

**COMER
PRA QUÊ?**

UM NOVO JEITO DE PENSAR
E VIVER A ALIMENTAÇÃO



Revista
COMER PRA QUÊ?



nº 3 . volume 2 . 2024

de:
para: **JUVENTUDES**

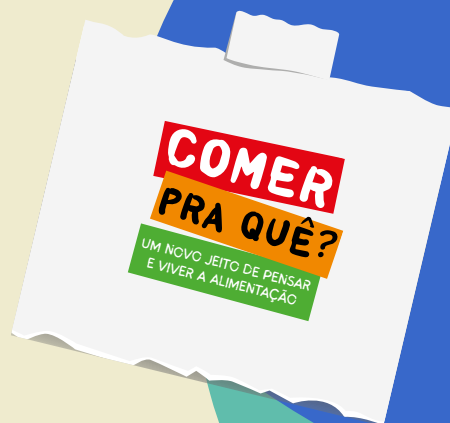
o que pensam e fazem as
juventudes urbanas sobre
alimentação e a produção de
alimentos nas cidades?

ISSN 2966-1358

Revista Comer pra quê?

De Juventudes para juventudes:
o que pensam e fazem as juventudes urbanas sobre
alimentação e a produção de alimentos nas cidades?

nº 3 . volume 2 . 2024



ISSN 2966-1358

Editores

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

Periodicidade da publicação: Semestral

comerpraque.org



Perfil no
Instagram



Perfil na
Pluriverso



Grupo de
debates



Canal no
YouTube



Edições Pluriverso Coletivo

Pluriverso Coletivo de SEC Ltda;
42.089.622/0001-88
Rua Santo Alfredo, 40, Sta Teresa, Rio de Janeiro, RJ.
20.240-070



(CC BY-NC-SA 4.0)

Atribuição-NãoComercial-Compartilhaigual 4.0 Internacional

Revista
COMER PRA QUÊ?



De juventudes para Juventudes:
O que pensam e fazem as juventudes urbanas sobre
alimentação e a produção de alimentos nas cidades?

2024

De juventudes para Juventudes:

O que pensam e fazem as juventudes urbanas sobre alimentação e a produção de alimentos nas cidades?

nº 3 . volume 2 . 2024

ISSN 2966-1358

Revista
COMER PRA QUÊ?

Ficha técnica

Coordenação

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 (DESAU)/ Secretaria

Nacional de Segurança Alimentar e

Nutricional (SESAN)/ Ministério do

Desenvolvimento e Assistência Social,

Família e Combate à Fome

Gisele Ane Bortolini

Patrícia Chaves Gentil

Lilian Rahal

Projeto gráfico e diagramação

Kangen Comunidade Criativa /

Pluriverso Coletivo

Direção de Arte

Claudio Barría Mancilla

Design e arte finalização

Natália Rossi Bonfiglioli

kangen.cc

Ilustrações

Claudio Barría Mancilla

Natália Rossi Bonfiglioli

Acervo movimento CPQ

Free pick

Parceria Institucional

Universidade Federal de Lavras

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Universidade Federal do Estado Rio de Janeiro

Programa de Pós Graduação em Segurança

Alimentar e Nutricional (PPGSAN/UNIRIO)

Autoria

Tayane Fernandes Ferreira

Thais Salema Nogueira de Souza

Revisão técnica

Amábela de Avelar Cordeiro

Carolina Martins dos Santos Chagas

Caroline Furtado Bilro

Thais Salema Nogueira de Souza

Gabriela Bioni e Silva

Gisele Ane Bortolini

Thais Fonseca Veloso de Oliveira

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

Sumário

- 6 Apresentação às juventudes**
Vamos transbordar estas experiências para outras juventudes?
- 7 Plantar alimentos nas cidades**
Existem muitas formas de cultivar alimentos e uma delas é a agricultura urbana e periurbana (AUP)
- 10 É Agricultura Urbana?**
Qualquer prática de produção de alimentos nas cidades pode ser chamada de agricultura urbana?
- 12 Agricultura urbana jovem do Brasil**
Jovens que produzem alimentos estão espalhados por todos os cantos, conheça algumas experiências.
- 15 De onde vem o desejo de plantar?**
Motivações para o plantio de alimentos nas cidades.
- 20 Quais as dificuldades encontradas?**
Nem tudo são flores, a produção de alimentos nas cidades muitas vezes vem associada a dificuldades.
- 22 Comer pra quê?**
Uma atividade cotidiana, na qual cada pessoa tem uma relação diferente.... Pra você, comer pra quê?
- 28 Referências Bibliográficas**



Apresentação às juventudes

“Sem Juventudes,
não há Agroecologia!”

Trecho do lema do GT Juventudes
da Associação Brasileira de
Agroecologia (ABA).

