

REVISTA

# SUSTENTAREA



Imagens: Reprodução/Canva

ISSN 2675-858X | Novembro 2021 | Volume 5 | Número 4

## CAPA

Decolonizando a alimentação | p. 11

## ENTREVISTA

Um panorama sobre o sistema alimentar brasileiro | p. 23

## DICA DO SUSTENTAREA

Como incluir alimentos regionais e da época na alimentação? | p. 16

## MULHERES NA SUSTENTABILIDADE

Sônia Guajajara: uma liderança necessária | p. 30



**sustentarea**

# REVISTA SUSTENTAREA

ISSN 2675-858X

Publicação trimestral do NACE Sustentarea

Novembro 2021 | Volume 5 | Número 4

## EDITOR

Alisson Diego Machado

## COORDENADORAS - SUSTENTAREA

Aline Martins de Carvalho | Dirce Maria Lobo Marchioni

## REVISÃO FINAL

Aline Martins de Carvalho | Alisson Diego Machado | Dirce Maria Lobo Marchioni

## COLABORADORAS DESTA EDIÇÃO

Alessandra Nahra | Ana Luiza Almeida | Ana Maria Bertolini  
Bárbara Hatzlhoffer Lourenço | Beatriz Machado Martins | Beatriz Oliveira Santos  
Deborah Rocha Fadul | Flavia Schwartzman | Gabriela Rigote | Jennifer Tanaka  
Júlia Ciscato | Larissa Lázari | Letícia Gonçalves | Letícia Machado  
Melissa Yasmin Alves Tarrão | Mônica de Sousa Alves | Mônica Rocha  
Nadine Marques Nunes Galbes | Vanessa Costa Caçado Silva

---

## ENDEREÇO

NACE Sustentarea  
Departamento de Nutrição  
Faculdade de Saúde Pública da USP  
Avenida Dr. Arnaldo, 715, Pacaembu  
São Paulo-SP, CEP 01246-904

## CONTATO

sustentarea@usp.br  
[www.fsp.usp.br/revistasustentarea](http://www.fsp.usp.br/revistasustentarea)  
@sustentarea

# Afinal, por que comemos o que comemos?

## um convite para refletir sobre o sistema alimentar brasileiro

JENNIFER TANAKA

A hora do almoço de Norte a Sul do Brasil é mais ou menos assim: arroz, feijão, farinha de mandioca, verdura e por aí vai. Cada mesa e cada prato, certamente, têm o seu toque especial. Porém, há uma questão que une os quatro cantos do país e que propomos desbravar juntos neste número da Revista Sustentarea: por que comemos o que comemos?

As páginas a seguir são um mergulho na história e contemporaneidade do sistema alimentar brasileiro. Fomos inspirados pela história de Sônia Guajajara, líder indígena, como uma mulher na linha de frente pela sustentabilidade; pelas elaborações de Inara Nascimento, pesquisadora indígena Sateré Mawé, para pensarmos e fomentarmos processos de decolonização da alimentação; e também pela entrevista com Adriana Salay, historiadora e coordenadora do Quebrada Alimentada, que dá um panorama sobre o sistema alimentar brasileiro.

Ao longo deste número, buscamos chamar atenção para as diferentes lógicas que estão por trás do que chega (ou não) todos os dias nas nossas mesas. De um lado, retratamos e debatemos os efeitos negativos do sistema alimentar vigente, como precarização do trabalho e o retorno ao Mapa da Fome. De outra parte, dedicamos grande esforço para compartilhar histórias daqueles que resistem com toda força e promovem na prática sistemas alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

Espero que essa seja uma pequena, mas profunda imersão do significado do comer. Muitas vezes, precisamos ser recordados de que tudo está conectado. Parece ser mais necessário do que nunca não nos esquecermos que estamos conectados entre nós e com os outros elementos que compõem os sistemas alimentares: os grãos, as hortaliças, as frutas, as sementes, a terra, os polinizadores, os rios, as chuvas, o sol, a mãe-terra. Vamos nessa?



Jennifer Tanaka

Mentora do Sustentarea



# REVISTA SUSTENTAREA

Novembro 2021 | Volume 5 | Número 4



Imagem: Reprodução/Canva

**5** ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL  
Sistemas Agrícolas Tradicionais no  
Brasil

**9** ADOTE ESSE HÁBITO  
Plantas alimentícias não  
convencionais: por que você deve  
incluí-las na sua alimentação?

**8** PERSPECTIVA  
Quais são os alimentos mais  
produzidos no Brasil?

**11** CAPA  
Decolonizando a alimentação



Imagem: Reprodução/Canva

**16** DICA DO SUSTENTAREA  
Como incluir alimentos regionais e da época na alimentação?

**18** QUE ALIMENTO É ESSE?  
Taioaba

**20** HISTÓRIA DE SUCESSO  
Cooperativa Grande Sertão

**23** ENTREVISTA  
Um panorama sobre o sistema alimentar brasileiro

**28** PARA REFLETIR  
Sistema alimentar e COVID-19: entregadores de aplicativos, precarização do trabalho e fome

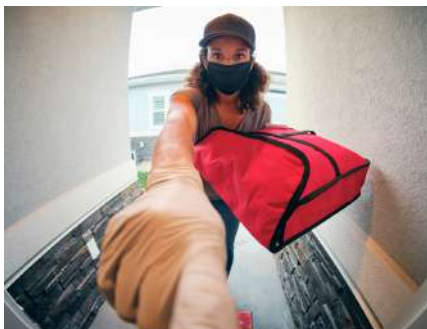


Imagem: Reprodução/Canva

**30** MULHERES NA SUSTENTABILIDADE  
Sônia Guajajara: uma liderança necessária

**32** PARA ESCUTAR  
Comida que Sustenta

**33** OPINIÃO  
Osso não é comida nem para cachorro: onde está o Brasil que saiu do Mapa da Fome?



Imagem: Reprodução/Canva

**35** VOCÊ SABIA?  
Abelhas sem ferrão: você já ouviu falar?

**36** CALENDÁRIO

**37** BIBLIOGRAFIA

**40** AUTORES

# Sistemas Agrícolas Tradicionais no Brasil

VANESSA COSTA CANÇADO SILVA E LETÍCIA MACHADO



O Brasil possui enorme potencial para a agricultura diversificada e para o aproveitamento da biodiversidade, mas tem sido marcado como um grande produtor e exportador de produtos agropecuários, principalmente de grãos e carnes. Esse modelo privilegia e concentra a produção agrícola a um número limitado de culturas, desconsiderando o potencial de diversidade de produtos agrícolas do país.

A Revolução Verde, que mudou a agricultura mundial a partir da segunda metade do século XX, pretendia reduzir a pobreza e promover o desenvolvimento, mas favoreceu a constituição de forças que determinam o quê, quanto, onde, como, quem e para quem se produz. Formaram-se, assim, grandes corporações que controlam o mercado de alimentos e a produção de agroquímicos.

Em contrapartida, é crescente o debate a respeito da agricultura sustentável como necessidade estratégica de desenvolvimento agrícola capaz de assegurar uma produção socialmente justa de alimentos e a preservação ambiental. Experiências de “agriculturas alternativas” buscam demonstrar que é possível a existência de sistemas economicamente viáveis, socialmente justos e ecologicamente saudáveis. Como ocorre com os sistemas agroecológicos que buscam uma interação harmônica entre os seres humanos, o agroecossistema e o meio ambiente.

Destoando do modelo hegemônico atual, há diversos Sistemas Agrícolas Tradicionais (SAT), que resistem e apresentam uma enorme diversidade de práticas baseadas no conhecimento intergeracional, ou seja, transmitidos e

reinventados por muitas gerações. Os SAT podem ser definidos como um conjunto interdependente de plantas cultivadas, criação de animais, produtos, saberes, normas, direitos e outras manifestações associadas.

## OS SAT BRASILEIROS

Atualmente, existem diversas iniciativas de reconhecimento do papel histórico e atual dos agricultores tradicionais na geração de inovação em agricultura, na domesticação de cultivos e na adaptação das culturas a diferentes condições ambientais. Os SAT não se restringem apenas à ideia de cultivo, mas também abarcam noções como domesticação, manejo, cuidado e familiarização. São consideradas práticas diversas em diferentes paisagens, como extrativismo, agrofloresta e os sistemas agrossilvo-pastoris, sempre vinculadas a um território e, portanto, a um sistema cultural específico.

A multiplicidade de SAT no Brasil se relaciona com a diversidade de mais de vinte povos e comunidades tradicionais reconhecidos pela esfera governamental no país, como indígenas, quilombolas, pescadores artesanais, quebradeiras de coco, geraizeiros, veredeiros, entre outros. Relacionado a políticas patrimoniais, em 2020 o SAT da Serra do Espinhaço/MG foi reconhecido pela FAO como o primeiro patrimônio agrícola mundial do Brasil. Outras duas iniciativas relacionadas ao reconhecimento patrimonial também

foram adotadas em um período relativamente recente pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional: o reconhecimento dos SAT do Rio Negro/AM (2010) e do Vale do Ribeira/SP (2018).

A SAT da Serra do Espinhaço é composta pelas famílias de apanhadores de flores de sempre-vivas. No ambiente de transição entre o Cerrado e a Mata Atlântica, as famílias conjugam agricultura-criação-coleta. Extensas áreas de relevo aplainado sobre a serra são denominadas pelos moradores como “campo” ou “chapada”, região de abundância das sempre-vivas. As territorialidades das comunidades são regidas pelas estações do ano. O período da seca, de abril a outubro, está associado à coleta de flores e ao manejo do gado nos campos nativos. Ali é promovido o encontro de diferentes famílias que se estabelecem em ranchos (construções feitas com matéria-primas locais, como madeiras e folhas) ou lapas (grutas nas formações rochosas). Os quintais-roças e as roças também andam pela serra, de acordo com a lógica de rotação de culturas e pousio, cultivadas geralmente sem fertilizantes químicos e pesticidas. Até o momento foram catalogadas 94 espécies presentes nas roças e quintais destinadas à alimentação. Em síntese, as estratégias agroalimentares e econômicas das famílias estão baseadas na agricultura tradicional, na criação de pequenos animais, na criação de gado rústico e animais de carga, no extrativismo de frutos do Cerrado e de plantas medicinais e na coleta de flores.

