



## Boletim Nutrindo a Mudança – AGOSTO DE 2022

### Ação artista *Pães pela Democracia*: comida no prato é fundamental para um país democrático

Por Susana - C. P. C. A. P. V. e MUDA-SP

Agosto deste ano chegou com tudo, mobilizando as vozes da sociedade para compor um imenso coro em defesa da democracia. Muitas manifestações foram realizadas pelo país e organizações de peso social, político e econômico divulgaram cartas em que repudiam as ameaças golpistas que o atual presidente da República vem fazendo.

Mas, mesmo reconhecendo que uma mobilização assim tem uma importância fundamental neste momento pré-eleitoral - em que temos a polarização entre duas candidaturas com projetos completamente distintos para o Brasil -, consideramos que ela não seria completa se não trouxesse luz para um tema bem duro que nos aflige: o aumento gritante das desigualdades socioeconômicas em nosso território.

A expressão mais dramática dessa desigualdade é a fome. Quando 33 milhões de brasileiras e brasileiros não têm o que comer, falar em garantir a manutenção da democracia soa um tanto incoerente. Como garantir a manutenção de algo que não existe na realidade? Sim, porque uma pessoa que não tem acesso ao que há de mais básico, como água e alimento, não tem acesso também a possibilidade de participar minimamente dos processos de decisão do país - o que vai muito além do voto, se pensarmos numa nação democrática de verdade.

Nós, organizações que lutam pela soberania alimentar no Brasil e entendem que ela só será conquistada com uma mudança profunda no modelo produtivo e político que impera hoje, nos mobilizamos para levar às manifestações de agosto uma mensagem inequívoca: *Com a Barriga Vazia, Não Existe Democracia*.

Para dar materialidade a essa mensagem, já que a fome é algo bem concreto no corpo das pessoas (e não pode ser enfrentada somente com palavras bonitas), realizamos uma ação que recebeu o nome de Pães pela Democracia. Ela foi construída através de uma ampla rede formada por ativistas, entidades, cozinheiros e cozinheiras, padeiros e padeiras, entrelaçados pelo Coletivo Banquetaço e pela Campanha Gente é Prá Brilhar, Não para Morrer de Fome. Essa rede solidária levou mais de quatro mil pães ao ato que ocorreu na Faculdade de Direito da USP, no último dia 11.

Em uma grande mesa, montada na parte externa do local, a palavra *democracia* foi escrita com pães de diferentes tradições, indicando que somente com a partilha fraterna do alimento entre todas e todos é que podemos nutrir uma sociedade verdadeiramente democrática. Antes de serem distribuídos, os pães foram abençoados por representantes de diversas religiões, em uma demonstração de integração e de respeito às diferenças culturais que existem entre os milhões de habitantes do país.

Dialogando com as cartas criadas pelas entidades que organizaram o ato, nós também elaboramos um texto: o manifesto *Alimentar a Democracia. Democratizar a Terra, o Alimento e a Água*. Ele traz pontos vitais para o debate sobre a trágica situação atual que vivemos e aponta caminhos para a superação de fatores que barram o efetivo desenvolvimento democrático brasileiro, como a falta de comida no prato.

Compartilhamos integralmente o documento aqui e convidamos você a vir conosco nessa jornada para que nosso manifesto não seja apenas um conjunto de palavras, para que ele consiga reverberar na sociedade e para que ele ajude a gerar as transformações tão urgentes que precisamos realizar.

Seguimos semeando, com amor e coragem.

## **ALIMENTAR A DEMOCRACIA. DEMOCRATIZAR A TERRA, O ALIMENTO E A ÁGUA**

A luta pela DEMOCRACIA no Brasil está fortemente associada ao combate às imensas desigualdades, à opressão e à destruição da natureza. Ainda não conseguimos viver plenamente a democracia, pois existem barreiras à participação política de parcela expressiva da população, notadamente de quem passa FOME e SEDE.

Sem alimento saudável e adequado para nutrir nossos corpos, sofremos consequências dramáticas em nossas vidas, comunidades e territórios. Em poucas palavras: COM A BARRIGA VAZIA, NÃO EXISTE DEMOCRACIA. Desde o golpe político-institucional, sofremos uma deterioração acentuada de políticas públicas e participação social. Estamos assistindo nossas instituições democráticas serem atacadas, os conselhos fechados ou esvaziados, e a participação se tornar um mero simulacro que leva à violação sistemática de direitos, notadamente o DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO E À NUTRIÇÃO ADEQUADAS.