Esta revista faz parte da dissertação de mestrado intitulada “**O que pensam e fazem as juventudes urbanas sobre alimentação e a produção de alimentos nas cidades?**” do Programa de Pós-graduação em Segurança Alimentar e Nutricional (PPGSAN) da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

O estudo está vinculado ao projeto de pesquisa ampliado do movimento CPQ “Educação Alimentar e Nutricional com juventudes: mobilização, redes e cooperação institucional” se enquadrando como subprojeto intitulado “**Protagonismo juvenil: produção de alimentos e alimentação consciente no campo e na cidade**”.

Entre os anos de 2020 e 2022 foram realizadas entrevistas individuais com 6 jovens que produzem alimentos nas cidades urbanas brasileiras com o objetivo de dar **visibilidade às percepções e práticas e ao protagonismo juvenil** que se relacionam com a alimentação e a produção de alimentos em meios urbanos.

Jovens atores da agricultura urbana e periurbana (AUP) brasileira trazem o frescor e a vontade de transformar a realidade das cidades. Essas juventudes estão espalhadas por todos os cantos desse Brasil e através dessa revista falam sobre o que pensam e fazem sobre a alimentação e a produção de alimentos nas cidades.

Vamos transbordar estas
experiências para outras
juventudes?



PLANTAR ALIMENTOS NAS CIDADES





Plantar Alimentos nas Cidades

Quando falamos em agricultura é muito comum pensar em grandes propriedades de terra, com produção em larga escala para exportação, ou na agricultura familiar, orgânica ou agroecológica, que alimenta nosso país, certo? Sim, mas não só! Existem muitas formas de cultivar alimentos e uma delas é pela **agricultura urbana e periurbana (AUP)**.

Como diz o nome, AUP significa a produção de alimentos vegetais ou a criação de animais em área urbana para consumo próprio ou venda. Ela também inclui as áreas que estão ao redor das cidades, como as periferias, subúrbios, assentamentos populacionais e áreas de uso industrial. Seu objetivo é aproveitar de forma eficiente e sustentável os elementos disponíveis no local, respeitar saberes e práticas da região¹.



Curiosidade

Esse tipo de agricultura não é recente, pois começou a ser praticada desde o início da formação das cidades. Atualmente a produção de alimentos nas zonas urbanas e periurbanas é considerada fator essencial para alcançar sistemas alimentares que sejam sustentáveis.²



De que forma podemos plantar alimentos nas cidades?

A experiência agrícola nas cidades pode ser desenvolvida de forma individual, coletiva ou comunitária e realizada em qualquer espaço disponível, seja público ou privado. Tá valendo temperinho na janela, uma horta na praça perto de casa ou ainda um projeto escolar.

Para sua prática é necessária:

1 a disposição individual ou coletiva;

2 a aptidão para o plantio;

3 a viabilidade de espaços.

Além de se relacionar com sustentabilidade e produção de alimentos, essa prática está relacionada também com o lazer, a saúde, a cultura, a economia e o ambiente¹. Alessandra Zager, jovem produtora do Rio de Janeiro (RJ), (fotografia abaixo) já deu a opinião dela sobre vários benefícios de se plantar nas cidades:



Se você também pratica esse tipo de atividade, percebe outros benefícios além do alimento colhido?

“A gente produzir sem veneno traz algo de muito positivo para a saúde mesmo física, né? E também para a saúde mental. E acho que o cuidado com a terra, esse tempo que você dedica, que você está concentrado, eu acho que isso faz muito bem. Até poderia ser uma coisa de terapia ocupacional. É algo que , pelo menos para mim, faz muito bem, sabe? Me acalma e eu estou muito feliz de poder tocar o jardim, então isso me deixa muito feliz.”

Alessandra Zager, Rio de Janeiro/RJ

Uma estimativa mostra que cerca de **1 bilhão de habitantes urbanos** (ou seja, 30% da população urbana global) **pode ser nutrida por alimentos produzidos em AUP**³.



Plantar alimentos
nas cidades é praticar
**AGRICULTURA URBANA
E PERIURBANA?**



Qualquer prática de produção de alimentos nas cidades pode ser chamada de agricultura urbana e periurbana? **Sim!**

Pode ser uma prática caseira com pequenos vasilhos na varanda ou uma iniciativa de vizinhos do bairro, o importante é colocar as mãos na terra. Esta questão foi mencionada por alguns jovens, como na fala de uma jovem agricultora urbana a seguir.