O Sistema Agrícola do Rio Negro, no Amazonas, tem como elemento estruturante a [mandioca](#), envolvendo vinte e duas etnias indígenas pertencentes a três famílias linguísticas (Aruak, Maku e Tukano). A diversidade resulta de um esforço contínuo de seleção e conservação de variedades. O sistema é formado por elementos interdependentes, como as plantas cultivadas, os espaços, as redes sociais, a cultura material, as normas e os direitos. As variações existentes no manejo e na prática agrícola entre os diferentes povos encontram uma práxis compartilhada, que constitui uma rede de relações entre as etnias com normas sociais de casamento e de intercâmbio próprias.

Já o conjunto de conhecimento que compõem o SAT do Vale do Ribeira está em uma área que engloba seis municípios do estado de São Paulo e quase vinte comunidades quilombolas. A região foi reconhecida como Reserva da Biosfera e Patrimônio Natural da Humanidade por ser o maior remanescente de Mata Atlântica no Brasil. Além dos saberes e práticas relacionados ao cultivo de mais de 240 variedades de plantas, o sistema engloba também atividades religiosas, danças, organização do trabalho, modos de processar os alimentos e circuitos de troca e comercialização. O principal elemento são as roças de coivara, que consiste na escolha de áreas para corte da vegetação e queima, com longos períodos de pousio, para fins de agricultura aliada ao manejo da floresta. São conhecimentos tradicionais quilombolas acumulados ao longo



Imagem: Reprodução/Canva

Mandioca, alimento estruturante do SAT do Rio Negro/AM.

de duzentos anos de ocupação que promovem a biodiversidade. Os principais alimentos resultantes do manejo da agrobiodiversidade no SAT do Vale do Ribeira são diferentes variedades de milho, arroz, feijão e mandioca, além de cultivos que ainda não foram sistematizados, como a cana-de-açúcar, cará, inhame e batata-doce.

Assim, os SAT podem ser considerados ilhas de complexidades resultantes da interação direta e constante entre essas populações humanas e vegetais, que resulta da compreensão do espaço, incluindo clima, sazonalidade e cultura, e marcam a diversidade do campo brasileiro.



# Quais são os alimentos mais produzidos no Brasil?

LETÍCIA GONÇALVES E FLAVIA SCHWARTZMAN

O último Censo Agropecuário conduzido pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em 2017, indicou que a cana-de-açúcar, a soja e o milho representam a maior parte da produção agrícola do Brasil. Esses dados sugerem que a redução da biodiversidade e a homogeneização das dietas estão associadas ao modo de produção dos alimentos, uma vez que algumas culturas passaram a ser priorizadas em detrimento de outras pelo mercado internacional. Também é importante destacar que parte desses alimentos não é utilizada para alimentação humana. A cana-de-açúcar, além do açúcar em si, é matéria-prima para a produção de etanol. Outros alimentos, como soja e milho, também são utilizados para a produção de ração.

No infográfico abaixo você encontra os dez alimentos mais produzidos no Brasil em toneladas e também a participação percentual da agricultura familiar em sua produção.



# Plantas alimentícias não convencionais: por que você deve incluí-las na sua alimentação?

LARISSA LÁZARI E GABRIELA RIGOTE



Imagem: Reprodução/Canva

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), até 2050 a população mundial deverá crescer em mais de um terço, chegando a quase 10 bilhões de pessoas. Isso significa, dentre outras coisas, que a demanda por alimentos irá aumentar, tornando um desafio o objetivo de manter a segurança alimentar e nutricional de toda a população mundial.

A complexidade deste desafio torna necessário a reflexão sobre os sistemas e os hábitos alimentares, para que sejam mais sustentáveis e biodiversos. No Brasil, por exemplo, é possível encontrar de 15 a 20% da biodiversidade em nível global. Entretanto, o crescimento da agricultura industrial tem como consequência o desmatamento e um declínio no aproveita-


mento das espécies, afetando diretamente o sistema e o consumo alimentar, que é muitas vezes baseado em pouca variedade de alimentos.

É importante promover estratégias que garantam a produção e a alimentação biodiversa e sustentável, com o consumo de plantas alimentícias não convencionais (PANC), por exemplo, como capuchinha, ora-pro-nóbis, taioba, peixinho, beldroega e serralha. Essas plantas são espécies que possuem partes que podem ser usadas na alimentação, como talos, flores, folhas, brotos, rizomas, sementes, cormos, raízes e tubérculos.


Estima-se que existem mais de 10.000 plantas comestíveis no mundo, sendo a maior parte delas classificadas como

## ONDE ENCONTRAR PANC EM SP?


### HORTA DA FACULDADE DE MEDICINA DA USP

 Av. Doutor Arnaldo, 455, Pacaembu  
Localizada no coração de São Paulo, a Horta da Faculdade de Medicina da USP conta com a colaboração de funcionários e voluntários para os cuidados que as plantas necessitam. Nesse clima colaborativo, você pode encontrar espécies de PANC para colheita ou até uma mudinha para plantar em casa.

### HORTA DAS FLORES

 Av. Alcântara Machado, 2200, Brás Pomares, viveiro de mudas, orquidário, ervanário, bromélias e PANC são apenas uma amostra do que a comunidade pode construir. Além da área verde, a Horta das Flores conta com uma programação aos finais de semana, que inclui atividades gratuitas sobre segurança alimentar e nutricional, agroecologia e meio ambiente.

### HORTA DAS CORUJAS

 Av. das Corujas, 39, Sumarezinho  
Com nove anos de existência, a Horta das Corujas é um exemplo de que é possível manter uma horta urbana com biodiversidade. O projeto teve a iniciativa do grupo Hortelões Urbanos, que integra pessoas interessadas em conversar sobre agricultura urbana por meio das redes sociais. O espaço colaborativo oferece uma experiência de contato com as espécies de PANC, como capuchinhas, taioba, peixinho da horta, açafraão da terra e muito mais.

PANC. A predominância pode ser justificada devido a essas espécies serem mais resilientes quando comparadas às domesticadas, pois sofrem menos impacto das mudanças climáticas e são independentes do sistema de cultivo, já que nascem sozinhas e se adaptam em ambientes diferentes. Por apresentarem boa disseminação e adaptação, esse grupo de plantas pode ter impacto positivo na alimentação do futuro.

Adotar o hábito de consumir PANC é resistir a um padrão alimentar monótono e, acima de tudo, resgatar uma prática antiga do ser humano, que é a cultura do comer o que vem diretamente da natureza. Isso não significa que os indivíduos devem estar inseridos em ambientes rurais, mas à medida que essas espécies são resistentes e independentes do manejo tradicional, o acesso pode estar em áreas urbanas, incluindo quintais, parques e hortas comunitárias, além de estabelecimentos que têm comercializado PANC.

No quadro ao lado, você encontra alguns lugares do município de São Paulo em que há PANC. Nesses lugares é possível conseguir mudas dessas plantas e iniciar o cultivo em sua própria casa, que é muito simples. Bastam alguns vasos e um espaço pequeno!

E você deve estar se perguntando: como cozinhar PANC? Neste ano, o Sustentarea publicou o e-book "Receitas com PANC". Acesse o site [www.fsp.usp.br/sustentarea](http://www.fsp.usp.br/sustentarea), baixe o livro e confira receitas incríveis para incluir PANC na sua alimentação.



# Decolonizando a alimentação

LETÍCIA GONÇALVES, VANESSA COSTA CANÇADO SILVA E ALESSANDRA NAHRA

O Brasil e os outros países da América Latina possuem algumas similaridades devido ao processo de colonização que ocorreu entre os séculos XV e XIX, por meio da expansão marítima da Europa. A

ocupação das colônias baseou-se no domínio, na exploração da terra e na escravização dos povos originários da América e da África para sustentar as vontades dos colonizadores. No Brasil, por

exemplo, os esforços da mão de obra escrava concentravam-se no extrativismo de pau-brasil, mas com o tempo o comércio de açúcar tornou-se mais vantajoso aos portugueses, fazendo com que surgissem as primeiras monoculturas de cana-de-açúcar e, conseqüentemente, os engenhos de açúcar.

A partir disso, observou-se a propagação de uma mentalidade excludente, na qual os povos escravizados eram vistos como sujeitos inferiores, desprovidos de cultura e até mesmo de alma. Esse pensamento resultou na negação dos direitos básicos dessas pessoas, como alimentação, saúde, educação e moradia. Mesmo após a independência desses países, as relações de poder continuaram desiguais, com a imposição dos modos de ser e saber dos colonizadores, fazendo com que essas ideias continuassem presentes nas estruturas sociais, perpetuando-se entre as gerações.

As conseqüências do período colonial ainda estão presentes de forma latente nas sociedades. Desde o século XIX, devido aos movimentos de independência na América, na Ásia e nos países da África,

### O QUE SÃO *COMMODITIES*?

*Commodities* são matérias-primas utilizadas na manufatura de produtos. Elas são produzidas em larga escala e possuem valor de mercado em escala global. O milho, por exemplo, é geralmente utilizado para a produção de etanol, óleo, ração, espessantes e alimentos ultraprocessados.

algumas correntes de pensamento já questionavam a permanência dos moldes coloniais. Nesse sentido, é importante ressaltar a diferença entre colonialismo e colonialidade. O primeiro refere-se a um fenômeno histórico, e o segundo é uma perspectiva das ciências sociais que, por meio dos estudos decoloniais, propõe o rompimento de bases que foram estruturadas sob a visão eurocêntrica, incentivando a pluralidade do saber e tendo por objetivo entender como a colonização causou problemas vistos até hoje, como a desigualdade de gênero, o racismo e as iniquidades sociais.

Mas afinal, qual a relação entre os estudos decoloniais, a alimentação e o sistema alimentar brasileiro? Durante o período colonial, a apropriação das terras e dos corpos, junto ao controle econômico, suprimiu as singularidades e a cultura alimentar dos povos originários da América e do continente africano, além de negar as suas técnicas e saberes. A participação do Brasil colonial no mercado externo, ditada pelas demandas da Europa, impulsionou ainda mais esse processo por meio do comércio de produtos primários e da mão de obra escrava.