O modelo socioeconômico, no qual as grandes empresas e os bancos se apropriam do patrimônio do país, deixa um rastro de miséria e devastação ambiental em seu caminho para maximizar os lucros. A atuação do Governo, em defesa dos interesses do mercado, devora a população camponesa e as comunidades tradicionais (que são os que trabalham para alimentar o conjunto da população e se encontram em situação de fome e sede); envenena o solo e a água com agrotóxicos; destrói a natureza em níveis dramáticos e compromete a vida de gerações e gerações de brasileiros.

Neste BANQUETAÇO, uma ação direta político-comensal, nos enlaçamos a milhões de pessoas, vozes e ações numa demonstração inequívoca de repúdio às ameaças que pairam sobre o país e seu processo eleitoral, criminosamente urdidas nos gabinetes do executivo federal. Nós, o povo da cidade, do campo, das águas e das florestas, vimos declarar apoio ao ATO PELA DEMOCRACIA, por eleições livres.

E conclamamos toda a sociedade a firmar o compromisso com o direito humano à alimentação e à nutrição adequadas por meio de: ampliação e fortalecimento dos espaços de participação e controle social; adesão e atuação do judiciário e de todo campo do Direito na defesa dos nossos direitos alimentares; garantia da representatividade de grupos sociais historicamente excluídos e afetados pela política de ódio; recomposição orçamentária; realização da reforma agrária e urbana populares e retomada das políticas de segurança alimentar e nutricional, baseadas na agricultura camponesa e agroecológica.

Além disso, o Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequadas deve ser incorporado em todas as atuações do judiciário como uma condição social inalienável da vida. Que seja um conteúdo essencial na formação curricular de todo profissional do Direito até 2025 e que se faça presente todos os dias na prática da categoria, sendo considerado um elemento indissociável da existência da DEMOCRACIA.

BANQUETAÇO, 11 de agosto de 2022.

### **Saber Funcional**

#### **Já estamos entrando na safra da jabuticaba, é hora de aproveitar o sabor dessa frutinha nativa**

Por Valéria Paschoal - VP Consultoria Nutricional

A safra de Jabuticaba, nossa frutinha nativa, típica da região sudeste do Brasil, está chegando! É a hora perfeita para incluir a fruta na nossa alimentação, pois, quando colhemos alimentos na safra certa, conseguimos aproveitar ainda mais seus nutrientes. Então temos mais vitaminas, minerais, fibras e compostos bioativos que eles podem fornecer.

Na casca de Jabuticaba encontramos compostos importantes para a nossa saúde e alguns deles podem, inclusive, ajudar a diminuir as chances de sofrermos doenças degenerativas, como câncer, alzheimer, parkinson e esclerose, entre outras.

Além disso, a polpa dessa frutinha tem muita vitamina C, podendo ser uma boa opção como fonte deste nutriente, alternando com as fontes mais conhecidas, como as frutas cítricas – laranja, limão e mexerica, por exemplo. Podemos incluir esse alimento de várias formas em nossa alimentação, desde seu consumo cru e em sucos, até em geleias, mousses, molhos e licores.

Você certamente já experimentou geleia de Jabuticaba. Mas talvez nunca tenha feito em casa e sentido o aroma que o preparo da receita exala. Vale muito a pena, já que é fácil de fazer e pode ser uma excelente opção para acompanhar os pães no café da manhã.

### **Geleia de jabuticaba**

#### **Ingredientes:**

1 kg de jabuticabas inteiras maduras

1 litro de água ou a quantidade suficiente para cobrir as jabuticabas

1 colher de sobremesa de açúcar de coco ou demerara orgânico

**Modo de preparo:** Coloque as jabuticabas inteiras em uma panela de pressão e cubra com água. Cozinhe até que a pressão suba e desligue logo que isso ocorra. Após o cozimento, coe as jabuticabas num filtro de papel ou peneira. Volte o líquido à panela, acrescentando a colher de açúcar de coco ou açúcar demerara orgânico, e leve ao fogo. Ferva até o ponto de calda grossa. Guarde em potes e mantenha na geladeira.

