhos de milho; refrescos e refrigerantes; iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados; bebidas energéticas; produtos congelados.

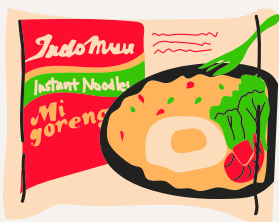
[\(voltar à pág. 15\)](#)

De olho na lista de compras

Nem mesmo os jovens estudantes das áreas de saúde, como Nutrição e Enfermagem, estão livres das fakes na alimentação. Uma pesquisa numa universidade pública com quase 50 jovens mulheres dessas áreas mostrou que salgados assados, cachorro-quente, salgados fritos e chips, alimentos fornecidos por grandes lanchonetes, eram uma opção entre 70% a 100% delas. Outra pesquisa na Bahia, de olho na lista de compras de um RU durante dois meses, em 2019, encontrou 149 itens que seriam utilizados para o preparo dos alimentos. Apesar da predominância de alimentos saudáveis – hortaliças e frutas (28+16) –, uma boa quantidade de itens na lista de compras eram ultraprocessados (28): doces (10), batata em flocos (1), biscoitos de pacote (3), condimentos/molhos prontos (5), embutidos (2), pães industrializados (1), bebidas prontas (3), margarina (2) e amaciante para carne (1).

Fakes para fritar

Exemplos de comidas fakes para fritar, pouco a pouco, da sua vida universitária.



Macarrão instantâneo

- Mais que o dobro das calorias do macarrão tradicional.
- Passa por um processo de fritura na fábrica.
- Pobre em nutrientes e fibras.
- Possui 20% da recomendação diária de sódio.
- Mais caro que o macarrão tradicional.
- Passa por uma longa cadeia de processos industriais, que é injusta e insustentável.
- Aditivos químicos artificiais: corantes, estabilizantes, aromatizantes, conservantes.



Barra de Cereais

- Altamente calóricas, com alto teor de açúcar.
- Cereais refinados, poucas fibras.
- Presença de corantes e conservantes.
- Se vende como uma alternativa saudável.
- Passa por uma longa cadeia de processos industriais, que é injusta e insustentável.
- Aditivos químicos artificiais: corantes, estabilizantes, aromatizantes, conservantes.

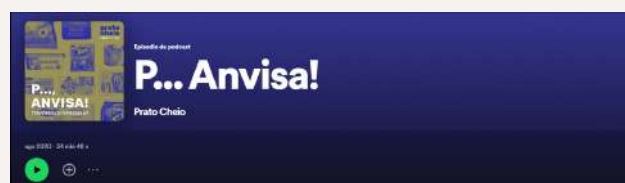
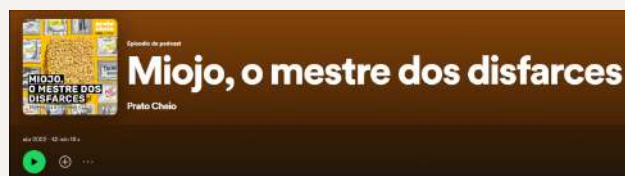


Suco de caixinha

- Alto teor de açúcar.
- Baixo em nutrientes.
- Baixo em fibras.
- Às vezes sem fruta de verdade.
- Passa por uma longa cadeia de processos industriais, que é injusta e insustentável.
- Aditivos químicos artificiais: corantes, estabilizantes, aromatizantes, conservantes.

Fakes para fritar

Alguns Podcasts para se aprofundar em mais fakes pra fritar.



27

o que a universidade pode fazer diante de tudo isso?