Atualmente, o cenário não é diferente, pois há influências externas e internas que incentivam a expansão das fronteiras agrícolas das monoculturas para a produção de *commodities*, como a soja e o milho. De acordo com o pensamento decolonial, é preciso reconhecer que o

controle da América beneficiou a Europa em função dos recursos naturais. A Teoria do Sistema-Mundo, de Immanuel Wallerstein, afirma que o mundo moderno ocidental, liderado pelos Estados Unidos, foi constituído a partir da racionalidade colonial, com a hierarquização da população mundial segundo a ideia de “raça”, atribuindo aos países em desenvolvimento o papel de fornecedor de matéria-prima. E isso inclui o Brasil.

Esse modelo de produção sustentado pelas agroindústrias depende de grandes extensões de terra e do uso elevado de insumos agrícolas, isto é, agrotóxicos e fertilizantes. Além disso, os grãos cultivados são em grande parte destinados à ração animal ou à produção de alimentos ultraprocessados, o que aumenta os impactos ambientais e a perda da biodiversidade. O relatório Estado da Biodiversidade para Alimentos e Agricultura no Mundo, publicado em 2019 pela FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura), aponta que a partir de 2014 menos de duzentas espécies vegetais tiveram uma produção mundial significativa. Segundo o relatório, apenas nove espécies, descritas na página seguinte, representaram mais de 66% de toda a produção agrícola, revelando a monotonia e a insustentabilidade do sistema alimentar vigente.

Outro fator preocupante é a inclusão de sementes geneticamente modificadas na agricultura. Sob a perspectiva da colonialidade, essas sementes contribuem não só com o apagamento das práticas de

produção de alimentos e do conhecimento de diversos povos e comunidades tradicionais, mas também da diversidade agrícola, em detrimento dos interesses políticos e econômicos. Em suma, as agroindústrias partem de uma visão que provoca o aumento da concentração de terras e a expansão das fronteiras agrícolas, restringindo o uso do solo e comprometendo a soberania e a segurança alimentar dos povos originários e de outras comunidades que dependem da agricultura para sobreviver.

Já em relação aos hábitos alimentares e práticas culinárias, entende-se que há um movimento universalizante do paladar, com predileção por alguns alimentos. Na gastronomia, por exemplo, as técnicas e as receitas de origem europeia são supervalorizadas e geralmente são consideradas um padrão a ser seguido. No entanto, no Brasil existe uma diversidade de preparos, combinações, técnicas e saberes que precisam ser visibilizados e valorizados - como o manejo de mandioca pelos povos indígenas, o cultivo de PANC (plantas alimentícias não convencionais) e as receitas afro-brasileiras, que fazem parte de um potente processo de resistência.

Inara Tavares, indígena da etnia Sateré Mawé, enfatiza no livro “Mulheres e soberania alimentar: sementes de mundos possíveis”, publicado em 2019, a importância de questionarmos a origem da comida que chega aos nossos pratos. Ao colocar a dimensão corpo-território, historicamente submetido à violações pelos processos coloniais, ela evidencia

## ALIMENTOS MAIS PRODUZIDOS NO MUNDO E SEUS PRINCIPAIS USOS PELA INDÚSTRIA



### CANA-DE-AÇÚCAR

Maior produtor: Brasil

Principais usos: etanol, bebidas alcoólicas e açúcar



### MILHO

Maior produtor: Estados Unidos

Principais usos: óleo, etanol, espessantes, ração e alimentação



### ARROZ

Maior produtor: China

Principais usos: ração, aditivos e alimentação



### TRIGO

Maior produtor: China

Principais usos: alimentação



### BATATA

Maior produtor: China

Principais usos: etanol, cola, ração e alimentação



### SOJA

Maior produtor: Brasil

Principais usos: biodiesel, óleo, ração, cosméticos, aditivos e alimentação



### ÓLEO DE PALMA

Maior produtor: Indonésia

Principais usos: aditivos e alimentos ultraprocessados



### BETERRABA-SACARINA

Maior produtor: União Europeia

Principais usos: etanol e açúcar



### MANDIOCA

Maior produtor: Nigéria

Principais usos: papel, indústria farmacêutica e alimentação

que as violações aos territórios também são violações diretas aos corpos, aos espíritos e às vidas a ele vinculados. Sob essa perspectiva, o livro apresenta a comida em uma dimensão espiritual, nutrida pelo espírito da terra: “Fazer comida tradicional, comida da cultura é incorporar e reafirmar nossa existência. Vamos queimar a boca com pimenta, comer farinha, beber pajuaru, comer quinhapira, mujicada, paçoca, xibé - todas expressões de nossa cultura alimentar e, mais que isso, formas de continuar

elementos tradicionais que compõem culturas ancestrais são incorporados ao mercado globalizado na forma de bens, sendo explorados em larga escala no mercado global. Um caso emblemático é a quinoa (*Chenopodium quinoa*). Há alguns anos, esse alimento proveniente da região dos Andes, que possui uso ancestral e era até então desconhecido pela grande maioria das pessoas, passou a ocupar circuitos gourmetizados, impactando a produção e o consumo do grão em seu próprio país de origem.

**"O pensamento ocidental predominante construiu, ao longo da modernidade e de suas revoluções tecnológicas, formas produtivas avessas àquelas dos povos tradicionais, em que a comida deixa de ser alimento e passa a ser vista como um produto comercial".**

perpetuando nosso corpo existência”. Dessa maneira, a autora aponta para uma outra possibilidade de se relacionar com o alimento. Trata-se de outras formas de plantar, outras possibilidades de comer ou mesmo outro tempo para se pensar na relação entre produção e alimentação. Em contrapartida, o pensamento ocidental predominante construiu, ao longo da modernidade e de suas revoluções tecnológicas, formas produtivas avessas àquelas dos povos tradicionais, em que a comida deixa de ser alimento e passa a ser vista como um produto comercial. Mesmo

Considerando que a decolonialidade deve ser pautada na construção do entendimento de mundo(s), tomando como base concepções que foram marginalizadas pelo pensamento colonial, tem-se, portanto, que a decolonialidade na alimentação compreende a consciência do que comemos no dia a dia e porquê, além do direito da população decidir sobre políticas agrícolas e alimentares a partir de diferentes pontos de vista e formas de viver, levando em considerando a história e cultura que sistematicamente tentaram tirar de nós.



# Como incluir alimentos regionais e da época na alimentação?

DEBORAH ROCHA FADUL E ANA LUIZA ALMEIDA

Possuir uma alimentação sustentável está, dentre outras características, relacionada com uma prática que tenha efeito positivo na saúde humana e um baixo impacto ambiental. A adoção de uma alimentação sustentável, por exemplo, pode incentivar economicamente a agricultura familiar e o comércio local, além de promover a manutenção das tradições e hábitos regionais, valorizando assim a cultura local.

Dito isso, a dica do Sustentarea de hoje tem como objetivo apresentar maneiras acessíveis para se atingir uma alimentação sustentável com enfoque na inclusão de alimentos regionais e da época. Confira a seguir as dicas que elencamos para você:

## 1. Procure adquirir alimentos da safra

O primeiro passo para introduzir alimentos da época na alimentação é conhecer o significado do termo safra e como distinguir esses alimentos na hora da compra. O período de safra consiste no melhor momento para a compra do alimento, já que as condições ambientais estão propícias para o seu cultivo. Sendo assim, é possível notar que frutas, legumes

e verduras estão na sua época a partir de seu preço, que está mais barato. Além do custo, esses alimentos tendem a estar com cores e aromas mais fortes quando comparados com aqueles fora da época. Na página 35 deste número você pode encontrar algumas frutas, legumes e verduras que são usualmente comercializados entre outubro a dezembro em São Paulo.

## 2. Considere a safra do local em que você vive

Vale lembrar que o nosso país é extenso em dimensões territoriais e, assim, o calendário de safras pode variar de acordo com cada região do Brasil. Logo, uma outra dica a ser considerada é pesquisar antes de ir às compras acerca dos alimentos da época da região em que você se encontra. Caso você adquira frutas, legumes e verduras em feiras livres, pergunte ao vendedor o que está sendo cultivado naquela época.

## 3. Consuma alimentos regionais

Os alimentos regionais trazem em sua definição relatos da cultura e hábitos

ALIMENTOS REGIONAIS  
BRASILEIROS



REGIÃO NORTE

Abiu • Abriçó • Açaí • Bacuri • Bertalha  
Buriti • Camu-camu • Castanha-do-pará  
Cupuaçu • Guaraná • Jambu • Mangaba  
Pupunha • Tucumã • Uxi



REGIÃO NORDESTE

Acerola • Araruta • Banana-da-terra  
Cajá • Caju • Ciriguela • Graviola • Juá  
Jurubeba • Maxixe • Pitomba • Quiabo  
Sapoti • Tamarindo • Umbu



REGIÃO CENTRO-OESTE

Baru • Caruru • Cajuí • Croá • Físalis  
Guabioba • Guapeva • Gueroba • Jatobá  
Jenipapo • Macaúba • Pequi • Pitanga  
Serralha • Xixá



REGIÃO SUDESTE

Beldroega • Caqui • Capuchinha • Couve  
Goiaba • Jabuticaba • Jambolão • Manga  
Ora-pro-nóbis • Quiabo • Taioba



REGIÃO SUL

Almeirão • Amora • Batata-doce • Crem  
Figo • Morango • Muricato • Nectarina  
Pêssego • Pinhão • Radite • Uva

alimentares, bem como aspectos sociais e políticos envolvidos. A cultura alimentar de uma região é constituída pelo hábito alimentar dos indivíduos que a compõem. Esse hábito, geralmente, começa com a escolha do que está disponível na natureza da região e isso tem forte relação com as condições do clima, do solo e da ocupação do território de determinada região. Assim, o consumo de alimentos regionais tem como objetivo resgatar a relação entre o ser humano e o meio ambiente. Adquirir alimentos produzidos na sua região e de pequenos produtores é uma ótima opção para fortalecer a economia local. Os alimentos regionais e da época também costumam ser opções saudáveis para uma alimentação equilibrada, além de serem mais frescos, saborosos e, em geral, mais baratos. Não sabe quais são os alimentos típicos da sua região? Confira o livro “Alimentos regionais brasileiros”, elaborado pelo Ministério da Saúde. O livro contém diversos alimentos, preparações e temperos de todo o país. No quadro ao lado você pode conferir alguns dos alimentos típicos de cada região do Brasil.

O consumo de alimentos regionais e da época pode contribuir para a valorização da condição humana e resgate de uma alimentação mais saudável e equilibrada não apenas em nutrientes, mas dentro de um contexto sociocultural. Coloque as dicas em prática e vamos contagiar outras pessoas com nosso comportamento consciente.