“Eu comecei a produzir no início da pandemia, no terraço da minha casa, comecei a plantar temperos. Meu pai já plantava, meu pai já é agricultor tem bastante tempo, (...) quando entrou a pandemia eu fiquei muito ansiosa se volta ou não volta as aulas, aí meu pai falou:

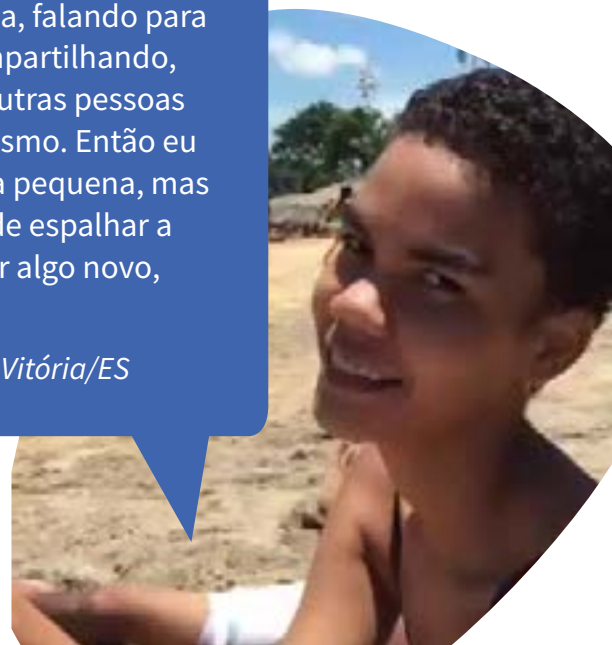
‘vamos para o espaço onde eu planto’, que é a igreja, onde ele é pastor. Lá você vai ter total liberdade para plantar o que você quiser, para ter experiências reais de canteiro, de produções maiores (...) A gente começou a plantar muita coisa e já não estava dando conta. Começamos a comercializar mudas, sementes, minhocas, nossa colheita também. A gente começou a compartilhar a colheita com o pessoal da igreja, com os membros. Aí eu engatei nisso, comecei a estudar, fazer cursos da Embrapa, me envolver de fato com a agricultura. Depois disso entrei no MPA, Movimento de Pequenos Agricultores.”

Danielle Nunes, Nova Iguaçu/RJ

Os **quintais** são espaços de fácil acesso para os moradores cultivarem uma diversidade de espécies, com funções estéticas, de lazer, alimentação e característica medicinal. Este pode ser um caminho para fortalecer modelos de produção e organização baseados na sustentabilidade, cooperação e solidariedade, na criação de circuitos curtos de consumo e mobilização da população.

“Eu acho que os jovens podem se envolver começando na sua própria casa, falando para os amigos, compartilhando, incentivando outras pessoas a fazerem o mesmo. Então eu vejo essa forma pequena, mas que funciona, de espalhar a notícia, de fazer algo novo, algo diferente.”

Angelica Sousa, Vitória/ES





AGRICULTURA URBANA JOVEM do Brasil





AUP Jovem do Brasil

As juventudes que produzem alimentos estão espalhadas por todos os cantos. Danielle Nunes (Fotografia ao lado), produtora de alimentos de Nova Iguaçu (RJ) que participa do MPA, Movimento de Pequenos Agricultores, fala sobre a importância da produção de alimentos em sua vida:

“A importância da produção de alimentos, significa resistência e saúde. Resistência - pensando que no início da pandemia foi através da plantação que consegui um dinheiro extra - e Saúde pq mergulhei em comer melhor e plantar 80% do que eu e minha família nos alimentamos hoje. Gosto dessa foto pq tô bem feliz no que eu gosto de fazer, que é mexer na terra.”

Exemplos da participação e organização das juventudes em diferentes territórios e espaços políticos. Constroem coletivamente conhecimentos e ações pela qualidade de vida, pelos direitos das juventudes, respeito às diversidades e em defesa do meio ambiente, através de práticas pedagógicas e agroecológicas:

RJ

Rede CAU (Rede Carioca de Agricultura Urbana): partilha, pratica e propõe ideias para o desenvolvimento sustentável da cidade (5, 6). Segundo um boletim da Organização Não-Governamental (ONG) Agricultura Familiar e Agroecologia (AS-PTA), mais de 300 jovens compõem a **Juventude Agroecológica** divididos entre praticantes da agricultura urbana, do artesanato, da educação ambiental, da educação popular e diversos movimentos sociais.

MG

REDE MG

- Roots Ativa Agroecologia no Brejinho;
- Escadão Agroecológico;
- Rede Lixo Zero;
- Coletivo Mujique;
- Coopersol Leste;
- Agroecologia na Periferia;
- Horta da Cidade.

Além dos Núcleos de Agroecologia e Produção Orgânica (NEAs),: AUÊ/UFMG; NEA EPAMIG; NEA Inconfidentes da UFOP; NEA Mutirão da UEMG; CEDAF da UFV; Guayi da UFSJ; Agroê da UFMG; Aroeira da UFMG;

Clique nos nomes para saber mais sobre as iniciativas!

AUP Jovem do Brasil



SP

- Quebrada Sustentável;
- Mulheres do GAU;
- Horta das Corujas;
- Horta & Escola da Terra.

GO

Faeg Jovem

GTS NACIONAIS *

Articulação Nacional de Agroecologia (ANA)

Associação Brasileira de Agroecologia (ABA)

Movimento dos Pequenos Agricultores (MPA)

As experiências retratadas dialogam com diversos contextos com relação ao uso e ocupação dos espaços pelas juventudes e existem diversas iniciativas que se relacionam com a agricultura urbana. Em uma rápida pesquisa no Agroecologia em Rede (AeR), utilizando o filtro “juventudes” é possível encontrar 115 iniciativas cadastradas divididas em dispositivos, experiências, organizações e redes relacionadas ao tema.