- Estimular ações de transparência e comunicação sobre o tema: conheça estratégias de comunicação e agroecologia.
- Engajar coletivos em mutirões de hortas, feiras ou compras coletivas com agricultores familiares locais
- Combater a desinformação em geral. Exemplos nos perfis de RUs no Instagram: @UFRJU, @restaurante_escola_unirio, @ru.uerj.
- Reunir uma rede de apoio formada por especialistas das diversas áreas na universidade para identificar desafios e desenvolver soluções.
- Toda regulação tem uma longa história de tentativas, mobilização, negociação e resistência. Com uma população de milhares, a universidade é um espaço privilegiado para mobilizar pessoas em causas que favoreçam a comunidade em geral e não apenas o corpo social (estudantes, técnicos e docentes).
- Criar ações articuladas com diretórios e centros acadêmicos.
- Promover ações de extensão com a comunidade local.
- Facilitar o controle social dos estudantes sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil (Pnaes).

Vamos lá, exercite mais uma etapa do plano de ação!

Vai ;)

O quão ruim é o seu cenário da alimentação, quais as barreiras e as fakes para fritar?



Engajamento universitário

Mão dupla: da universidade para o campo

Mamão, milho, batata doce, inhame, café, banana e abacate são alguns alimentos que Raul tem hoje sem precisar ir à feira ou ao mercado. Nem sempre foi assim, o estudante se considera um cidadão "neorrural". Sua vida começou na cidade, mas, após o contato com o curso de Engenharia Florestal, decidiu se mudar para o campo e investir no plantio de orgânicos. Sem largar o ambiente da universidade, o estudante segue seus estudos sobre o plantio sustentável, hoje no doutorado.



29

Com o tempo, Raul percebeu que os agricultores locais estavam distantes da academia, desconectados das pesquisas e debates que ocorriam dentro da universidade. Em 2011, ele se juntou a um núcleo de estudos e decidiram mudar essa realidade. Começaram a fazer mutirões de troca de experiências com os agricultores locais para conhecer as práticas tradicionais e promover uma aproximação entre a cidade e o campo.

Uma das iniciativas é a CSA – Comunidade que Sustenta a Agricultura. Nela, os apoiadores reunidos pagam uma taxa mensal para ter acesso a alimentos orgânicos, produzidos localmente e de forma sustentável. A iniciativa valoriza o agricultor, que passa a receber um salário justo pelo seu trabalho, e garante aos consumidores alimentos frescos e saudáveis, livres de agrotóxicos e aditivos químicos.

A iniciativa dos jovens universitários não para por aí. Gil Lara, outro estudante que se juntou ao grupo, notou inclusive a dificuldade que os produtores locais enfrentam até com a aparência dos orgânicos em mercados: "Às vezes o alimento tá muito bonito e o consumidor acha que não é orgânico. Se o alimento tá muito feio o consumidor não quer comprar". Uma insegurança que gera desperdício e desvaloriza o produtor.

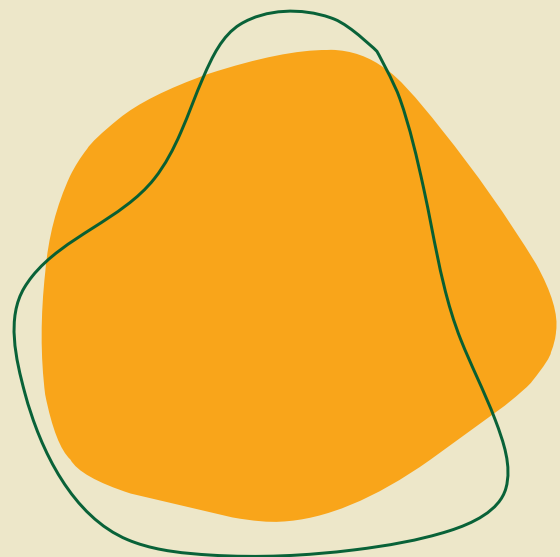
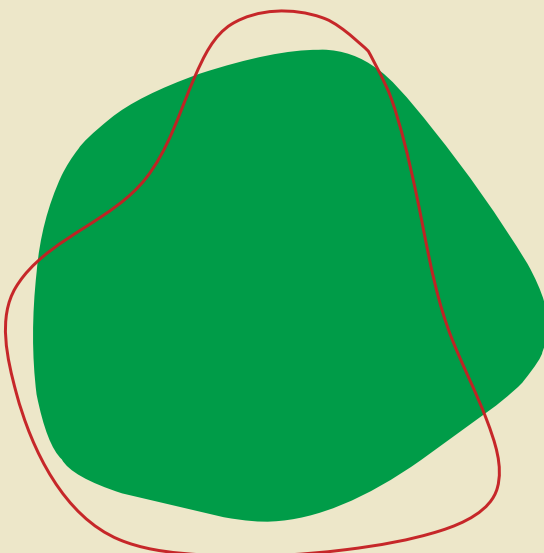


