



28 de outubro de 2022
Unijuí - Campus Ijuí



SUSTENTABILIDADE X ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

A acessibilidade de viver bem

Ana Carolina Corrêa ¹

Fernanda de Medeiros Paz ²

Pollyana Escobar Bronzatto ³

Valentina Dall Aglio Bilibio ⁴

Vicenzo Dall Aglio Bilibio ⁵

Uiliam Michael ⁶

Colégio Evangélico Augusto Pestana

Trabalho de Pesquisa

Ciências Humanas e suas Tecnologias

¹ Estudante do 1º ano do Ensino Médio, ana.correa@ceap.g12.br

² Estudante do 1º ano do Ensino Médio, fernanda.paz@ceap.g12.br

³ Estudante do 1º ano do Ensino Médio, pollyana.bronzatto@ceap.g12.br

⁴ Estudante do 1º ano do Ensino Médio, valentina.bilibio@ceap.g12.br

⁵ Estudante do 1º ano do Ensino Médio, vicenzo.bilibio@ceap.g12.br

⁶ Professor de geografia uiliammichael@ceap.g12.br



28 de outubro de 2022
Unijuí - Campus Ijuí



Muito se tem discutido, recentemente, acerca do estilo de vida e da alimentação saudável e acessível. Dessa forma, a presente pesquisa busca analisar diferentes situações que envolvem o cotidiano das pessoas, os aspectos relacionados à saúde, ao meio ambiente e a estereótipos de que uma alimentação saudável é cara e não é acessível a maioria da população. Buscaremos através de representações de refeições acessíveis e consumidas por muitas pessoas no mundo inteiro, demonstrar como nossos hábitos alimentares podem ser benéficos e também trazer malefícios a nossa saúde e também ao meio ambiente.

Em face do cenário atual de degradação do meio ambiente, é importante salutar que o desenvolvimento sustentável, consumo e produções responsáveis, saúde e bem-estar, bem como fome zero e agricultura sustentável, são assuntos debatidos nos mais diversos lugares e âmbitos de análise, desde o local até o global. Observando o cenário justifica-se pensar ações que possam auxiliar as pessoas e os responsáveis governamentais acerca das possibilidades e viabilidade de projetos que colaborarem para que os objetivos de desenvolvimento sustentáveis sejam alcançados.

A partir de pesquisas bibliográficas em livros, sites, entrevistas com profissionais da área, foi realizado levantamento de dados acerca da alimentação saudável, consumismo e objetivos de desenvolvimento sustentável. Dessa forma buscamos demonstrar através de “pratos” um estilo de vida saudável e um que agride o meio ambiente e a saúde. Levando em consideração este pressuposto buscamos informações em diferentes fontes objetivando fazer uma dualidade entre sustentabilidade, alimentação adequada e acessibilidade de viver bem.

A composição do exposto fora feita usando diferentes tipos de papéis, corantes alimentícios, resina alquídica (para fixação dos materiais na porcelana), recipientes de vidro reutilizados, água e alimentos não perecíveis. Teve-se o cuidado de não utilizar materiais prejudiciais ao meio ambiente ou de alto valor, justamente para conservar a ideia principal do projeto, a sustentabilidade e acessibilidade alimentícia.

Atualmente, dialogar sobre a questão da sustentabilidade e desenvolvimento econômico passa por uma série de análises que podem gerar dúvidas e também dividir opiniões. Dessa forma buscamos demonstrar com representações de “pratos”, que ter uma vida saudável e que venha ao encontro dos anseios do desenvolvimento sustentável não é uma tarefa tão difícil quanto a maioria das pessoas acham e que pode ser acessível do ponto de vista financeiro, inclusive.

No estudo dos ODS (Objetivo de Desenvolvimento Sustentável), descobrimos inúmeros aspectos relevantes a serem discutidos, sobretudo referente a produção e o consumo sustentáveis, no uso eficiente dos recursos naturais, reduzindo o desperdício de alimentos, no manejo e cuidado com os resíduos, na emissão de poluentes, dentre outros. Dessa forma procuramos buscar alternativas viáveis ambientalmente, socialmente e financeiramente que pudéssemos representar na pesquisa em questão.

Quando analisamos a questão da saúde e bem-estar, nos baseamos nos pressupostos que norteiam as propostas da ODS 3. Onde consta a preocupação com as doenças e problemas de saúde que podem ser evitados e reduzidos com mudanças e melhorias básicas no acesso da população à informação, saneamento básico, orientações da OMS,



28 de outubro de 2022
Unijuí - Campus Ijuí



vacinas, alimentação adequada, etc. Dessa forma o grande desafio é promover melhorias substanciais no bem-estar e na prevenção de doenças, sendo que grande parte dessas ações são de responsabilidade de cada cidadão, no entanto é importante lembrar que nem todas as pessoas têm acesso às informações sobre alimentação saudável, ficando a mercê de propagandas e informações duvidosas.