### **Já Mudou!**

#### **Dona Fartura: quilombolas do Vale do Ribeira escrevem livro que une alimento e resistência**

Por Andressa Cabral Botelho - ISA

Fartura é neta de Tradição, filha de Experiência e avó de Esperança e Legado. O conhecimento ancestral quilombola e a importância de transmiti-lo às novas gerações estão presentes nos nomes dos personagens do livro [Na companhia de Dona Fartura, uma história sobre cultura alimentar quilombola](#), que enaltece o cultivo tradicional e sua contribuição para a preservação da Mata Atlântica.

“No Reino da Tradição, homens, mulheres e crianças aprendem a observar, interpretar e respeitar os sinais da natureza, pois estão conectados à ela. Assim, quando o sabiá canta, nos últimos meses do ano, é o pássaro abrindo a boca para dizer que é tempo de plantar arroz”, narra o livro.

Com as lições dos mais velhos e das mais velhas, autores e autoras de quilombos do Vale do Ribeira, no sudeste de São Paulo, escreveram e ilustraram a obra, que será lançada em 20 de agosto na [Feira de Troca de Sementes e Mudas das Comunidades Quilombolas do Vale do Ribeira](#), na cidade de Eldorado.

A cultura alimentar quilombola e seus saberes são parte do Sistema Agrícola Tradicional Quilombola (SATQ), reconhecido em 2018 como patrimônio cultural imaterial do Brasil pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan).

O livro pretende destacar a relevância do cuidado com a terra, mostrando como diversas gerações de quilombolas têm mantido esses conhecimentos sem deixar que eles se percam com o tempo.

“Todo quilombola que planta a semente na terra é também uma semente que está plantada no território, e no tempo livre da natureza vira ancestral e a terra o recebe. É por isso que celebramos a vida no território que a todos alimenta e acolhe”, escrevem os autores.

Luiz Marcos de França Dias e Laudessandro Marinho da Silva são professores e moradores dos quilombos São Pedro e Ivaporunduva, respectivamente. Já Márcia Cristina Américo e Viviane Marinho Luiz, também professoras e autoras dos livros, são aquilombadas, expressão usada para pessoas que, mesmo não tendo nascido nas comunidades, defendem os direitos fundamentais de quilombolas e acompanham cotidianamente as dinâmicas dos territórios.

Justamente por viverem nesses locais, os quatro conseguem contar com detalhes as lutas das famílias quilombolas contra injustiças raciais, ambientais e sociais. Eles ainda utilizam os livros como material pedagógico nas aulas das escolas quilombolas da região do Vale do Ribeira.

Ilustrado por Amanda Nainá dos Santos e Vanderlei Ribeiro, o livro Na companhia de Dona Fartura, uma história sobre cultura alimentar quilombola permite que leitores e leitoras possam se reconhecer nas páginas, com trabalhos inspirados em fotografias, locais e pessoas das próprias comunidades da região. Esse é o segundo livro do grupo, que em 2020 escreveu o Roça é vida, sobre a importância do trabalho coletivo na roça e o Sistema Agrícola Tradicional Quilombola do Vale Ribeira.

### Riscos da má alimentação

Autores e autoras procuraram demonstrar a importância da diversidade de alimentos produzidos nas roças tradicionais em um período [em que cresce o consumo de ultraprocessados](#) e, consequentemente, de casos de pressão alta e diabetes na população. Quem mais sente o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados são as pessoas negras, que consomem 33% menos alimentos in natura que pessoas brancas, de acordo com dados da pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco para Doenças Crônicas, do Ministério da Saúde.

Esse baixo consumo de alimentos in natura é uma das consequências da insegurança alimentar, ou seja, quando as pessoas não têm acesso regular a alimentos de qualidade. No final de 2021, mais de 33 milhões de pessoas estavam em situação de fome, [segundo pesquisa realizada em 2022 pela Rede PENSSAN](#), com apoio do Instituto Ibirapitanga. O mesmo estudo mostrou que 65% dos domicílios com pessoas de referência preta está com algum grau de insegurança alimentar – um aumento de 8% em relação a 2020.

A dificuldade ao acesso a esses alimentos acontece também porque a maioria dessas pessoas vive nas periferias, áreas de "desertos alimentares", como são chamadas as regiões com escassez de produção ou comercialização de alimentos in natura. Um levantamento feito em 2018 pela Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional avaliou 12 das 21 capitais brasileiras e apontou que nos subdistritos com menor quantidade de estabelecimentos que ofertam alimento in natura é também onde moram pessoas de menor renda, forçando-as a consumir mais alimentos ultraprocessados.