Coletivos que os jovens entrevistados fazem parte

Coletivo Colher Urbano (Nova Iguaçu/RJ);

Coletivo de Permacultura do Itaim Paulista (São Paulo/SP);

Fórum Verde Permanente de Parques, Praças e Áreas Verdes (São Paulo/SP);

Ponto de Cultura Tia Gê (São Paulo/SP);

Movimento dos Pequenos Agricultores - MPA (Nova Iguaçu/RJ);

Projeto Agricultura na Cidade - PANC (Novo Gama/GO);

Verdejar Socioambiental (Rio de Janeiro/RJ).

Outras formas de produção de alimentos nas cidades estão sendo criadas a partir das suas ações individuais e junto a coletivos criados pela sociedade civil. Cinco dos jovens entrevistados participam de coletivos ou instituições relacionados à produção de alimentos nas cidades, citados acima.

De onde vem
o desejo de
PLANTAR?



Muitas são as motivações para o plantio de alimentos nas cidades. Os jovens entrevistados compartilharam suas preocupações a respeito do consumo regular de agrotóxicos e o desejo de melhorar a qualidade da alimentação, conforme o relato destacado a seguir.

O Brasil tem um documento que é referência no tema da alimentação, **o Guia Alimentar para a População Brasileira**.

Ele ressalta:

Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação!

e sugere uma alimentação baseada em plantas e com reduzido consumo de carnes, como uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável.⁷

O guia incentiva, ainda, a compra de alimentos em pequenos mercados, feiras livres, feiras de produtores, pois podem representar um circuito curto de distribuição entre a produção e o ponto de venda, além de comercializar alimentos in natura mais frescos e com maior variedade. Esses locais facilitam o acesso a alimentos da estação, cultivados localmente e, quando possível, estimulam a compra de alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.⁷

Karine Nascimento, produtora urbana de alimentos em Goiás, fala um pouco sobre o seu interesse inicial. Outra jovem complementa:

“Parte do meu interesse veio no momento em que eu me tornei vegetariana. Comecei a ter uma atenção um pouco maior com minha alimentação, a entender que eu precisava comer melhor, mais saudável, e que plantar, ter essa possibilidade de cuidar da própria comida seria uma forma de nutrir o meu corpo, né? Ter uma saúde melhor, de ter uma saúde de qualidade(...) E que esse movimento também de hortas urbanas, de agricultura urbana, é benéfico em vários sentidos, né? Tanto para aproximar as pessoas, como para promover essa consciência de uma alimentação mais saudável, sem veneno, sem agrotóxico e tal. E também é uma alternativa para pessoas que eventualmente não possam comprar, pensando na horta urbana, pessoas que às vezes têm alguma dificuldade financeira, elas podem se beneficiar.”

Karine Nascimento, Novo Gama/GO

“Nem sabia direito como começar a fazer (...) na minha adolescência, eu fui ficando muito preocupada com essas questões, assim, principalmente de agrotóxico. E depois foi aumentando essa vontade de plantar, tanto por prazer mesmo de cultivar, quanto pela questão da alimentação.”

Alessandra Zager, Rio de Janeiro/RJ

“E vem daí também o interesse pela horta, para entender todo esse processo desde a base, desde a produção. Quem são as pessoas que estão produzindo, o que está sofrendo impacto ali com essa produção até ela chegar na minha mesa, na mesa das pessoas. E como isso vai impactar na minha saúde, né? Como esse alimento vai ter impacto também na cultura. Vai fortalecer a cultura do local, a soberania das pessoas ou como ele vai destruí-la também, né? A depender da forma de produção.”

Angelica Sousa, Vitória/ES



Memória e exemplo

A partir de preocupações individuais e coletivas, esses jovens construíram um caminho que leva ao mesmo ponto: a produção de alimentos nas cidades. A memória afetiva ou exemplo de produção de alimentos na própria casa são uma motivação para plantar

Apesar dessa influência da agricultura quase que herdada, foi possível transmutar a agricultura tradicional para a utilização dos preceitos da **agroecologia**, como no caso de Lucas dos Santos, jovem urbano que produz alimentos do RJ:

“Foi em 2017 que apareceu a palavra agroecologia na minha vida, eu fiquei muito interessado. Eu vim do interior, lá a gente tinha produção de alimentos. Aí quando o pessoal falava que agroecologia era alimento sem agrotóxico, sem veneno, sempre me remetia àquela imagem da minha avó, que tinha uma horta na casa dela, usando aquelas bombonas de agrotóxico. Aí eu tenho essa memória muito afetiva, que ninguém podia ficar perto da horta. Um cara todo equipado, a gente tinha que ir para o alto do morro, nem perto podia ficar.”