# Taioba

LARISSA LÁZARI E MÔNICA ROCHA



Imagem: Reprodução/Canva

A taioba (*Xanthosoma sagittifolium*) é uma hortaliça de folhas gigantes que pertencente à família botânica das Araceae - a mesma dos antúrios, inhame e costela-de-adão. Devido ao seu aspecto ornamental, que lembra o formato de um coração, é muitas vezes confundida com as folhas do inhame ou com a taioba roxa. Contudo, é importante ressaltar que a única variedade comestível é a taioba de folhas verdes.

Algumas características podem auxiliar na sua identificação. Por exemplo, o pecíolo está inserido no interior do limbo, diferente do inhame, que está na borda e cujas folhas não são recomendadas para consumo. Além do pecíolo, é possível observar uma linha de contorno na folha, que deve apresentar coloração verde uniforme.

O consumo de plantas alimentícias não convencionais (PANC) está sendo ampliado e é importante obter informações que auxiliem na identificação e no preparo das espécies comestíveis. No caso da taioba, todas as partes da planta podem ser consumidas, desde que submetidas ao processo de cozimento ou branqueamento. Se consumida crua, pode ocorrer irritação das mucosas da boca e da garganta, coceira e sensação de asfixia pelo efeito físico urticante dos cristais de oxalato de cálcio. Uma vez cozida, a taioba pode ser usada em sopas, purês, suflês, quiches, molho pesto, refogados e ensopados. Em Minas Gerais, por exemplo, a taioba tem relação forte com a gastronomia tradicional, servida como recheio do famoso pastel de angu ou até para agregar sabor a omeletes, tortas, pizzas e farofas.

### COMO IDENTIFICAR A TAIOBA DE MANEIRA CORRETA?



Imagem: Alisson Diego Machado/Adaptado de Ranieri (2014)

Os países que apresentam condições climáticas tropicais proporcionam boas condições para o cultivo da taioba, que pode ser realizado até em canteiros ou vasos, desde que sejam profundos para o crescimento de seus tubérculos, que são pequenas batatas comestíveis chamadas de cormos e cormilhos.

O cultivo da taioba é bem adaptado em diversas regiões do Brasil, mas é em Minas Gerais e no Rio de Janeiro que as suas folhas são amplamente utilizadas na culinária. Já no Espírito Santo e na Bahia, há preferência pelo consumo do tubérculo, que pode ser adicionado a sopas e no preparo de purê, assim como o inhame e a batata-doce. O tubérculo também é um bom ingrediente para a preparação do polvilho, especialmente pelo alto teor de amido.

Para o preparo da taioba, basta ferver água, adicionar as folhas cruas e cozinhá-las por um minuto. Se os talos forem consumidos, o processo é o mesmo, mas

eles devem ser cozidos por três minutos. Caso tenha dúvida, sempre verifique a procedência das plantas para consumo ou avalie suas características. Vale lembrar que é mais seguro adquirir diretamente com o produtor, que já conhece a planta. Se não tiver certeza, não consuma e nem ofereça para outras pessoas.

E não podemos nos esquecer que as PANC, como a taioba, podem promover a Segurança Alimentar e Nutricional. Atualmente, habitantes de países da América Latina (Venezuela, Peru, Cuba e República Dominicana) e da África (Nigéria e Gana) consomem esse alimento devido à sua composição nutricional, sobretudo levando-se em consideração os teores de ferro e vitamina C.

A partir deste panorama, é possível observar que as práticas alimentares estão intimamente relacionadas ao conjunto de plantas resistentes do sistema alimentar, especialmente em períodos de crise das culturas alimentares tradicionais.

# Cooperativa Grande Sertão

VANESSA COSTA CANÇADO SILVA E MÔNICA DE SOUSA ALVES



Imagem: Reprodução/Facebook/Cooperativa Grande Sertão

Atuando no norte mineiro, a Cooperativa Grande Sertão trabalha com produtos da sociobiodiversidade desde 2003. Com sede em Montes Claros-MG, a cooperativa possui abrangência regional e atua em trinta e dois municípios. Para conhecer a história e o trabalho da Cooperativa, o Sustentarea conversou com Aparecido Alves, que foi um dos sócio-fundadores e atualmente compõe a diretoria da instituição.

Logo no início da Cooperativa um dos principais objetivos era trabalhar com as frutas nativas do Cerrado e da Caatinga, na perspectiva de fazer o aproveitamento dessas frutas, promover a conservação dos biomas por meio de cuidados com as espécies nativas e, ao mesmo tempo, pensar na geração de trabalho e renda para as famílias locais a partir da manu-

tenção do Cerrado em pé. Esse bioma é o segundo maior do Brasil, ocupando 24% do território nacional, majoritariamente situado na área central do país. Já a Caatinga é o único bioma exclusivamente brasileiro, correspondente a cerca de 11% do território nacional, e abriga uma diversidade de espécies ainda pouco conhecida por grande parte da população.

Ainda no início da Cooperativa, surgiu a demanda dos agricultores cooperados de trabalhar também com frutas de quintal, como acerola, goiaba, manga e tamarindo. Atualmente a Grande Sertão é responsável pela produção e comercialização de 16 variedades de polpa de fruta e tem ampliado o trabalho para diferentes cadeias produtivas, como o pequi, o buriti, a cana-de-açúcar, a mandioca e o gergelim. Além de ampliar o leque de produtos, tem

aumentado também o número de famílias envolvidas no projeto, que são cerca de 1.200 produtores, sendo 300 cooperados.

O pequi, um dos frutos símbolo do Cerrado, é comercializado pela Cooperativa na forma de óleo ou de polpa congelada (com e sem o caroço). Do buriti, fruto da palmeira nativa encontrada em terrenos alagáveis, é produzido o óleo para atender principalmente a indústria de cosméticos. Na cadeia produtiva da cana-de-açúcar, trabalham com o açúcar mascavo e a rapadurinha. Da mandioca, fazem o polvilho e a farinha.

Assim, a Cooperativa trabalha organizando diversas cadeias produtivas e buscando experiências inovadoras, como a produção da cerveja artesanal de coquinho verde. A cada ano que passa, a Cooperativa é desafiada a pensar em novas possibilidades. Há muito potencial na região e uma rica biodiversidade a ser trabalhada, como o juá de boi, que tem sido demandado pela indústria para produção de shampoo.

Uma das novidades é a fabricação do óleo de gergelim. Aparecido Alves explicou que a cadeia do gergelim ainda está na fase de estruturação. Para organizá-la é preciso incentivar as pessoas a plantar, para depois conseguir um volume maior de produção. Como havia uma demanda muito grande, conseguiram comercializar muito rápido o óleo. Aparecido relata que há também um interesse em melhorar a alimentação das famílias. “Hoje a gente sabe que os óleos que a gente encontra aí no mercado, a maioria são transgênicos, e



Imagem: Breno Trindade

Buriti.

com o custo muito alto. A Cooperativa tem uma agroindústria de processamento. Então a gente consegue processar esse óleo e devolver uma parte para os agricultores usarem na alimentação e a outra parte a gente comercializa”.

O acesso a mercados é uma das questões abordadas na atuação da Cooperativa, que atende o mercado local, com a venda direta para o consumidor da região, mas atende também o setor público, como prefeituras e escolas. O Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) e o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) têm grande importância no destino dos produtos, sendo esse último responsável por 75% das vendas da Cooperativa.

Aparecido afirma que a Cooperativa atua dentro de uma região de diversidade de povos e ambientes. Trabalham com assentados da reforma agrária, com

indígenas, quilombolas, geraizeiros, caatingueiros, veredeiros, vazanteiros (que trabalham nas áreas de vazante do rio São Francisco). Dentro desse contexto, há uma rica dinâmica de trabalho vinculada à especificidade de convivência desses povos com seus ambientes, que a Grande Sertão busca fortalecer, valorizando a diversidade cultural e os modos de vida tradicionais dessas famílias.

Ao mesmo tempo que valoriza os saberes locais, a Cooperativa busca dar suporte aos agricultores e prestar assessoria sobre boas práticas de produção de alimentos visando a qualidade dos produtos, assim como ações sustentáveis e de baixo impacto ambiental. Dois profissionais da área de agronomia são responsáveis por acompanhar o planejamento de produção dos quintais com os agricultores, por trabalhar a questão do enriquecimento e também fornecer capacitação sobre manejo, podas e controle de pragas, visando a garantia da produção agroecológica.

A agroecologia é um dos princípios registrados no estatuto da Grande Sertão. Para participar, o cooperado tem que atender ao princípio da agroecologia ou ter a intenção de fazer as mudanças necessárias. Segundo Aparecido, a cooperativa nasceu com a visão de que precisa produzir um alimento saudável e “para nós o alimento saudável não agride o meio ambiente, não agride a saúde das pessoas, não contém trabalho escravo nos processos produtivos. Então, pra nós, essa questão do alimento saudável passa por

esse conceito da gente ter um produto que vai fazer bem às pessoas e ao meio ambiente”. A formação dos agricultores é uma das ações relevantes para a Cooperativa. Aparecido relata que é um processo lento, mas é necessário que os cooperados passem por um período de preparação. O trabalho de formação também envolve a inclusão de jovens e mulheres, o empoderamento e a inclusão produtiva.

A Grande Sertão vê com muita alegria a mudança de concepção em relação aos frutos nativos. Muitas frutas se perdiam nos quintais, não havia acesso ao mercado e valorização desses produtos. Agora, as famílias fazem a coleta e a cooperativa faz todo o trabalho de logística para fazer essa produção chegar à indústria e depois ao mercado. A geração de trabalho e renda tem sido um estimulador para as famílias, pois hoje muitas delas estão plantando frutas nativas. E a Cooperativa vê as frutas com grande potencial, pois são espécies mais adaptadas à região, principalmente às mudanças climáticas. Dessa forma, Aparecido conclui que “tem um percurso aí muito desafiador, mas o objetivo principal da cooperativa é fazer isso. Para que a gente consiga trabalhar com as famílias, gerar renda, gerar trabalho, gerar consciência ambiental. Esses são uns dos focos que a cooperativa tem trabalhado com os agricultores”.

Para acompanhar as atividades que são desenvolvidas pela Cooperativa Grande Sertão, acesse a conta no Instagram @cooperativagrandesertao.