Assim, acontece o chamado "nutricídio", o genocídio alimentar que se dá a partir do consumo massivo de alimentos ultraprocessados. De acordo com Laila Afrika, médico estadunidense que criou o conceito, as pessoas negras são as mais impactadas por esse processo de extermínio devido à má dieta imposta desde o período colonial.

Indo no caminho oposto, quilombolas que fazem parte da Cooperativa dos Agricultores Quilombolas do Vale do Ribeira (Cooperquivale) fizeram entrega de alimentos in natura durante a pandemia para pessoas com insegurança alimentar em cidades da região e favelas no município de São Paulo. Assim, [foi possível que a cultura alimentar quilombola chegasse à mesa](#) de mais pessoas.

### Vamos Mudar?

#### **Mudança de modelo tecnológico está em curso na agricultura e questão biológica é tema central**

Por Mauricio Piccin - MPA

Uma grande mudança de modelo tecnológico está em curso na agricultura. Agora é a questão biológica que embala profundas transformações. Nessa mudança, a grande questão é se os agricultores continuarão reféns do pacote tecnológico da indústria, que achata as suas rendas, ou se trilharão caminhos de maior autonomia. Para isso, é preciso que as políticas públicas fomentem essa mudança para uma agricultura sustentável com bases agroecológicas para produzir alimentos mais saudáveis e nutritivos com maior autonomia tecnológica e menor risco para o (a) agricultor(a).

A informação de que a relação solo – planta é completamente mediada por micro-organismos e de que estes são elementos chave na solubilização e disponibilização de nutrientes no solo, possibilitando a manutenção e a reprodução da vida das plantas de forma saudável e produtiva, parece que somente agora está sendo melhor explicada e constatada de forma mais clara pela ciência oficial.

Uma outra constatação que começa se desenhar na ciência oficial é que o uso de insumos químicos reduz drasticamente a população de micro-organismos presentes no solo, tornando o sistema produtivo dependente dos adubos solúveis e dos insumos químicos.

Essas recentes confirmações acabam dando suporte a formação de uma nova tendência do jeito de conceber a agricultura. Cresce em meio aos agricultores e técnicos a visão de que é preciso fazer uma agricultura de processos e não apenas de insumos. De que é necessário fazer uma agricultura regenerativa, conservando o solo com plantas de cobertura, preservando e desenvolvendo a microbiota do solo e utilizando insumos biológicos.

Antecipando isso, as grandes empresas transnacionais já estão reorientando os seus portfólios de produtos (insumos) e, tudo indica, que o pacote tecnológico só mudará de perfil, do químico para o biológico. De outro lado, compreendendo esse mesmo movimento, uma parcela maior de agricultores está adotando os princípios da agricultura sustentável, biológica e regenerativa em larga escala a partir de novas técnicas e tecnologias como saída para a crise econômica e ambiental do modelo de produção baseado nos agrotóxicos.

A grande questão que se coloca nesse cenário é se os agricultores, em especial os familiares, adotarão esse novo “modelo” de forma dependente, apenas substituindo o pacote tecnológico ou adotarão as práticas para construir uma agricultura de processos, com tecnologias e técnicas que lhes permitam mais autonomia e independência no processo produtivo mantendo a maior parte da renda dentro da porteira.

Para que os agricultores não caiam novamente no engodo do pacote tecnológico, agora biológico, que os mantém dependente tecnologicamente e economicamente às grandes empresas, as quais levam uma parcela significativa da sua renda, é necessário que haja fortes políticas públicas por parte dos governos (Federal, Estadual e Municipal). Estas políticas têm o papel de criar condições para que a agricultura de forma geral adote um processo de transição para uma agricultura mais sustentável e com bases agroecológicas, com uma profunda substituição de agrotóxicos e adubos solúveis pelos princípios da agricultura regenerativa e insumos biológicos produzidos pelos próprios agricultores.

Nesse sentido, avalio ser urgente e necessário que os próximos governos coloquem os seguintes itens no debate sobre as políticas públicas para a agricultura:

- Criar Programa de Bioinsumos a) Estimular a instalação de biofábricas nas propriedades e os sistemas de multiplicação de micro-organismos em comunidade; b) Difundir o conhecimento sobre os métodos de multiplicação de micro-organismos em comunidade para reverter rapidamente a degradação dos solos, como por exemplo, Micro-organismos Eficientes (EM); Soil Food Web (SFW), dentre outros; c) Viabilizar o acesso facilitado e de baixo custo dos agricultores familiares às cepas de micro-organismos para multiplicação “on farm”; d) Criar uma rede de laboratórios credenciados para o controle de qualidade dos bioinsumos produzidos de forma “on farm” de baixo custo para os agricultores familiares.