Para minimizar esse problema, os estudantes decidiram investir em mais canais de comercialização, como a CSA, de forma constante e com equilíbrio. Segundo Gil, "*a gente não produz mais para não ter perda*". Cada família de agricultores é responsável por produzir 20 cestas semanais de alimentos sortidos, que são distribuídas em pontos de coleta aos consumidores. Uma das vantagens para o consumidor é a estabilidade nos preços, os agricultores garantem o mesmo preço o ano todo.

O sucesso da iniciativa, para Raul, está em entender a realidade antes de propor ações. "O agricultor foca em produzir" e não precisa ficar buscando novas inserções e pontos de venda. "O jovem universitário está com a cabeça aberta e cheio de opções, tem essa oportunidade de articular, mas tem que ter o interesse e o contato com a realidade social", diz ele. Os projetos bem-sucedidos, explica Raul, têm contato, os estudantes vão na propriedade do agricultor, veem quais são as necessidades para desenvolver projetos e criar essa ponte.

E assim, os estudantes de diversos cursos estão transformando a realidade local, criando novas oportunidades para os agricultores e garantindo alimentos saudáveis para a população. Uma iniciativa que mostra como a universidade pode ser uma verdadeira ferramenta de transformação social. "Vi mudanças na história de vida dos camponeses, antes os filhos e filhas desses camponeses tinham poucas opções". Agora, Raul percebe a possibilidade deles irem para a universidade, prosperando com a terra própria, onde aplicam técnicas agroecológicas e geram uma renda maior.

[\(voltar à pág. 27\)](#)



O plano de ação está quase lá!

Já rolou engajamento?

Compartilhe suas histórias



Clique





Cai pra rede



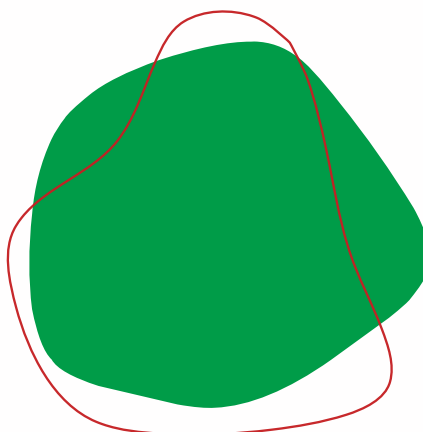
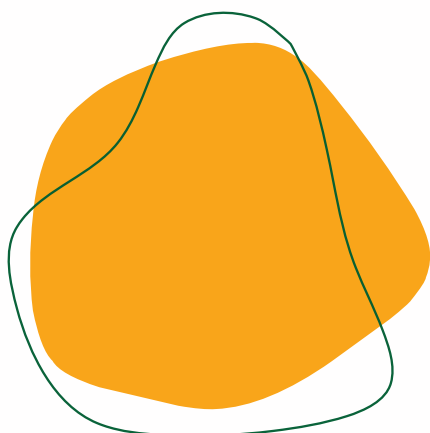
Mais de 84% da população brasileira usa a internet, de acordo com o IBGE, e passa metade de suas vidas conectada. Em consequência da pandemia de Covid-19, aumentou a parcela desse tempo dedicada ao uso de serviços de compras online de alimentos e à procura de informações e serviços de saúde.