# Um panorama sobre o sistema alimentar brasileiro

JÚLIA CISCATO E ANA MARIA BERTOLINI

Neste número, entrevistamos Adriana Salay, que é historiadora e pesquisa hábitos alimentares, fome e temas relacionados à identidade. Atualmente, ela faz doutorado em História Social na USP sobre a fome no Brasil e trabalha como professora visitante da Faculdade de Engenharia de Alimentos na Unicamp. Ainda, coordena o projeto Quebrada Alimentada, que surgiu como uma medida emergencial contra a fome.

Na sua opinião, pensando na cultura alimentar do país e nos hábitos alimentares atuais, como podemos caracterizar o sistema alimentar brasileiro?

O sistema alimentar brasileiro é muito complexo e não é possível caracterizá-lo em poucas linhas. De forma geral, podemos falar que, nas diversas facetas que compõem o sistema alimentar brasileiro - cadeia de produção e fornecimento, ambiente alimentar e consumo, podemos enxergar também o

que é o Brasil como um todo. Queria destacar aqui uma diferenciação que faço pegando emprestado um conceito do Milton Santos. Podemos ver nesse sistema um circuito hegemônico, aquele que tem mais poder, mais acesso a crédito e orientação pública voltada para favorecê-lo. Este sistema é formado por grandes

empresas e propriedades e tem um peso cada vez maior na composição da mesa do brasileiro. Vemos que, de uma forma geral, a porcentagem de alimentos ultraprocessados que são acessados pelas grandes redes de supermercados, advindos desse circuito hegemônico, cresce cada vez mais no cotidiano. Ao

mesmo tempo, é preciso considerar outros circuitos que estão inseridos na alimentação no Brasil, como o do pequeno agricultor, os circuitos curtos e o alimento in natura advindo desses circuitos. Mesmo competindo com enorme desigualdade, a circulação de alimentos nessa parcela é central para a alimentação do brasileiro,



Adriana Salay

Imagem: Adriana Salay



principalmente quando estamos falando de alimentos *in natura* ou minimamente processados, como o arroz e feijão. Da mesma forma podemos pensar no acesso a esses alimentos pela população. Temos o circuito hegemônico dos supermercados e comércio de alimentos, mas também temos outros circuitos, formados por pequenas vendas, camelôs e comida de rua.

Quais são as relações entre o sistema alimentar brasileiro e a Segurança Alimentar e Nutricional?

Sabemos que, dentro do circuito hegemônico de produção de alimentos - seja no campo seja na fábrica - o fim último de sua existência e atividade não é alimentar as pessoas, mas obter lucro. A partir dessa constatação, podemos considerar que o sistema alimentar brasileiro não tem na sua constituição o objetivo de alimentar a população. Esse sistema alimenta a parcela da população que pode pagar por seus alimentos, já que alimento é uma mercadoria como tantas outras nesse momento em que vivemos. Mas é importante enfatizar que o que sai desse sistema que alimenta, como não tem como fim último alimentar, não vai privilegiar alimentar da melhor forma possível e sim alimentar da forma mais barata possível para poder obter mais lucro. Claro que isso se dá em um contexto maior da forma como a sociedade se organizou no sistema capitalista, mas, se enquadrarmos assim o sistema alimentar, podemos vê-lo como a reprodução de

relações sociais que também formam a fome e a insegurança alimentar. Isso se dá, por exemplo, nas relações trabalhistas que estão estabelecidas, com salários insuficientes para uma alimentação adequada e saudável e a exploração do trabalhador.

Pensando na história do combate à fome desde Josué de Castro até os últimos anos, houveram mudanças nesses desafios? Qual é a maior dificuldade no combate à fome no Brasil atualmente?

A história usa bastante a expressão que os processos sociais ao longo do tempo são formados por rupturas e continuidades. Gosto dessa forma de pensar porque diz que mudanças acontecem e outras coisas permanecem e é assim que vejo o período desde que Josué de Castro atuou até hoje. De fato, tivemos avanços. Podemos ver esses avanços nos dispositivos de políticas públicas, por exemplo, que são maiores e mais complexos do que aqueles que estavam surgindo no momento do Josué, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar, o PNAE. Podemos também ver uma diferença na forma de medir a fome que hoje é baseada na experiência da pessoa em situação de fome, como a Escala Brasileira de Insegurança Alimentar, a EBIA, em contraposição a uma medição clínica e baseada em falta de nutrientes, calorias e inanição. Mas, ao mesmo tempo, muitos desafios se mantêm. Um deles é a estrutura da sociedade, imensamente desigual, que impede que as pessoas acessem o

"Continuamos sendo um país de fome, um mundo de fome. O que prova também que o problema é a distribuição, não no sentido de logística, mas no sentido de acesso".

alimento e também reformas estruturais de base sejam implementadas, como a reforma agrária. Do mesmo modo, os interesses hegemônicos dificultam a implantação de dispositivos legais criados, como o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

Pensando no crescimento populacional das próximas décadas, quais seriam os pontos-chaves no sistema alimentar para o combate à fome?

Desde a contestação da teoria Malthusiana sabemos que o crescimento populacional não é produtor de fome. Josué de Castro batia muito nessa tecla e o tempo provou que ele estava certo. Hoje temos não apenas capacidade de alimentar toda a população global como também aumentar essa capacidade. Mas continuamos sendo um país de fome, um mundo de fome. O que prova também que o problema é a distribuição, não no sentido de logística, mas no sentido de acesso. Produzimos essa fome pelas relações sociais estabelecidas aqui. Dito isso, é fundamental que houvesse uma revisão da forma como funciona esse sistema alimentar, que é excludente na sua constituição além de ser insustentável para o planeta. A reforma

agrária, por exemplo, é um componente fundamental nisso, pois descentraliza os meios de produção do alimento e melhora as condições de vida e trabalho no campo. Também é preciso rever o objetivo final desse sistema: queremos ter lucro ou alimentar de fato as pessoas? Nesse caso, seria preciso uma nova lógica social, já que não dá para rever algo desse tipo apenas em uma parcela da sociedade.

Você pode nos contar como surgiu e qual o maior objetivo do projeto que você coordena, o Quebrada Alimentada? Qual é a sua percepção sobre as iniciativas que surgiram a partir da comunidade no combate à fome durante a pandemia de COVID-19?

O Quebrada Alimentada surgiu por uma iniciativa do Rodrigo, meu marido e chef do restaurante Mocotó. A gente já vinha conversando faz bastante tempo sobre um projeto para a comunidade na qual moramos, a Vila Medeiros, na Zona Norte de São Paulo, mas não foi algo que planejamos. Quando foram impostas as primeiras restrições de circulação por conta da pandemia, em março de 2020, ele decidiu servir marmitas com o que chamamos de comida da família, que é

a comida que nós comemos no Mocotó, que as pessoas que trabalham lá comem. A ideia era fazer sem chamar atenção porque não sabíamos o que aconteceria se a notícia se espalhasse. Mas um dia alguém postou na rede e teve milhares de compartilhamentos. Com essa exposição,

ao mesmo tempo que a demanda aumentou, aumentou também a oferta de ajuda. Assim, formamos uma grande rede de solidariedade que ainda hoje entrega na porta do Mocotó todos os dias 100 marmitas e uma vez por mês cestas básicas e de alimentos *in natura* para 400 famílias.



Ações realizadas pela Quebrada Alimentada: montagem e entrega de marmitas e cestas com alimentos básicos e *in natura* (Imagens: Adriana Salay).

Entendemos que esse projeto não vai resolver o problema da fome, mas, assim como tantos outros que surgiram nesse momento, sabemos que não podemos esperar para que o problema seja resolvido por meio das mudanças necessárias para que as pessoas possam comer. Queremos levar acolhimento para quem mais precisa neste momento e, talvez, um pouco de esperança. Sabemos que não somos grandes, mas se juntarmos tantos outros projetos de solidariedade que surgiram ou se intensificaram na pandemia, temos certeza que fizeram a diferença no combate à crise de fome que se instalou. Para lutar por mudanças, as pessoas também precisam estar alimentadas.

Como nossas escolhas alimentares podem interferir no nosso sistema alimentar?

Todo meu estudo e atuação é sobre a capacidade de acesso, levando em consideração que cada família vai ter uma capacidade de acesso e possibilidades de atuação diferentes conforme o lugar social em que está inserida. Isso quer dizer que nem todo mundo tem escolha. Amartya Sen fala muito disso, que a liberdade não existe para grupos que não podem exercer sua existência de forma plena. Por isso, a mudança deve ser sistêmica, nos produtores dessas desigualdades. Mas, de solidariedade que ainda hoje entrega na porta do Mocotó todos os dias 100 marmitas e uma vez por mês cestas básicas e de alimentos in natura para 400 famílias.

para quem tem liberdade e pode decidir plenamente, acredito que as escolhas podem ser importantes para privilegiar uma outra forma de produção e circulação dos alimentos, como nomeei na primeira questão, circuito hegemônico e circuitos periféricos. Privilegiar cadeias curtas, por exemplo, pode fortalecer um pequeno produtor que recebe melhor com a construção dessa forma de circulação do alimento.

Quais são as dicas práticas que você daria para alguém que quer ajudar a mudar o cenário atual da Segurança Alimentar e Nutricional brasileira?

A primeira dica é votar direitinho! Pode parecer óbvio, mas uma forma de se atentar é olhar o plano de governo do candidato e ver que espaço ele ou ela deu para o tema. Quais ações o partido promoveu em gestões passadas? Se a saída é pública e política, esse caminho é importantíssimo. Ao mesmo tempo, nesse momento de crise em que vivemos, a assistência alimentar e a solidariedade estão fazendo a diferença. Fortaleça um grupo que você conhece e confia, participe com trabalho voluntário, com dinheiro, com doação de alimentos. Às vezes nós vemos esses trabalhos gigantescos e nos sentimos muito distantes deles. Mas cada gesto, sem demagogia, é importante. Quando for comprar comida, prefira comprar direto do pequeno produtor, se for possível. Se a comunidade não está bem, como podemos estar?

# Sistema alimentar e COVID-19: entregadores de aplicativos, precarização do trabalho e fome

MELISSA YASMIN ALVES TARRÃO, BEATRIZ OLIVEIRA SANTOS E BÁRBARA HATZLHOFFER LOURENÇO

Dentre as mudanças no modo de viver relacionadas à pandemia de COVID-19, é possível apontar o aumento significativo do consumo de alimentos e refeições por delivery. As plataformas de entrega aumentaram suas vendas com a ajuda de campanhas que destacaram a praticidade de se alimentar em casa com refeições prontas e que, em muitos casos, levaram ao abandono das cozinhas.