- Fomentar a pesquisa no tema da Agricultura Biológica, articulando instituições de pesquisa públicas e privadas.

- Criar uma política que popularize o uso da homeopatia na agropecuária – formação massiva de homeopatas populares rurais.

- Incentivo à produção de grãos não transgênicos e criar alternativas para a comercialização específica para este tipo de produção (não OGM e com manejo biológico e sustentável).

- Realizar um massivo programa de formação de agricultores em Agricultura Biológica e Regenerativa tendo como público especial a juventude rural e as mulheres.

- Implementar políticas de fomento financeiro da agricultura biológica e regenerativa: recursos para custeio e investimento com juros diferenciados (menores) para os que adotarem práticas regenerativas e produção de bioinsumos na propriedade.

- Incentivo à pequenas empresas (redução de impostos) que desenvolvem tecnologias para a agricultura sustentável (biofábricas, meios de cultura, inóculos, implementos adaptados).

- Estimular a produção e o uso do pó de rocha na agricultura, os chamados remineralizadores.

- Ampliar o programa de troca-troca de sementes para sementes de plantas de cobertura.
- Criar alternativas, em parceria com as organizações sociais, para compostagem dos resíduos orgânicos urbanos para retornarem como fertilizantes na agricultura.
- Preparar as empresas de assistência técnica (EMBRAPA, EMATER e outras), com uma profunda formação do seu quadro de técnicos, para conduzir tecnicamente o processo de transição de modelo produtivo.

Com essas políticas o Estado estará criando as condições e os caminhos concretos para os agricultores realizarem a transição do modelo de uma agricultura baseada em insumos externos e na dependência com alto risco, para uma agricultura sustentável baseada em processos ecológicos, numa maior autonomia técnica e econômica com menor risco e, dessa forma, produzir alimentos mais saudáveis e nutritivos para alimentar o Brasil.

## Brotar é Preciso

### Neste inverno, faça receitas extraordinárias com Sarraceno e aqueça corpo e alma com seu sabor

Por Conceição Trucom - Doce Limão

Compartilho aqui algumas receitas extraídas da [4a edição do livro Santo Sarraceno](#), revisado e ampliado com mais capítulos como o da Metafísica, Fitoenergética e Chacras x Sarraceno. Também o Capítulo 8 com receitas não crudi, porém sempre veganas. E, essas são tão deliciosas e geniais que viraram fora de série: extraordinárias...

Um pseudo cereal, pobre em amidos, isento de glúten, com cerca de 14% proteínas e riqueza de minerais como o ferro, mas sempre importantíssimo lembrar da sua riqueza em rutina e quercetina. Por isso e muito mais (que só lendo este livro), super recomendo o consumo, senão diário, ao menos 3 vezes por semana.

## Receitas

**Paçoca de Pipoca de Sarraceno** - Levanta a mão quem gosta de paçoca! E essa criação da Cainara Morais (@kayfit\_alimentacao) vai te agradar... e muito! Porque pobre de carboidratos e sem açúcar. Pensa!!!

### Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de Pipoca de Sarraceno (no livro ver p. 116)
- ½ xícara (chá) de amendoim cru descascado
- ½ xícara (chá) de tâmaras hidratadas (deixe coberta com água por 30 minutos, ao final escorra)
- 1 a 2 colheres (sopa) de pasta tahine, pasta de amendoim ou manteiga bioporã ([www.biopora.com](http://www.biopora.com)) (para finalizar a liga da barrinha)

**Preparo:** Leve o Sarraceno para panela para preparar a pipoca, antes de finalizar a pipoca acrescente o amendoim e torre um pouco tudo junto. Leve para o processador (ainda quente pois o amendoim irá liberar o seu óleo natural), junto com a tâmara e a pasta e processe por aproximadamente 3 minutos. Perceba que a massa vai formando uma bola. Leve para uma travessa untada (quadrada ou retangular), estique a massa com as costas de uma colher úmida e leve para geladeira por cerca de 1 hora. Após resfriada corte e sirva ou guarde. Pode-se fazer bolinhas ou outro formato, neste caso faça as paçocas do formato desejado com a mão untada com água primeiro e depois leve para gelar.