32

Só que toda essa conexão não nos tornou massivamente expostos às cinco dimensões da PAAS, nem mesmo à mais popular, a biológica. Na verdade, tem sido comum nas redes digitais uma linguagem de estigmatização do peso, a disseminação da culpa em relação à alimentação e elogios à magreza, além de comparações sociais, ocasionando depressão e novos distúrbios alimentares.

Cair pra essa rede, seja qual for o seu curso, e ocupar o espaço vazio sobre alimentação não é fácil. Mas ações simples podem engajar e disseminar o papo da alimentação adequada: recomendamos seguir perfis que produzem conteúdo como os de grupos de pesquisa e de extensão, jornalismo investigativo, entidades, associações e coletivos do campo da alimentação. Curta, comente, compartilhe!

Você pode ainda experimentar ser um nano, micro ou macro influenciador digital, caso já não seja. Comece conhecendo o que pensam as pessoas da sua rede de relacionamentos, amigos e familiares, investigue quem são os influenciadores que tratam temas sobre alimentação e suas dimensões, quem eles seguem, construa uma relação de parceria com esses influenciadores apresentando o seu próprio conteúdo de forma simples e conectada com a atualidade.



O regime da verdade

Antes de cair para a rede, precisamos falar de um desafio real. Aí na universidade você enfrenta uma dificuldade a mais se quiser furar a sua bolha digital. As tecnologias de comunicação têm afetado a nossa cultura, especialmente o modo que acreditamos ou desacreditamos em algo ou alguém. A confiança nas autoridades institucionais e nos métodos da ciência está disputando espaço com linguagens e narrativas que geram intimidade, testemunhos do tipo “eu vivi, fiz ou fui” e relatos pessoais da vida comum. Para completar, temos um ambiente complexo de algoritmos e inteligências artificiais que aprendem com agilidade sobre as nossas preferências, 24h por dia, convocando a nossa atenção. E nem sempre com as opções mais saudáveis ou sustentáveis. Dizer a verdade e evitar desinformação não está fácil. Mas encarar tudo isso é tão importante quanto comer.

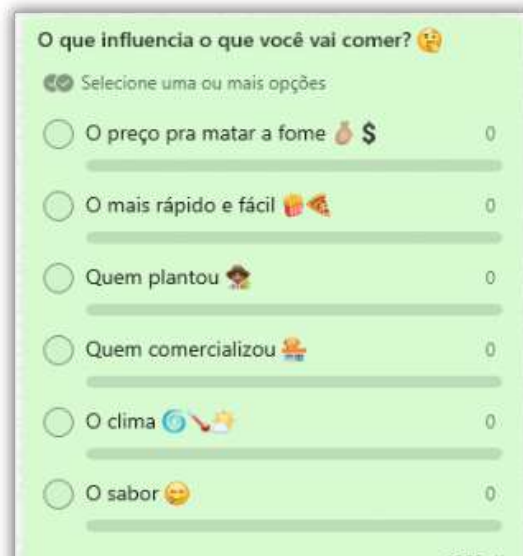
Aqui preparamos alguns recursos e dicas para você também entrar nesse movimento:

Prontos pra servir: copia, adapta e cola.

A ideia é mobilizar seu próprio círculo de amizades e furar a bolha digital!



[WhatsApp] Sugestão de enquete para entender o que pensam seus amigos e amigas sobre alimentação.

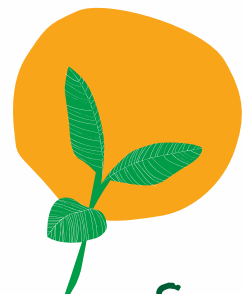


[Instagram] Compartilhe fotos e vídeos das ações realizadas na sua universidade com a hashtag: #movimentaCPQ



Fórum do Plano de Ação: Clique aqui e compartilhe no fórum suas percepções e o que tem feito em relação à alimentação e se inspire com o que outros jovens estão fazendo.