Lucas dos Santos, Rio de Janeiro/RJ

“A gente tinha uma jabuticabeira em vaso, que os meus pais têm até hoje, que produz pra caramba, mas era só isso (...) nem tempero”

Alessandra Zager, Rio de Janeiro/RJ

“Desde pequena eu tive contato com hortas na escola e também meu pai gosta muito de plantar, então é uma coisa que vem da minha família mesmo. E aí acabou que eu só levei adiante.”

Angelica Sousa, Vitória/ES





Agroecologia

A agroecologia combina diferentes plantas e animais, usando sinergias naturais em vez de produtos químicos sintéticos para regenerar solos, fertilizar culturas e combater pragas (8). Em vez de exterminar paisagens para sistemas agrícolas uniformes, os sistemas agrícolas de manejo orgânico com enfoque agroecológico têm o compromisso de manter e/ou recuperar a biodiversidade dos agroecossistemas e do entorno, ao mesmo tempo em que possibilitam aumento de renda para a família ao agregar valor aos produtos e ampliar o mercado, facilitando a comercialização.⁹

Diversas estruturas comunitárias locais e culturas alimentares foram danificadas pela agricultura industrial e podem ser reconstruídas através da agroecologia. Em abril de 2020 o Painel Internacional de Especialistas em Sistemas Alimentares Sustentáveis (IPES-FOOD) reconheceu a agroecologia como possível solução da crise dos sistemas alimentares e COVID-19 incentivando uma mudança de paradigma urgente da agricultura industrial para os sistemas agroecológicos diversificados. Este fato reafirma que a agroecologia tem capacidade única de conciliar as dimensões econômica, ambiental e social da sustentabilidade, já tendo sido reconhecidas pela FAO, pelos relatórios históricos do IPCC e IPBES e pela avaliação da Agricultura Global (IAASTD) liderada pelo Banco Mundial e FAO.⁸

Considerada especialmente apropriada para as cidades, a produção de alimentos orgânicos com foco agroecológico caracteriza-se como um instrumento interessante para viabilização da agricultura em pequena escala, no formato familiar e de bairros, tanto em sistemas individuais como em explorações coletivas, já que possui baixa dependência de insumos externos.¹⁰



Sustentabilidade

As atitudes das juventudes, pautadas em princípios da agroecologia e da Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (SSAN), convergem com as ações recomendadas para superação dos maiores desafios globais - a construção de um sistema agroalimentar mais sustentável, justo e resiliente diante de crises.^{11,12}



“Nessas iniciativas de hortas, normalmente você vê que são pessoas mais jovens que estão tocando essas coisas, né? Eu acho que também às vezes os mais velhos têm muito essa visão de que a agricultura tem que ser algo... que o agrotóxico é necessário, eu já ouvi isso várias vezes, de várias pessoas”


Alessandra Zager, Rio de Janeiro/RJ

Diversidade

A produção local diversificada é uma forma de sustentabilidade do capital natural, que contribui para a economia da região e para a SSAN, suprimindo a necessidade de alimentos saudáveis mesmo em momentos de crise.^{13,14,15}

“É tudo misturado. A gente está tentando fazer um sisteminha agroflorestal. Aí a gente tem caruru, mandioca, milho, cana, manga, acerola, alface, couve, ora-pro nóbis, goiaba, maracujá, que a gente está colhendo bastante agora...”


Danielle Nunes, Nova Iguaçu/RJ



Quais são as dificuldades encontradas?

Nem tudo são flores, a produção de alimentos nas cidades muitas vezes vem associada a dificuldades. Conversamos com jovens que falaram sobre as suas:

Em alguns aspectos, a Agricultura Urbana se difere da Agricultura Rural.




“É tudo muito custoso (...) a gente tem que trabalhar em outros empregos para conseguir financiar e custear o que eu produzo aqui, né?”
(...) Logística, locomoção, tudo é muito custoso, muito caro, muito longe, muito difícil de acessar, “

Gabriella Aracy, São Paulo/SP

“não dá para plantar direto no chão, que tem alguns problemas com contaminação lá na região, aí eu imagino que as pessoas possam se mobilizar um pouco mais. Mas eu acho que essa questão do tempo, geralmente a gente tem outras atividades também, é algo que dificulta um pouquinho.”

Karine Nascimento, Novo Gama/GO

Um deles é que em contextos urbanos, a área disponível para o plantio geralmente é pequena e possui grande diversificação de cultivos onde, na maioria dos casos, a produção é destinada ao autoconsumo. A obtenção de renda não é o requisito principal, sendo comum não haver dedicação exclusiva à atividade, o que faz com que as famílias busquem outros meios para garantir sua sobrevivência. Outra característica marcante é a falta de capacitação técnica de quem produz, além da dificuldade na obtenção de recursos para investir na produção. A agricultora urbana de SP (fotografia ao lado) fala sobre suas dificuldades:



A presença de áreas produtivas próximas está presente nas falas daqueles que estão plantando nas cidades como forma de facilitar o acesso a alimentos de qualidade, como destacado a seguir.