Segundo a Mobills, aplicativo que gerencia gastos pessoais, houve um aumento de 149% em compras nos aplicativos de entrega de comida. Neste contexto, os entregadores desses serviços se configuraram como trabalhadores imprescindíveis do sistema alimentar, apesar dessa posição ser invisibilizada. As relações de trabalho que envolvem os entregadores de aplicativos têm sido marcadas pelo uso intensivo de tecnologias que integram automação e tecnologia da informação cada vez mais amplas, profundas e com maior impacto sistêmico, o que caracteriza a atual revolução industrial, também conhecida como Indústria 4.0. Porém, em vez de

remuneração justa, os entregadores têm sofrido com dois grandes problemas expostos e acentuados entre 2020 e 2021: a precarização do trabalho e a fome.

A partir de abril de 2020, mobilizações de entregadores de aplicativos começaram a eclodir por todo o Brasil. As principais reivindicações eram melhores pagamentos para fretes, o fornecimento de equipamentos de proteção individual contra a COVID-19 e o fim das práticas de bloqueios nos aplicativos. Segundo a pesquisadora Letícia Masson, da Fiocruz, bloqueios acontecem de duas maneiras: a primeira forma ocorre quando é identificada uma diferença no padrão dos indicadores diários dos entregadores por meio de um algoritmo, como uma forma de punição que deixa os trabalhadores sem receber nenhuma corrida por doze horas; a segunda maneira é denominada “bloqueio branco”, quando não ocorre explicitamente, mas o entregador não consegue acessar o aplicativo.

A alimentação também surgiu como uma demanda presente no cotidiano dos trabalhadores de aplicativos, e que ajudou

a repercutir os movimentos de entregadores nas redes sociais, notadamente, a partir da fala do entregador Paulo Galo: “O que dói mais é trabalhar com fome carregando comida nas costas”. Ao longo dos últimos meses, diversas notícias enfatizaram a alimentação como uma demanda e relataram as práticas alimentares dos entregadores. No documentário “Greve dos Entregadores”, gravado em São Paulo e elaborado por Rafael Fonseca, mestrando em Gestão Pública e Cooperação Internacional da Universidade Federal da Paraíba, em parceria com o artista Altair Burghi, há o relato de um entregador que afirma:

**“O que dói mais é trabalhar com fome carregando comida nas costas”.**

“Para quem fuma como eu, a minha alimentação é o cigarro, eu fumo dois maços por dia”, evidenciando as alternativas que ele e seus companheiros de trabalho encontram para se manter trabalhando e driblar a fome.

Em uma reportagem da Folha de São Paulo, entregadores comentaram que conseguem parar para comer suas marmitas no meio-fio, embaixo de uma árvore ou mesmo sob o sol, pois muitas vezes a sombra já está lotada. Contudo, para alguns, parar para comer na jornada de mais de 14 horas de trabalho por dia é um luxo.

Sendo assim, mesmo vendendo sua força de trabalho para conseguirem colocar

comida dentro de casa, os entregadores de aplicativos ainda passam fome em suas rotinas de trabalho. Deve-se considerar que a relação desses trabalhadores com a alimentação é impactada pela precarização do trabalho, pois, apesar de prestarem serviços às empresas, essas não se responsabilizam pelas condições de trabalho, sem observância a direitos trabalhistas.

Ainda, consoante a essa realidade, 19 milhões de pessoas se encontram em situação de insegurança alimentar grave no país. Portanto, o Direito Humano à Alimentação Adequada é violado de todos os lados, e ainda mais cruel quando

encontra-se com a violação de outros direitos, como o do trabalho digno, justo e remunerado.

Diante da magnitude da situação e das demandas apresentadas por entregadores de aplicativos ao longo da pandemia de COVID-19, nota-se que há importantes lacunas na atuação do poder público. Tais dinâmicas de trabalho vivenciadas pelos entregadores expõem, ainda, novos questionamentos aos direitos trabalhistas e convocam profissionais de nutrição para a discussão de sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis, por novos olhares críticos para os meios de produção, distribuição e acesso aos alimentos.

# Sônia Guajajara:

## uma liderança necessária

BEATRIZ MACHADO MARTINS

Sônia Guajajara é uma mulher nordestina, indígena e mãe de três filhos, conhecida e reconhecida como uma das maiores lideranças indígenas e ambientais do país. Nascida na terra indígena de Arariboia, Maranhão, o nome do seu povo - Guajajara - transformou-se na identidade da sua luta. Sônia atua diretamente em defesa dos direitos dos povos originários e da preservação da natureza.

Auxiliar de Enfermagem e formada em Letras, com especialização em Educação Especial, a luta pela causa indígena acabou ganhando espaço e Sônia passou a se aproximar dos movimentos de base em prol dessa causa. Ela foi se destacando e no ano de 2001 tornou-se uma das lideranças da Coordenação das Articulações dos Povos Indígenas do Maranhão (COAPIMA). No entanto, a sua voz ultrapassou os limites regionais, se difundindo pelas diversas regiões do país e do mundo. Atualmente, ela está à frente da coordenadoria executiva da Articulação dos Povos Indígenas do Brasil (APIB), referência nacional do movimento indígena no Brasil. Além disso, tem voz no Conselho de Direitos Humanos da



Imagem: Reprodução/Instagram/@guajajarasonia

Sônia Guajajara

Organização Mundial da Saúde e já levou denúncias a órgãos e instâncias internacionais como as Conferências Mundiais do Clima (COP) e o Parlamento Europeu.

No ano de 2018, Sônia disputou as eleições presidenciais do Brasil, um marco

histórico, uma vez que ela foi a primeira indígena a concorrer como vice à autoridade máxima do Executivo. Atualmente, por meio de sua atuação política, a ativista ocupa espaços de debate dando voz e visibilidade aos direitos dos povos indígenas que, apesar de originários desta terra, ainda permanecem invisibilizados e marginalizados.

Todavia, a luta travada por Sônia não se dissocia da luta pela preservação da natureza. Em um país como o Brasil, onde os rastros da invasão, colonização e a lógica desenfreada de exploração dos

Associados (Renca). Localizada entre os Estados do Pará e Amapá, a reserva possui uma área equivalente à Dinamarca e com a retirada da sua proteção, a região poderia ser liberada para a exploração por empresas privadas. No entanto, com a mobilização de Sônia e o apoio de personalidades mundiais, o decreto foi revogado. Contudo, a vigilância por parte dos ativistas e da sociedade como um todo deve ser constante, uma vez que o atual governo estuda reeditar o mesmo decreto, permitindo a exploração.

Desta forma, em uma era marcada pelas

**"Em uma era marcada pelas mudanças climáticas, por um sistema alimentar que já se mostra insustentável e ainda por tomadores de decisão contrários à preservação da natureza, a militância de Sônia não é apenas necessária, mas urgente."**

recursos naturais são vistos até hoje, o papel de Sônia é fundamental, visto que a ativista denuncia o avanço do agronegócio, do desmatamento, do uso indiscriminado de agrotóxicos, da queimada das florestas e de tantas outras ações prejudiciais ao meio ambiente. Como exemplo da sua enorme contribuição para a preservação da natureza, podemos citar o protesto realizado por Sônia no palco do Rock in Rio em 2017. Com o espaço cedido pela cantora norte-americana Alicia Keys, a ativista fez uma fala potente expondo a tentativa do então governo Temer de extinguir a Reserva Nacional de Cobre e

mudanças climáticas, por um sistema alimentar que já se mostra insustentável e, ainda, por tomadores de decisão contrários à preservação da natureza, a militância de Sônia não é apenas necessária, mas urgente. Carregando consigo a ancestralidade do saber indígena, Sônia nos mostra não só o poder de uma liderança feminina, mas também a resistência dos povos tradicionais e a necessidade de reconhecê-los enquanto atores fundamentais para a proteção da biodiversidade planetária e para a reformulação dos nossos sistemas alimentares.



# Comida que Sustenta

BEATRIZ MACHADO MARTINS E NADINE MARQUES NUNES GALBES

Com enorme crescimento em número e variedade nos últimos anos, os podcasts têm se tornado um importante meio de divulgação científica. Aproveitando esse potencial, o Comida que Sustenta foi desenvolvido pelo Sustentarea com o propósito de desmistificar a alimentação a partir de uma linguagem acessível.

Tendo como essência um olhar sistêmico sobre a alimentação, de modo a valorizar a comensalidade, a cultura e a sustentabilidade, os temas dos episódios prestigiam os alimentos brasileiros e a nossa identidade alimentar. Na primeira temporada, composta por oito episódios principais e oito episódios bônus, temas como “mandioca” ou “arroz e feijão” deram tom ao podcast e mostraram o potencial do nosso país.

Os episódios criam uma trajetória que envolve o ouvinte, iniciando sempre com histórias e memórias sobre o tema. Em seguida, são esclarecidas dúvidas e polêmicas comuns da área da alimentação, e a urgência em refletir, discutir e agir sobre a Saúde Planetária também é trazida para o papo. Ao final, há uma chamada para a ação por meio de receitas e dicas

culinárias. E como sempre há conteúdo e conversa boa para mais de um episódio sobre o mesmo tema, o estímulo para a prática se conclui nos episódios bônus, que são regados de curiosidades e experiências inspiradoras de projetos desenvolvidos Brasil a fora que atuam na área da alimentação e trazem sempre mais uma receita saborosa.

Ao escutar os episódios é possível perceber que representatividade e diversidade são pilares do Comida que Sustenta, não somente pela escolha dos temas, mas também pelos convidados incríveis que participaram dos episódios, ampliando os horizontes e os olhares a partir da contribuição de diferentes faixas etárias, atuações profissionais e regiões do país.

E em 2022 vem uma segunda temporada igualmente especial, na qual os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas serão os protagonistas. Vem com a gente conversar, refletir e agir para alcançarmos esses objetivos!