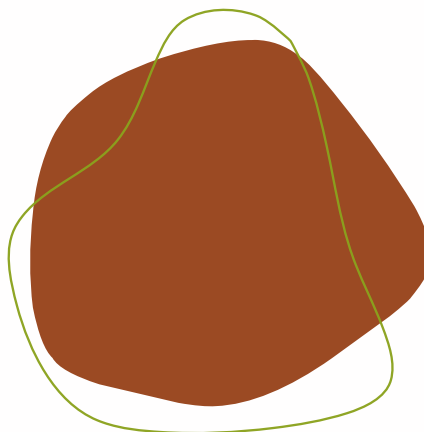
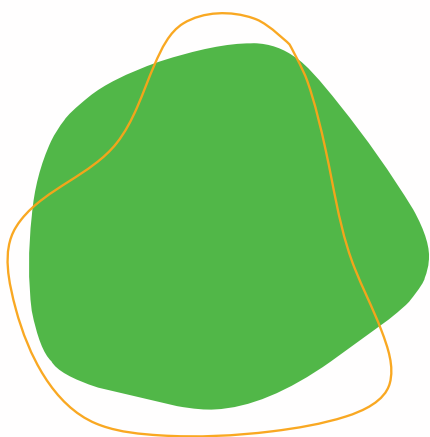





Sugestões de ação online para PAAS

- ✓ Ler os rótulos e entender o que tem no que você vai comer é uma dificuldade para muita gente. O Instituto de Defesa do Consumidor (Idec) está buscando incluir um sistema de rótulos mais fácil para identificar ultraprocessados. Chega de rótulos complicados! **Assista o vídeo e compartilhe.**
- ✓ Ferramentas e conteúdos para te ajudar a não levar para casa ultraprocessados: o **App Desrotulando;** o **De Olho no Rótulo** e o **Põe no rótulo.**
- ✓ Para desenvolver **habilidades culinárias,** teste também as **receitas de jovens** de todo o Brasil ou opções tradicionais da sua região, ou da sua família. Na internet há uma infinidade de vídeos com passo a passo para aprender várias preparações.
- ✓ Vá além dos supermercados, busque formas de adquirir alimentos por **grupos de compra e venda direta com o produtor local.** Não faltam dicas on-line para até mesmo fazer a sua hortinha em casa.
- ✓ Quem tem experiências parecidas ou pretende desenvolver projetos semelhantes, pode **deixar aqui o seu cadastro.**

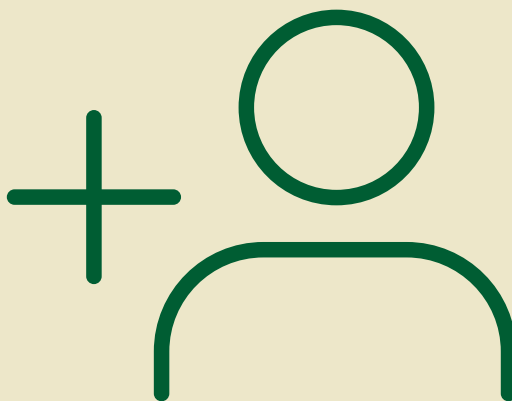
34





Algumas contas que são inspiração:

@cidinhadajeito
@nucleopenso
@comidaeconomia
@comidainvisivel
@comidadoamanha
@promocaodaautonomiaculinaria



@culinafro_ufrj
@favela_organica
@conjuvebr
@rede.ru.brasil
@ufrjru
@ru.uerj
@ru.ufjf
@comer.pra.que



@ana_agroecologia
@xepaativismo
@aba.agroecologia
@movimentosemterra
@ojoioeotrigo
@comermudaomundo
@sfynbrasil
@verdejarsocioambiental
@mpa.campesinato

@sustentarea
@aliancaalimentacao
@enenutricao
@nea.yeba



Uhuu! o seu plano de ação aí!