“Se a gente tivesse mais pessoas produzindo em praças, espaços que estão abandonados, seria uma forma de criar um microclima, de a gente preservar alguma biodiversidade. A questão do transporte também, de você estar comprando ou produzindo algo local, de não estar gastando tanto de combustível, acaba ficando mais barato também, né? E nas cidades a gente consome muito. Eu acho que se a gente produzisse alguma coisa ajudaria também nessa coisa que a cidade suga demais, né?”

Alessandra Zager, Rio de Janeiro/RJ

A transformação da realidade de cidades produtivas pode estar mais próxima do que a gente imagina e as juventudes estão envolvidas. Para isso é importante olhar ao redor e com aqueles 3 requisitos básicos (comentados na matéria “*De que forma podemos plantar alimentos nas cidades?*”) e já iniciar sua plantação.

COMER PRA QUÊ?





Comer pra quê?

Todos os dias temos a necessidade de comer. Esta é uma atividade que está presente no dia a dia, mas cada pessoa possui uma relação com essa prática. **O movimento Comer Pra Quê?** traz essa reflexão já no nome e convida, através do diálogo, juventudes do Brasil inteiro a refletirem sobre a alimentação em diferentes perspectivas.

Pra você,
comer pra
quê?

“Ah, muita coisa, saúde, encontro, (...) Eu gosto de cozinhar, gosto de cozinhar junto com as pessoas, junto com meu marido. Alimentação é uma coisa que une a gente, né? Une as pessoas. E também diz respeito à saúde”

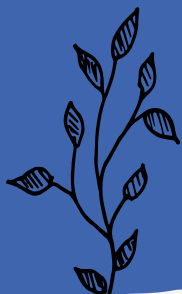
Alessandra Zager, Rio de Janeiro/RJ

“A alimentação para mim é minha saúde, é meu bem-estar.”

Danielle Nunes, Nova Iguaçu/RJ

“A alimentação é mais do que comer, é você ficar nutrido e não pensar apenas na estética, pensar na saúde, pensar no bem que pode estar fazendo para você, pensar em prevenção, em cuidado também, porque a partir da alimentação você consegue cuidar das pessoas que estão ao seu redor, seus familiares, seus amigos, e também transformar a vida das pessoas, porque às vezes a pessoa pode ter algum problema, distorção de imagem, alguma dificuldade com o corpo ou indisposição. Então eu vejo a alimentação como algo que é mais do que comer. E também muito mais do que nutrientes, do que calorias. A alimentação é diversão, é memória, é reunião de pessoas”

Angelica Sousa, Vitória/ES



Conversar sobre a alimentação na sociedade, sobre o comer e a comida rende boas conversas... Nos levar para tempos, locais, situações e lembranças diversas. As vezes faz até sentir o gosto... Já sentiu isso?

Sabe aquele cheirinho gostoso de comida que vem da cozinha? Pode trazer junto com ele a sabedoria da culinária e da cultura local; as mãos de quem plantou, cozinhou e serviu os alimentos; muitos benefícios para a saúde física, mental e social... Muitos **sabores e saberes.**



“Eu acho que a alimentação, eu me levo, na hora para minha casa em Alagoas com o meu avô. E aí eu acho que me conecto. Eu tenho uma parada afetiva com o alimento, muito forte mesmo, eu me conecto com as plantas e com todo esse ciclo... É um esforço, mas é uma coisa que preenche o meu coração mesmo.”

Gabriella Aracy, São Paulo/SP

Alimentação adequada e sustentável



Para além de conceitos de nomes compridos e difíceis, o entendimento a respeito do significado de alimentação adequada e sustentável foi ponto conversado com as juventudes entrevistadas. Gabriella Aracy, diz a partir de sua perspectiva, que uma alimentação adequada e sustentável se relaciona com vários outros aspectos além dos nutricionais.

Apesar dos jovens reconhecerem a importância da alimentação ao serem perguntados se consideram sua prática alimentar saudável e sustentável, as respostas ficaram divididas: parte disse que sim, parte disse que não e alguns avaliaram que tem práticas positivas e que outras precisam melhorar. Nem sempre é uma questão de escolha.


Você diria que sua alimentação é adequada e sustentável? Lucas dos Santos, um jovem produtor de alimentos do Rio de Janeiro, reflete sobre algumas dificuldades da vida moderna:

“A primeira coisa que me vem na cabeça é a origem dela. Se você souber a origem do que você está comendo, como foi produzido, se foi da maneira agroecológica, orgânica, isso está contribuindo para essa virada de chave e para a transformação desse sistema alimentar convencional, atual. Eu acho que isso é você se alimentar de forma saudável e sustentável. Não só fazendo bem para o seu próprio organismo, porque você sabe a origem, sabe que aquele alimento não tem veneno mas também para o sistema, né? Estamos conectados em sistemas complexos que giram tudo isso e o sistema alimentar é um deles.”