---

Onde escutar? Spotify (desde fevereiro/2021)



Imagem: Acervo Sustentarea

# Osso não é comida nem para cachorro: onde está o Brasil que saiu do Mapa da Fome?

ALISSON DIEGO MACHADO

O consumo de carne vermelha da população brasileira está diminuindo. É o que apontam os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017-2018, que mostrou que 39,6% da população adulta consumiu esse alimento. Comparativamente, a POF 2008-2009 indicou que, quase uma década anterior, 50,4% da população se alimentava com carne.

Em um primeiro momento esse resultado parece promissor, afinal sabemos que a produção de carne vermelha possui um impacto ambiental relevante, sobretudo devido ao desmatamento e à elevada emissão de gases de efeito estufa. Contudo, o que poderia indicar uma maior consciência de como as nossas escolhas alimentares afetam o meio ambiente, na verdade, mostra como a queda do poder de compra impactam o acesso e o consumo de alimentos, sobretudo daqueles mais caros, como a carne.

É importante salientar que a redução do consumo de carne vermelha não vem sozinha. Desde 2017, ano em que diversas políticas públicas passaram a ser sistematicamente desmontadas pelo governo Temer e, posteriormente, pelo

governo Bolsonaro, o Brasil passa por um aumento preocupante da prevalência de insegurança alimentar, que foi exacerbada durante a pandemia de COVID-19. Atualmente, quase 117 milhões de brasileiros se encontram em algum grau de insegurança alimentar. Destes, 19 milhões se encontram em insegurança alimentar grave, ou seja, faltam alimentos em quantidade e qualidade suficiente. Isso significa que praticamente 9% da população brasileira sequer tem o que comer, o que representa a volta do país para o Mapa da Fome da Organização das Nações Unidas, do qual havíamos saído em 2014.

Cenas que deixaram de existir nos últimos anos passaram a ser vistas novamente. Na impossibilidade da compra de carne (e de outros alimentos), pessoas têm comprado ossos contendo quantidades mínimas de carne ou gordura e utilizado esses aparos para se alimentarem. Os lixões, novamente, têm sido um local de busca de sobras de alimentos. Vale lembrar que essa situação não foi ainda mais grave devido ao papel dos movimentos sociais e da sociedade civil no combate à fome. Com o advento da

"Entre essas incertezas, fica uma pergunta: afinal, onde está o Brasil que saiu do Mapa da Fome? É preciso reconhecer que, infelizmente, aquele país foi desmantelado pela política neoliberal adotada por governos recentes".

pandemia, diversas redes de apoio foram criadas e permitiram que a comida pudesse chegar à mesa de muitos brasileiros.

Entretanto, a insegurança alimentar tende a piorar. Apesar de importantes e potentes, essas redes de apoio são paliativas e não têm a capacidade de resolver um problema sistêmico como a fome. Com a ampliação da vacinação e a retomada parcial da normalidade, observou-se que as doações de alimentos têm reduzido. Ainda, o Programa Bolsa Família, criado há dezoito anos no governo Lula, e que foi responsável por tirar milhões de pessoas da pobreza, teve o seu fim decretado este ano pelo governo Bolsonaro. O Auxílio Brasil, que entra em seu lugar, ainda não tem a sua fonte de financiamento definida, o que causa mais incerteza em um período marcado por dezenas delas.

Entre essas incertezas, fica uma pergunta: afinal, onde está o Brasil que saiu do Mapa da Fome? É preciso reconhecer que aquele país, infelizmente, foi desmantelado pela política neolibe-

ral adotada por governos recentes. E não será possível sairmos dessa condição sem a retomada de políticas públicas que foram desmontadas nos últimos anos.

Para além de políticas sociais, a lógica da produção de alimentos deve mudar. Se faz necessário o desenvolvimento de sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis que possam garantir a Segurança Alimentar e Nutricional e o Direito Humano à Alimentação Adequada. Precisamos de uma soberania alimentar de fato, que possa assegurar que os alimentos sejam produzidos não apenas para exportação e para aqueles que (ainda) podem pagar para se alimentar, mas para todos os brasileiros. Devemos, novamente, sair do Mapa da Fome. Enquanto houver gente sem comida, em que deixar de comer carne passa a ser uma imposição e não uma escolha, não teremos o que comemorar.

---

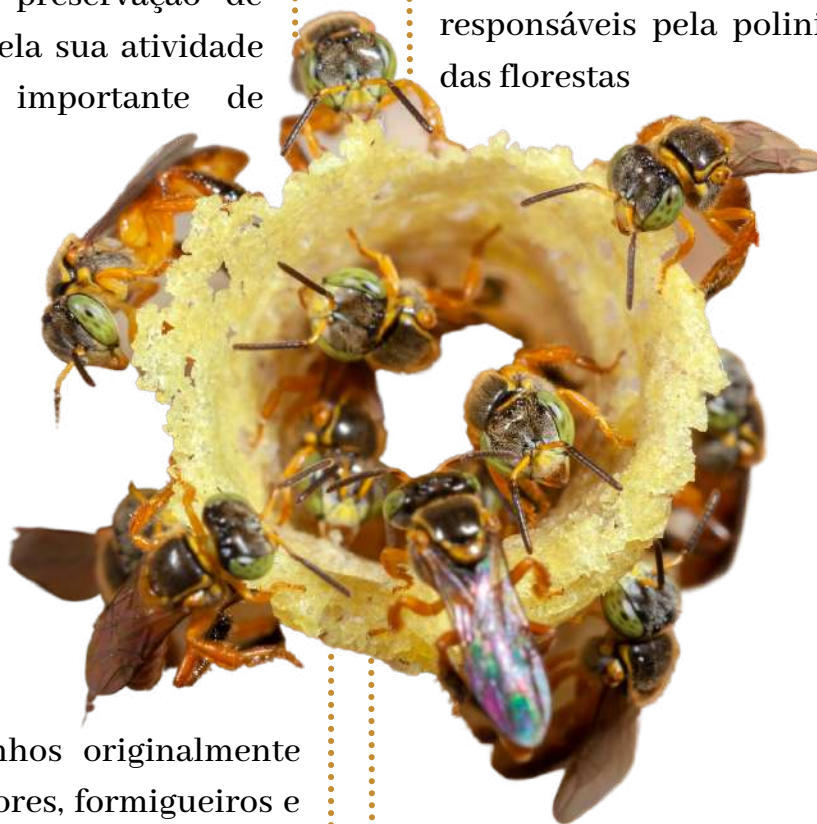
ALISSON DIEGO MACHADO é nutricionista, mestre e doutorando em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Nefrologia da FMUSP. É mentor do NACE Sustentarea e o atual editor da revista publicada pelo projeto.

# Abelhas sem ferrão: você já ouviu falar?

JÚLIA CISCATO

As abelhas sem ferrão também são conhecidas como abelhas indígenas ou nativas, vivem em colônias e são caracterizadas por apresentar o ferrão atrofiado. Elas são fundamentais para a manutenção e preservação de ecossistemas, pela sua atividade extremamente importante de polinização

A polinização é essencial para a preservação da flora nativa e produção de alimentos. Existem aproximadamente 400 espécies desse tipo de abelha, sendo 300 encontradas apenas no Brasil. Elas fazem parte da subfamília *Meniponinae*, que são responsáveis pela polinização de 30 a 80% das florestas



Elas fazem ninhos originalmente em ocos de árvores, formigueiros e cupinzeiros abandonados, mas também são encontradas em ambientes urbanos em locais que se assemelham aos originais, como forros de casas, muros de bloco e postes

O profissional que pratica atividades com as abelhas é conhecido como meliponicultor, sendo de suma importância conhecer as técnicas de manejo, características das abelhas e as regiões de ocorrência natural a fim de realizar uma atividade de preservação ambiental e desenvolvimento econômico

ALIMENTOS DA ÉPOCA

OUTUBRO



Banana prata



Caju



Cupuacu



Graviola



Jaboticaba



Tamarindo



Abóbora moranga



Agrião



Chicória



Couve



Espinafre



Shimeji

NOVEMBRO



Abacaxi pérola



Coco verde



Jaca



Maçã Fuji



Manga Haden



Nectarina



Berinjela



Beterraba



Chuchu



Pepino japonês



Tomate



Vagem macarrão

DEZEMBRO



Ameixa



Amora



Figo



Pêssego



Romã



Uva rubi



Alho-poró



Cenoura



Palmito



Pimentão



Rabanete



Repolho roxo

## Sistemas Agrícolas Tradicionais no Brasil

Belik W. Um retrato do sistema alimentar brasileiro e suas contradições [internet]. 2020 [acesso em 11 nov 2021]. Disponível em: [https://www.ibirapitanga.org.br/wp-content/uploads/2020/10/UmRetratoSistemaAlimentarBrasileiro\\_%C6%92\\_14.10.2020.pdf](https://www.ibirapitanga.org.br/wp-content/uploads/2020/10/UmRetratoSistemaAlimentarBrasileiro_%C6%92_14.10.2020.pdf)

Eidt JS, Udry C. Sistemas Agrícolas Tradicionais no Brasil [internet]. Brasília: Embrapa; 2019 [acesso em 11 nov 2021]. Disponível em: <file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/Colecao-povos-e-comunidades-tradicionais-ed-01-vol-03.pdf>

Food and Agriculture Organization of the United Nations [internet]. Traditional Agricultural System in the Southern Espinhaço Range, Minas Gerais, Brazil. New York; c2020 [acesso em 11 nov 2021]. Disponível em: <https://www.fao.org/giahs/giahsaroundtheworld/designated-sites/latin-america-and-the-caribbean/semprevivas-minasgerais/en/>

## Quais são os alimentos mais produzidos no Brasil?

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [internet]. Censo Agro 2017: resultados definitivos. Rio de Janeiro; c2021 [acesso em 27 out 2021]. Disponível em: [https://censos.ibge.gov.br/agro/2017/templates/censo\\_agro/resultadosagro/index.html](https://censos.ibge.gov.br/agro/2017/templates/censo_agro/resultadosagro/index.html)

## Plantas alimentícias não convencionais: por que você deve incluí-las na sua alimentação?

Instituto Kairós. Guia prático de PANC - plantas alimentícias não convencionais [internet]. São Paulo: Instituto Kairós; 2017 [acesso em 10 out 2021]. Disponível em: <https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%A1tico-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf>

Vieira RF, Camillo J, Coradin L. Espécies nativas da flora brasileira de valor econômico atual ou potencial: plantas para o futuro - Região Centro-Oeste [internet]. Brasília: Embrapa; 2018 [acesso em 10 out 2021]. Disponível em: <file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/regio-centro-oeste-26-07-20171.pdf>

## Decolonizando a alimentação

Ballestrin L. América Latina e o giro decolonial. *Rev Bras Ciênc Polít.* 2013;(11):89-117.