Quais são as suas redes?

Qual o seu plano de comunicação?



Clique



Plano (coletivo) em ação

Aqui uma dica de **plano (coletivo) de ação** para formar o seu grupo de transformação da experiência alimentar nas universidades e com elas!

Compartilhe com seus colegas!

1 | Acesso a informações

1º - informe-se do quadro geral: quais são os espaços que oferecem comida na sua universidade? Quais tipos de alimentos são oferecidos? Qual caminho esses alimentos percorrem até chegar em você?

2º - tente responder com os seus colegas a essas cinco dimensões da Promoção da Alimentação Adequada e Saudável:

Como a relação com a alimentação pode ampliar direitos humanos na sua universidade? Ser mais nutritiva? Ser uma experiência transformadora de culturas e mentalidades? Ser mais cuidadosa com o meio ambiente? Ser mais responsável com a economia e o trabalho?

Compartilhe as suas respostas [aqui no fórum](#)



Partilhe essas reflexões nas redes sociais com uso da hashtag #movimentaCPQ, marcando o @comer.pra.que, sua universidade e quem mais você quiser



[Agora volta onde vc parou](#)



volta ao sumário

Plano (coletivo) em ação

2 | Mão na massa e mão na terra

Reúna um coletivo de amigos ou pessoas sensíveis ao tema. Conversem sobre as informações encontradas até aqui e criem os seus planos de ação, estimando prazos para experimentação e execução. Perguntem-se quem são os seus parceiros dentro e fora da universidade. Exemplo: professores e alunos dos cursos de Nutrição, Agronomia, Jornalismo, Ciências ambientais... agricultores familiares, ativistas da área, organizações não governamentais.

38

Compartilhe as suas [respostas aqui no fórum](#)



Partilhe essas reflexões nas redes sociais com uso da hashtag #movimentaCPQ, marcando o @comer.pra.que, sua universidade e quem mais você quiser



[Agora volta onde vc parou](#)



volta ao sumário

Plano (coletivo) em ação

3 | Fakes para fritar

Liste aqui quais são os obstáculos que podem enfrentar, as práticas que querem modificar, não esquecendo das informações ou crenças falsas que atrapalham o caminho.



[Agora volta onde vc parou](#)

4 | Engajamento

Que tal dividir conosco os seus desafios, sucessos, frustrações? Vamos montar uma rede ampla de apoio ao engajamento por uma nova experiência de alimentação nas universidades.



[Agora volta onde vc parou](#)

5 | Cai pra rede

Agora é a vez de você montar a sua estratégia online. Tem muita gente com quem você pode se conectar e fazer parceria. Quais são as suas redes? Liste e interaja com seus parceiros online.

Compartilhe as suas respostas [aqui no fórum](#)



Partilhe essas reflexões nas redes sociais com uso da hashtag #movimentaCPQ, marcando o @comer.pra.que, sua universidade e quem mais você quiser



[volta ao sumário](#)



Chegamos ao fim...



...desse texto, porque a conversa sobre comer vai além. A gente não quer só a dimensão biomédica da alimentação (nutrientes, saúde, corpo). Bora ampliar o diálogo, inventar novas práticas e ocupar mais universidades desse Brasil. Tem muito a se fazer pelos direitos à alimentação no nosso país.