**Kutiá** - Este é um quitute doce que os russos e ucranianos fazem durante as festividades de natal e final de ano. Eles chamam de pudim, mas na verdade é um mingau para lá de fashion.

### Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de semente 'catada' de Sarraceno

1 ½ xícara (chá) de leite de coco (ou de amêndoa)  
1 colher (sopa) açúcar mascavo + 1 pitadinha de sal integral  
½ xícara (chá) uva passa (branca ou preta, mas os russos usam damasco seco picado)  
½ xícara (chá) de nozes picadas (gosto de usar a semente de abóbora, mas é menos natalina) 1/2 xícara (chá) de mel de tâmara (os russos usam mel de abelha)

**Ingredientes Mel de Tâmara:**

15 tâmaras sem sementes picadas  
Suco fresco de 1 laranja pera  
Suco fresco de 1 limão médio

**Preparo Mel de Tâmara:** Deixe as tâmaras picadas de molho no suco cítrico por 2-3 horas. Bata no liquidificador evitando acrescentar água para que fique realmente um purê ou pasta, que damos o nome de Mel de Tâmara.

**Preparo Kutia:** Leve o Sarraceno, o leite, o mascavo e a pitadinha de sal integral para cozinhar em fogo baixo. Iniciada a fervura conte 10 minutos, ou até que ao provar sinta o Sarraceno macio, mas adoro ele 'al dente'. Retire da panela e passe para uma tigela de vidro, tipo saladeira e acrescente as frutas secas, as nozes picadas e misture delicadamente. Por último acrescente o Mel de Tâmara. Pode-se servir morno ou geladinho. Decore cada taça com uma fruta seca e uma lasca de noz.

**Sarraceno Doce** - Na verdade, uma versão de arroz doce bem cremoso. Mas como o Sarraceno tem menos carboidrato, bastante proteína e fibras, dá para encarar com menos culpa. Geladinho é um arraso. E quentinho podemos chamar de mingau. Vamos lá?

**Ingredientes:**

½ xícara (chá) de semente 'catada' de Sarraceno  
2 xícaras (chá) de leite de coco  
2 colheres (sopa) açúcar mascavo  
1 pitadinha de sal integral + 1 pau de canela + 4 estrelas de cravo

**Preparo:** Leve o Sarraceno, o leite, o mascavo, a canela, o cravo e a pitadinha de sal integral para cozinhar em fogo baixo. Iniciada a fervura conte 5 minutos, ou até que ao provar sinta o Sarraceno macio, mas adoro ele 'al dente'. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe que finalize o cozimento por mais 5 minutos. Pode-se servir morno ou geladinho. Decore cada taça com uma fruta vermelha ou rodela de banana bem madura. Polvilhe canela em pó e UAU!

**Semeando**

**Congresso de Nutrição, campanha eleitoral, publicações, cursos, vídeos e muitas dicas na agenda**

**Ações especiais:**

- A [16ª Edição do maior Congresso de Nutrição Funcional da América Latina](#) traz a temática central dos "5S", estimulando a soberania integrada em: Saúde Física, Saúde Emocional, Saúde Espiritual, Saúde Social e Saúde do Solo. Ele será realizado nos dias 15, 16 e 17 de setembro de 2022, das 08 às 19 horas, de forma presencial e online. Para quem ainda não conhece o encontro, explicamos aqui que o Congresso Internacional de Nutrição Funcional é um evento científico anual, organizado pela VP Centro de Nutrição Funcional e oferecido a profissionais de saúde (nutricionistas, médicos, farmacêuticos, educadores físicos e estudantes). Objetiva a divulgação de atualidades em Nutrição Funcional em palestras proferidas pelos mais renomados profissionais do mercado.

- A [Revista Eletrônica Farinha e Rapadura](#) está com uma chamada para submissão de artigos. Ela é um projeto do Instituto Yba que acolhe, semestralmente, artigos e ensaios foto-etnográficos originais que apresentem resultados relevantes de pesquisa no campo de estudos da alimentação. Pesquisadores, professores e estudantes são convidados a submeter artigos com resultados de suas pesquisas ou experiências. As submissões devem ser enviadas para o e-mail da revista: [revistafarinhaerapadura@gmail.com](mailto:revistafarinhaerapadura@gmail.com)

### **Eleições 2022:**

- Está no ar a [plataforma Eleições Melhores](#), criada pelo Pacto pela Democracia, com as iniciativas da sociedade civil para as eleições de 2022. Campanhas que trabalham com agendas de compromisso ambiental, tecnologias para combater a desinformação e ações para enfrentar a violência política mostram como a sociedade civil está ativa e pulsante.