Bélanger J, Pilling D. The state of the world's biodiversity for food and agriculture [internet]. Roma: FAO; 2019 [acesso em 27 out 2021]. Disponível em: <https://www.fao.org/3/CA3129EN/CA3129EN.pdf>

Carmo GES, Gorjon MG. "Pimenta nos olhos dos outros é refresco": descolonizar, cozinhar e cuidar. *Rev Espaço Acad.* 2019;19(216):38-47.

Cosmos Benvegnú V, Manrique García D. Colonialidade alimentar? Alguns apontamentos para reflexão. *Mundo Amazon.* 2020;11(1):39-56.

Pereira MFV. A inserção subordinada do Brasil na divisão internacional do trabalho: consequências territoriais e perspectivas em tempos de globalização. *Soc Nat.* 2010;22(2):347-55.

Quintero P, Figueira P, Elizalde PC. Uma breve história dos estudos decoloniais [internet]. São Paulo; 2020 [acesso em 27 out 2021]. Disponível em: <https://masp.org.br/uploads/temp/temp-QE1LhobgtE4MbKZhc8Jv.pdf>

Suess RC, Silva AS. A perspectiva decolonial e a (re)leitura dos conceitos geográficos no ensino de geografia. *Geog Ens Pesq.* 2019;23:e7.

Tavares IN. Terra, água e sementes: do corpo território das mulheres indígenas a uma concepção de soberania alimentar. In: Lima AA, Queiroz AL, Dornelas RS, Schottz V. *Mulheres e soberania alimentar: sementes de mundos possíveis.* [internet]. Rio de Janeiro: Instituto PACS; 2019. p. 58-66 [acesso em 27 out 2021]. Disponível em: [http://biblioteca.pacs.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Mulheres\\_e\\_SoberaniaAlimentar.pdf](http://biblioteca.pacs.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Mulheres_e_SoberaniaAlimentar.pdf)

### Como incluir alimentos regionais e da época na alimentação?

Brasil. Alimentos regionais brasileiros [internet]. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015 [acesso em 27 set 2021]. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos\\_regionais\\_brasileiros\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf)

### Taioba

Brasil. Alimentos regionais brasileiros [internet]. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015 [acesso em 21 set 2021]. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos\\_regionais\\_brasileiros\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf)

Kinnup VF, Lorenzi H. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil. São Paulo: Plantarum; 2014.

Ranieri G [internet]. Taioba, a confusão: guia definitivo de identificação. São Paulo; c2014 [atualizado em 08 nov 2017; acesso em 19 set 2021]. Disponível em:

<http://www.matosdecomer.com.br/2014/06/taiobas-confusao-guia-definitivo-de.html>

Rigo N [internet]. Taiobas mansas, taiobas bravas. São Paulo; c2008 [acesso em 20 set 2021]. Disponível em: <https://come-se.blogspot.com/2008/01/taiobas-mansas-taiobas-bravas.html>

### Cooperativa Grande Sertão

Cooperativa Grande Sertão. Cooperativa Grande Sertão [vídeo]. YouTube; 2018.

Gonçalves B, Santa Rosa H. Cooperativa Grande Sertão: articulando populações e diversidades do Norte de Minas Gerais. *Agriculturas.* 2005;2(2):17-21.

### Sistema alimentar e COVID-19: entregadores de aplicativos, precarização do trabalho e fome

Antunes R. *Uberização, trabalho digital e Indústria 4.0.* São Paulo: Boitempo; 2020.

Peres AC [internet]. Olha o breque! Movimento de entregadores expõe precariedade das relações de trabalho nas plataformas digitais. Rio de Janeiro; c2020 [acesso em 08 out 2021]. Disponível em: <https://radis.ensp.fiocruz.br/index.php/home/reportagem/olha-o-breque>

Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. Insegurança alimentar e Covid-19 no Brasil [internet]. 2021 [acesso em 08 nov 2021]. Disponível em: [http://olheparaafome.com.br/VIGISAN\\_Inseguranca\\_alimentar.pdf](http://olheparaafome.com.br/VIGISAN_Inseguranca_alimentar.pdf)

Sant'Anna E, Xavier K [internet]. Entregadores carregam pratos de mais de 100 R\$ e almoçam comida fria no meio frio. São Paulo; c2020 [atualizado em 24 jul 2020; acesso em 08 nov 2021]. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2020/07/entregadores-de-app-carregam-pratos-de-mais-de-r-100-e-almocam-comida-fria-no-meio-frio.shtml>

Souza DO. As dimensões da precarização do trabalho em face da pandemia de Covid-19. *Trab Educ Saúde*. 2021;19:e00311143.

### Sônia Guajajara: uma liderança necessária

Benites A [internet]. Bolsonaro estuda reeditar decreto de Temer que permite explorar minério na reserva da Amazônia. São Paulo; c2019 [acesso em 22 out 2021]. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2019-12-12/bolsonaro-estuda-reeditar-decreto-de-temer-que-permite-explorar-minerio-em-reserva-da-amazonia.html>

Partido Socialismo e Liberdade [internet]. Conheça Sônia Guajajara, primeira indígena em uma pré-candidatura presidencial. Brasília; c2018 [acesso em 14 set 2021]. Disponível em: <https://psol50.org.br/conheca-sonia-guajajara-primeira-indigena-em-uma-pre-candidatura-presidencial/>

### Osso não é comida nem para cachorro: onde está o Brasil que saiu do Mapa da Fome?

CNN Brasil Business [internet]. Fim do Bolsa Família e começo do Auxílio Brasil: veja como fica agora. São Paulo; c2021 [acesso em 16 nov 2021]. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/business/fim-do-bolsa-familia-e-comeco-do-auxilio-brasil-como-fica-agora/>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil [internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2011 [acesso em 16 nov 2021]. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: primeiros resultados [internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2019 [acesso em 16 nov 2021]. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf>

Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. Insegurança alimentar e Covid-19 no Brasil [internet]. 2021 [acesso em 16 nov 2021]. Disponível em: [http://olheparaafome.com.br/VIGISAN\\_Inseguranca\\_alimentar.pdf](http://olheparaafome.com.br/VIGISAN_Inseguranca_alimentar.pdf)

### Abelhas sem ferrão: você já ouviu falar?

Pereira FM, Souza BA, Lopes MTR. Criação de abelhas-sem-ferrão. 2017 [acesso em 02 nov 2021]. Disponível em:

<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/166288/1/CriacaoAbelhaSemFerraao.pdf>



ALESSANDRA NAHRA

@alenahra

Agricultora em formação, jornalista e pesquisadora. Mestranda em Nutrição em Saúde Pública na FSP-USP.

ALISSON DIEGO MACHADO

@alissondmach

Nutricionista. Mestre e doutorando em Nefrologia na FMUSP.

ANA LUIZA ALMEIDA

@nutrirematernar

Nutricionista. Pós-graduanda em Nutrição em Pediatria no iPGS.

ANA MARIA BERTOLINI

@anabertolini

Nutricionista. Doutoranda em Saúde Global e Sustentabilidade na FSP-USP.

BÁRBARA HATZLHOFFER LOURENÇO

barbaralourenco@usp.br

Nutricionista. Doutora em Nutrição em Saúde Pública pela FSP-USP. Docente do Departamento de Nutrição da FSP-USP. Pesquisadora visitante no Department of Global Health and Population, Harvard T.H. Chan School of Public Health (EUA).

BEATRIZ MACHADO MARTINS

@biaammartins

Graduanda em Nutrição na FSP-USP.

BEATRIZ OLIVEIRA SANTOS

beatriz\_o.santos015@usp.br

Graduanda em Nutrição na FSP-USP. Técnica em Nutrição e Dietética pela ETEC Irmã Agostina.

DEBORAH ROCHA FADUL

@fadulzinha

Graduanda em Nutrição no Centro Universitário São Camilo.

FLAVIA SCHWARTZMAN

@flaschwartzman

Nutricionista. Mestre em Nutrição pela UNIFESP e doutora em Nutrição em Saúde Pública pela FSP-USP. Consultora da FAO.

GABRIELA RIGOTE

@nutrigabirigote

Nutricionista. Mestre em Saúde Pública pela FSP-USP.

JENNIFER TANAKA

@comermudaomundo

Nutricionista. Mestre e doutoranda em Ciências Sociais em Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade no CDPA-UFRRJ.

LARISSA LÁZARI

@lalilazari

Nutricionista e gastrônoma. Mestranda em Nutrição Comunitária e Saúde Pública na Universidade do Porto.

LETÍCIA GONÇALVES

@le1ticia

Graduanda em Nutrição na FSP-USP.

LETÍCIA MACHADO

@lele\_lm

Geógrafa. Mestranda em Saúde Pública na FSP-USP.

**JÚLIA CISCATO**

@juliaciscato

Nutricionista. Graduanda em Medicina na Universidade São Francisco.

**MELISSA YASMIN ALVES TARRÃO**

melyasmin@usp.br

Graduanda em Nutrição na FSP-USP. Técnica em Nutrição e Dietética pela ETEC de Guaianazes.

**MÔNICA DE SOUSA ALVES**

@monicadesousalves

Comunicadora social. Mestre em Sustentabilidade Socioeconômica e Ambiental pela UFOP e mestranda em Ciências Ambientais na UEMG.

**MÔNICA ROCHA**

@comidacoisaetal

Nutricionista. Mestre em Políticas Públicas em Saúde pela FIOCRUZ. Consultora da OPAS.

**NADINE MARQUES NUNES GALBES**

@nadinemnunes

Nutricionista. Mestre em Nutrição em Saúde Pública pela FSP-USP e doutoranda em Saúde Pública na FSP-USP.

**VANESSA COSTA CANÇADO SILVA**

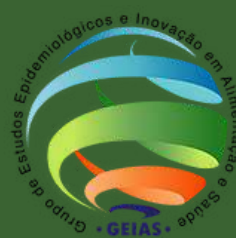
@vanessaccs

Antropóloga. Mestre em Antropologia pela UFBA.





# sustentarea



[www.fsp.usp.br/revistasustentarea](http://www.fsp.usp.br/revistasustentarea)

[facebook.com/sustentarea](https://facebook.com/sustentarea)

@sustentarea