40

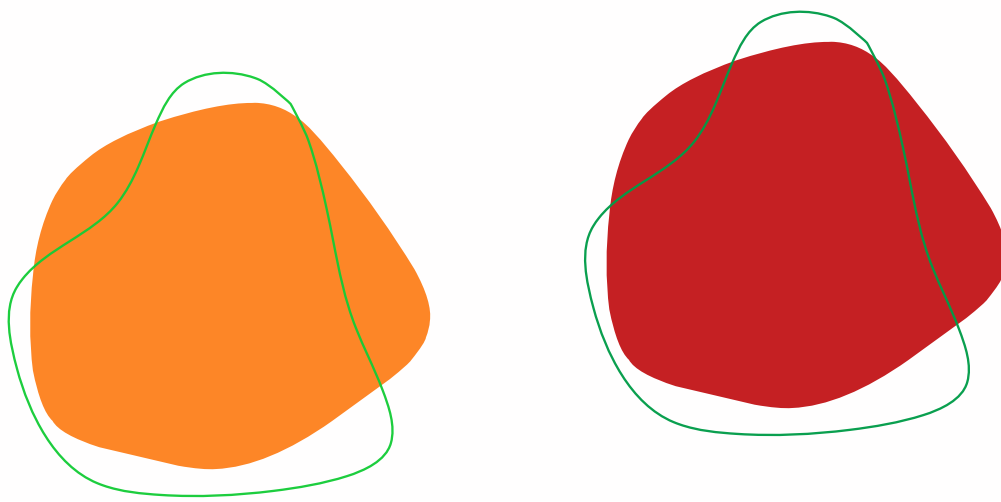
Uma galera está contigo para multiplicar as vozes e transmitir uma mensagem plural: comer é economia, sociedade, cultura e meio ambiente. Tudo tão íntimo da gente quanto a vontade de matar a fome. Venha ser protagonista junto com os estudantes de nutrição, os pesquisadores e os agricultores familiares, gente que já está nesse movimento de cidadania. E venha com a sua universidade!

O movimento CPQ está disponível para discutir a multidimensionalidade da alimentação com atenção para a formação crítica, contextualizada e ampliada de universitários de todas as áreas do conhecimento.

Além de abrir o seu apetite, esperamos que esse e-book tenha despertado uma esperança renovada: a de que a cidadania é possível através do comer. Nós temos sim direito a uma sociedade justa, igualitária e cuidadosa na preservação do meio ambiente e do planeta.

Comer está longe de ser só comer: o comer está diretamente conectado aos nossos direitos básicos.

Então, voltando à pergunta lá do início: **comer pra quê?** O que você responderia agora?





Biografia consultada

Artigos Científicos

Almeida IFE, Veloso IS. Ultra-processed foods offer in a restaurant at a public university. RSD [Internet]. 2022Mar.19 [cited 2023Jun.26];11(4):e31411427375. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27375>

Alves HJ, Boog MCF. Promoção de saúde e comensalidade: um estudo entre residentes de moradia universitária. Segurança Alimentar e Nutricional. 2015 Feb 3;13(2):43–53. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/1831/1884>

Brasil. Guia alimentar para a população Brasileira [Internet]. 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Brasil. Marco de Referência da Educação Popular para as Políticas Públicas [Internet]. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/outros-assuntos/marco-de-referencia-da-educacao-popular-para-as-politicas-publicas/9-marco-de-referencia-da-educacao-popular-para-as-politicas-publicas.pdf>

Brasil. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas [Internet]. 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf

De Souza Lima R, Ferreira Neto JA, Pereira Farias R de C. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde [Internet]. 2015 Jul 28 [cited 2020 Dec 3];10(3).

Martinelli SS, Cavalli SB. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. Ciência & Saúde Coletiva. 2019 Nov;24(11):4251–62. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z76hs5QXmyTVZDdBDJXHTwz/?lang=pt>

Monteiro MRP, Andrade ML de O, Zanirati VF, Silva RR. Hábito e consumo alimentar de estudantes de uma universidade pública brasileira. Revista de APS [Internet]. 2009 May 6 [cited 2023 Jun 26];12(3). Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/14158/7662>

Perez PMP, Castro IRR de, Franco A da S. Trajetória de mudanças das práticas alimentares de estudantes de uma universidade pública brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2022 Jun 17;27:2789–803. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Dx8mzjbbK4nbkWBCxpmYXrm/>