Gabriella Aracy, São Paulo/SP

“É o acesso. (...) Não é fácil a gente que é acostumado a comer fast-food, comer tantas besteiras na cidade, (...) é um exercício. E não é exercício comum não. (...) Agora eu estou tentando estruturar para eu conseguir pegar a cesta que eles fazem, tem um preço mais... para mim, pelo menos agora que eu estou tendo recurso. Ter pelo menos nesse momento uma alimentação melhor, entendeu?”

Lucas dos Santos, Rio de Janeiro/RJ



Um caminho percorrido por esse jovem, anda junto com uma dica do Guia Alimentar para a População Brasileira. Comprar alimentos em mercados locais, feiras livres, feiras de produtores, “sacolões” ou “varejões” e fazer parte de grupos de compras coletivas de alimentos, formados com vizinhos ou colegas de trabalho. Essas podem ser boas opções para a compra de alimentos in natura ou minimamente processados, possivelmente orgânicos da agricultura de base agroecológica.

Além do consumo de alimentos ultraprocessados, a presença de alimentos de origem animal nas refeições também foi uma questão para não considerarem sua alimentação saudável e sustentável.

“A gente já reduziu muito, muito, muito, o consumo de ultraprocessado. Acho que basicamente ultraprocessado aqui em casa a gente só come chocolate. Acho que é só. Refrigerante a gente não bebe, outras coisas... Mas, a gente come carne. Então eu sei que isso não é sustentável, mas eu ainda não foquei nisso de parar.”


Alessandra Zager, Rio de Janeiro/RJ

“Na nutrição a gente tem muito essa ideia de que alimentação saudável é você ter uma alimentação variada, com determinadas quantidades de macro e micronutrientes e ponto final, né? De uma forma muito simplista. Mas eu acho que geralmente a gente não pensa no alimento de uma forma mais integral.”

Angelica Sousa, Vitória/ES

A comissão EAT-Lancet elaborou um relatório em 2019 que traz a alimentação como a alavanca mais forte para otimizar a saúde humana e a sustentabilidade ambiental na Terra. Uma dieta rica em alimentos vegetais e com menos alimentos de origem animal conferem benefícios à saúde e ao meio ambiente. No entanto ainda não existe um consenso global sobre o que constitui uma dieta saudável e a produção sustentável de alimentos e se as dietas de saúde planetária, que se relaciona com saúde da civilização humana e ao estado dos sistemas naturais dos quais ela depende, podem ser alcançadas para uma população global de 10 bilhões de pessoas até 2050.¹²

Essas respostas são um reflexo da construção social da concepção de “saudável” ao longo dos anos, que revelam as disputas de narrativas entre saber científico, saber popular, interesses comerciais e mercadológicos, entre outras. **O que é considerado saudável?** Saudável para os seres humanos, os animais ou o planeta? O que sabemos é que a concepção de saudável pode ser atravessada por questões ambientais, biológicas, culturais, econômicas, políticas, psicológicas e sociais. Uma visão multidimensional e sistêmica.



“A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação.”

Constituição Federal, 1988

A fala a seguir está alinhada a esta perspectiva ampliada de saúde.

“A gente produzir sem veneno traz algo de muito positivo para a saúde física, né? E também para a saúde mental. O cuidado com a terra mesmo, você estar ali, esse tempo que você dedica, que você está concentrado, isso faz muito bem. Até poderia ser uma coisa de terapia ocupacional, né? É algo que faz muito bem, sabe? Me acalma e eu estou muito feliz de poder tocar o jardim.”

Alessandra Zager, Rio de Janeiro/RJ

Os diálogos com as juventudes mostraram que a alimentação saudável e sustentável pode estar relacionada com cultura, gostos, heranças, território de vida, condições socioeconômicas e outros fatores, que motivam escolhas individuais e ações em favor das coletividades e do planeta. Cada pessoa carrega histórias e experiências que geram uma forma singular de pensar e viver a alimentação.

Juventudes praticando agricultura urbana parece ser um caminho para uma alimentação adequada e sustentável nas cidades. Nesse sentido, é essencial valorizar o protagonismo juvenil, conhecendo o que pensam e apoiando o que fazem em relação à alimentação e a produção de alimentos em meios urbanos.