Quando falamos sobre a fome, lembramos da quantidade de comida que é desperdiçada diariamente e também do número de pessoas que se alimentam de maneira inadequada comendo alimentos processados, industrializados e com baixo valor nutricional. Dessa forma é importante observar o que consta na ODS 2;

“A fome é um dos aspectos que podem estar associados à pobreza, como se observa na meta 2.1. Assim, o ODS 2 tem uma característica complementar ao ODS 1. No entanto, ele traz novas dimensões, voltadas para a saúde (desnutrição de crianças e da população em geral, na meta 2.2), para a produção de alimentos sustentável (por exemplo, nas metas 2.4 e 2.5), e para a economia (metas 2.b e 2.c).”

Este ODS, vem ao encontro do que abordamos, visto que a alimentação saudável está diretamente ligada a preservação do meio ambiente e aos avanços sustentáveis na área agrícola. Dessa forma, "a ampliação da produtividade e da renda dos pequenos produtores agrícolas, indígenas, pescadores e pastores, com atenção especial às mulheres, é uma meta (2.3) que tem um impacto direto na diminuição da pobreza e na promoção de uma economia mais sustentável". Pensar ações que possam auxiliar as pessoas na melhoria da sua qualidade de vida, bem como do meio ambiente é algo extremamente importante, visto que desenvolver meios que alcancem a preservação da natureza e o crescimento econômico é algo tão importante.

Atualmente o estilo de vida, os compromissos do dia a dia, falta de tempo, entre outros fatores por muitos podem ser apontados como justificativa para ter uma alimentação baseada em produtos processados industrialmente, enlatados, fast food...no entanto durante a nossa pesquisa nos subsidiamos de informações que dizem o contrário. Ter uma alimentação adequada e um estilo de vida saudável, permeia outros fatores e é uma tendência mundial.

As pessoas estão cada vez mais preocupadas com sua vida, saúde e bem-estar. Dessa forma o consumo de alimentos saudáveis e a preocupação ambiental vem numa crescente em âmbito internacional, influenciando hábitos pelo mundo todo. Dessa forma o ser humano moderno está cada vez mais conectado com a natureza, com a preservação do meio ambiente, com a alimentação saudável e com um estilo de vida itinerante e não mais sedentário.

Consumir um “prato” que contém 360 gramas de alimento sólido (arroz, feijão, 2 ovos, alface, cenoura e beterraba), mais um copo de 150 ml de suco de laranja, que totalizam 570 Kcal ficou mais em conta do que consumir um “prato” que contém 238 gramas de alimento sólido (miojo, nuggets, maionese, mostarda e ketchup), mais um copo



28 de outubro de 2022
Unijuí - Campus Ijuí



de 150ml de refrigerante, que totalizam 904 Kcal. Com esse exemplo podemos concluir que alimentar-se de maneira adequada e saudável, não é impossível.

É preciso mudar velhos hábitos e despir-se de estereótipos que foram incorporados na nossa sociedade, pensar de maneira sustentável e preocupada com o meio ambiente, com as futuras gerações, com a saúde e bem estar, são políticas públicas extremamente importantes e necessárias se quisermos almejar mudanças no mundo que estamos inseridos. Dessa forma pudemos perceber a importância da alimentação saudável, da viabilidade econômica e da importância de mudar hábitos para que possamos ter um meio ambiente e um mundo melhor.



28 de outubro de 2022
Unijuí - Campus Ijuí



Referências bibliográficas

ABRANDH - Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos . Diretrizes Voluntárias em apoio à realização progressiva do direito à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar nacional. Brasília, 2005.

ALMEIDA, Fernando. O bom negócio da sustentabilidade. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2002. 191p.

ARRUDA, Amilton José Vieira de. Na natureza “nada se perde tudo se transforma”: desafios e estratégias no desenvolvimento de produtos ecocompatíveis. Anais P&D Design 2000. FEEVALE, Novo Hamburgo, RS: 2000.

BAUMAN, Zygmunt. Globalização: as conseqüências humanas. Rio de Janeiro: Zahar Ed., 1999.

CAPRA, Fritjof. As conexões ocultas: ciência para uma vida sustentável. Trad. Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Cultrix, 2002. 296p.

COMISSÃO MUNDIAL SOBRE MEIO AMBIENTE E DESENVOLVIMENTO. Nosso Futuro Comum. 2 ed. Rio de Janeiro: Editora da Fundação Getúlio Vargas, 1991.

www.estrategiaods.org.br/conheca-os-ods/

www.wwf.org.br/participe/porque_participar/sustentabilidade/

www.livup.com.br/alimentacao-saudavel

www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel

www.ipea.gov.br/ods/