Sacramento I, Monari ACP, Falcão H. Mediaciones culturales y etnografía: entrelaces teórico-metodológicos para la comprensión de los procesos de desinformación en la salud. *Razón y Palabra* [Internet]. 2022 [cited 2023 Jun 26];26(115):74–90. Disponível em: <https://www.revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/article/view/1940/1778>

Sites, notícias

Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável. Candidata e candidato, o que tem no seu prato? [Internet]. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.org.br/categoria/campanhas/>

Brasil. Constituição da República Federativa do Brasil, 1988. [Internet]. Planalto.gov.br. 2020. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

Compromisso Empresarial para Reciclagem - CEMPRE. Taxas de reciclagem. [Internet]. Disponível em: <https://cempre.org.br/taxas-de-reciclagem/>

Comunidade que Sustenta a Agricultura (CSA). Home - CSA BRASIL [Internet]. 2022 [cited 2023 Jun 26]. Disponível em: <https://csabrasil.org/csa/>

De onde vem nossa comida? (Entrevista - Legendado) [Internet]. www.youtube.com. [cited 2023 Jun 26]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=i4-pd7NXkWI&t=21s>

Decreto nº 7.234,19 de julho de 2010. [Internet]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2007-2010/2010/decreto/d7234.htm

DIEESE - Cesta Básica Nacional - Sistema de Consulta [Internet]. www.dieese.org.br. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/cesta/>

Escola de Diálogo de São Paulo - Sobre o Diálogo [Internet]. [cited 2023 Jun 26]. Disponível em: <http://escoladedialogo.com.br/escoladedialogo/index.php/sobre-o-dialogo/>

Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor. Alimentação [Internet]. idec.org.br. [cited 2023 Jun 26]. Disponível em: <https://idec.org.br/programas-tematicos/alimentacao>

Ministério da Educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Censo da Educação Superior 2021: divulgação de resultados. [Internet]. 2022. Disponível em: https://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/documentos/2021/apresentacao_censo_da_educacao_superior_2021.pdf

Miojo, o mestre dos disfarces [Internet]. open.spotify.com. 2022 [cited 2023 Jun 26]. Disponível em: <https://open.spotify.com/episode/4A88vmtlJAJ45OFJWbbRPn?si=VYjDALKmQaOMMONMqokdlw>

O Joio e O Trigo, jornalismo investigativo sobre alimentação, saúde e poder. Disponível em: <https://ojoioeotrigo.com.br/>

P... Anvisa! [Internet]. open.spotify.com. 2020 [cited 2023 Jun 26]. Disponível em: <https://open.spotify.com/episode/1h4utX7p7QHbnrNVIrhSKa?si=6rMujxnBTvai6asoLJ1kWw>

Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) [Internet]. Ministério da Cidadania. Disponível em: <https://www.gov.br/cidadania/pt-br/acoes-e-programas/inclusao-productiva-rural/paa>

Ramos, Guilherme. Brasileiros passam mais da metade de suas vidas na Internet, estima pesquisa. TechTudo, 2022. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/noticias/2022/05/brasileiros-passam-mais-da-metade-de-suas-vidas-na-internet-estima-pesquisa.ghtml>

Rebouças F. Brasileiros dobram compras online de alimentos e bebidas [Internet]. iFood News. 2022 [cited 2023 Jun 26]. Disponível em: <https://news.ifood.com.br/brasileiros-dobram-compras-online-de-alimentos-e-bebidas%EF%BF%BC/>

Valente, Jonas. Serviços de saúde e compras na internet crescem na pandemia. Agência Brasil, 2022. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2022-04/servicos-de-saude-e-compras-na-internet-crescem-na-pandemia>

Livro concebido em formato e
suporte digital, diagramado com
fontes Sigher e Source Sans Pro.

comerpraque.org



[Perfil no
Instagram](#)



Perfil na
Pluriverso



Grupo de
debates



Canal no
YouTube

COMER

PRA QUÊ?

UM NOVO JEITO DE PENSAR
E VIVER A ALIMENTAÇÃO