Referências Bibliográficas

1. SANTANDREU, A.; LOVO, I.C. et al. Panorama da agricultura urbana e periurbana no Brasil e diretrizes políticas para sua promoção: Identificação e Caracterização de Iniciativas de AUP em Regiões Metropolitanas Brasileiras. REDE/ IPES/ RUAFA. Belo Horizonte, MG. Documento Referencial Geral. Jun. 2007. 89 p.
2. FAO. Ciudades Más Verdes en América Latina y el Caribe: un informe de la FAO sobre la agricultura urbana y periurbana en la región. Roma: FAO, 2014. 92 p. Disponível em: <https://www.fao.org/3/i3696s/i3696s.pdf>. Acesso em: 6 abr. 2022.
3. KRIEWALD, S.; PRADHAN, P.; COSTA, L., ROS, A. G. C.; KROPP, J. P. Hungry cities: How local food self-sufficiency relates to climate change, diets, and urbanization. Environmental Research Letters. Online., v. 14, n.9, p. 1-9, 29 ago. 2019. Disponível em: <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/ab2d56/pdf>. Acesso em: 6 jun. 2022.
4. MARTINS, G.C. Juventudes Metropolitanas - Cultivando espaços de Agroecologia na Região Metropolitana de Belo Horizonte. Cadernos de Agroecologia: Esperançar Juventudes - Experiências agroecológicas de jovens do campo, das florestas, das águas e das cidades. Online, v. 17, n. 1, 2022. 12 p. 21 mar. 2022. Disponível em: <http://cadernos.aba.agroecologia.org.br/cadernos/article/view/6940/4928>. Acesso em: 11 ago. 2022.
5. PERUZZO, Círcia Maria Krolhing. Comunicação nos movimentos populares: a participação na construção da cidadania. Petrópolis, RJ : Vozes, 1998.
6. MORELATO, R.R. Produtos da Gente: histórias da agricultura urbana. In: Conferência Brasileira de Comunicação Cidadã, XV, 2020-2021, Online. Trabalho apresentado no GT 05 – Comunicação Cidadã: Gênero, Raça, Diversidade e Redes Colaborativas no Contexto da Pandemia. Online, 2021, 14 p. Disponível em: https://abpcom.com.br/wp-content/uploads/2021/07/GT05_MORELATO.pdf. Acesso em: 11 ago. 2022.
7. BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.
8. IPES-FOOD. El COVID-19 y la crisis en los sistemas alimentarios: Síntomas, causas y posibles soluciones. Comunicado del Panel Internacional de Expertos sobre Sistemas de Alimentación Sostenible (IPES-Food). Bélgica, 2020. 12p.
9. AQUINO, A. M.; ASSIS, R. L. Agricultura orgânica em áreas urbanas e periurbanas com base na agroecologia. Ambiente e Sociedade. vol. 10. n. 1. p. 137-50. jan. –jun., 2007.
10. ASSIS, R. L. de. Globalização, Desenvolvimento Sustentável e Ação Local: o caso da agricultura orgânica. Cadernos de Ciência e Tecnologia. Brasília, v. 20, n. 1, p. 79–96, 2003.
11. SWINBURN, B. A. et al. A Sindemia Global de Obesidade, Subnutrição e Mudança Climática: Relatório da Comissão Lancet. Lancet, v. 393, n. 10173, 2019. Disponível em: <http://alimentandopoliticas.org.br/sindemiaglobal/>. Acesso em: 02 mar 2021.
12. WILLETT, W. et al. Alimento, Saúde, Planeta: Dietas Saudáveis a partir de Sistemas Alimentares Sustentáveis. Relatório Sumário da Comissão EAT- Lancet. Disponível em: <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>. Acesso em: 02 mar 2021.
13. BAHAGIA, B.; HUDAYANA, B.; WIBOWO, R.; ANNA, Z. Local Wisdom to Overcome Covid-19 Pandemic of Urug and Cipatat Kolot Societies in Bogor, West Java, Indonesia. Forum Geografia, v. 34, n.2. Disponível em: <http://journals.ums.ac.id/index.php/fg/article/view/12366>. Acesso em: 02 ago. 2022.
14. GONÇALVES, L.M. et al. Agrobiodiversidade, Agroecologia e Soberania alimentar: Considerações Acerca da Pandemia e o Alimento Sobre à Mesa. CONISCRA – Sementes Crioulas e Agrobiodiversidade, 1, 2020, Dourados/MS. Anais do 1º Congresso Online internacional de Sementes Crioulas e Agrobiodiversidade, v.15, n.4, set. 2020. Disponível em: <http://cadernos.aba-agroecologia.org.br/index.php/cadernos/article/view/6571>. Acesso em: 02 ago. 2022.
15. STRATE, M. F. et al. Sistemas agrofloretais: agrobiodiversidade, soberania, segurança alimentar e nutricional na promoção de saúde frente a pandemia da Covid 19. CONISCRA – Sementes Crioulas e Agrobiodiversidade, 1, 2020, Dourados/MS. Anais do 1º Congresso Online internacional de Sementes Crioulas e Agrobiodiversidade, v.15, n.4, set. 2020. Disponível em: <http://cadernos.aba.agroecologia.org.br/index.php/cadernos/article/view/6516>. Acesso em: 02 ago. 2022. BIBLIOGRÁFICAS/28

Revista COMER PRA QUÊ?



De juventudes para Juventudes

¿ que pensam e fazem as juventudes urbanas sobre
alimentação e a produção de alimentos nas cidades?

nº 3 . volume 2 . 2024

ISSN 2966-1358

Revista concebida em formato e
suporte digital, diagramada com
fontes Sigher e Source Sans Pro.



comerpraque.org



Perfil no
Instagram



Perfil na
Pluriverso



Grupo de
debates



Canal no
YouTube