- Acaba de ser lançado o [KIT de Agitação e Propaganda Contra a Fome e a Sede](#), trazendo um pacote de cartazes, lambes, faixa, adesivos e muito mais para baixar, levar pros comitês e pautar o combate à fome e à sede com o povo nessas Eleições 2022. Não esqueça de registrar as ações com o material e marcar a iniciativa nas redes sociais: @contrafomesede e usar a TAG #EuVotoContraFomeESede. [Mais informações no site.](#)

- A equipe da agência Repórter Brasil divulgou um levantamento atualizado das posições assumidas pelos deputados federais nas votações de propostas legislativas relativas à pauta socioambiental durante a atual legislatura. [Chamado de Ruralômetro, ele sistematiza a atuação dos parlamentares](#) em questões que envolvem o meio ambiente, os povos indígenas e os trabalhadores rurais. O desempenho dos deputados está consolidado em um ranking, que atribui uma temperatura à sua atuação: quanto mais alta, mais nefastos terão sido os seus efeitos para o país.

- Nesta temporada, o [programa De Olho na Resistência](#) vai dar visibilidade às candidaturas progressistas de quilombolas, indígenas e camponesas. Ao longo das próximas semanas serão publicados vídeos mostrando o que pensam e defendem os postulantes a cargos públicos que representam os povos do campo e o meio ambiente. E o observatório também mapeou as indicações políticas no órgão, do Centrão à bancada ruralista, e a capitalização do Titula Brasil, que libera a venda de lotes em terras públicas; relatório é o segundo da série do observatório sobre governo Bolsonaro e questão agrária

- O IDEC – Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor – elaborou um [Manifesto para estimular as eleitoras e eleitores](#) a refletir sobre o Brasil que queremos e as medidas necessárias para fortalecer a democracia, recuperar o país e devolver condições dignas de vida às brasileiras e brasileiros. A entidade criou também [uma petição](#) para mobilizar a sociedade nessas eleições de 2022.

- [Brasil + Saudável: políticas para prevenir doenças](#) é uma agenda com propostas da ACT Promoção da Saúde para que as candidaturas às eleições 2022 adotem políticas públicas que previnam doenças crônicas não-transmissíveis, principal causa de mortes no Brasil e no mundo. As propostas estão divididas em 5 eixos, de acordo com os principais fatores de risco evitáveis para as DCNTs: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, Controle do Tabaco, Controle do Alcool, Promoção da Atividade Física e Controle da Poluição do Ar. Acesse agora e envie para as candidaturas a quem você pretende confiar seu voto!

- Dia 1 de setembro haverá o [lançamento da Campanha Candidato/a o que tem no seu prato?](#) com apresentação das propostas da Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável aos/às candidatos/as das eleições 2022. Às 10 horas será a transmissão pública pelo YouTube e em seguida uma reunião somente

de membros da Aliança das 11h às 12h pela plataforma Zoom com o objetivo de discutir estratégias de difusão.

- A União Vegana de Ativismo (UVA) atualizou a [Declaração de Compromisso com o Veganismo Popular](#) para as candidaturas que disputam os cargos Estaduais e Federais. São 21 pautas prioritárias divididas em 4 eixos temáticos: Direitos dos animais, Meio ambiente e educação, Agricultura familiar, agroecologia e territórios, e Saúde e nutrição.

- A APAER - Associação Paulista de Extensão Rural – [lançou um conjunto de propostas](#) para fortalecer a extensão rural e a agricultura familiar no Estado de São Paulo. O objetivo é comprometer os candidatos que concorrem ao executivo e legislativo com as pautas do setor. Além do apoio estatal às entidades e profissionais públicos que exercem fundamental assistência aos agricultores, ela trata da implantação de políticas públicas e incentivos à agroecologia e sustentabilidade na produção de alimentos.

#### **Programas, webinars, lives e podcasts:**

- O instagram da [VP Nutrição Funcional](#) segue trazendo conteúdos sobre temas fundamentais da alimentação. Um dos últimos posts traz uma pesquisa recém-publicada que investigou hábitos alimentares de famílias com alto risco de desenvolver diabetes do tipo 2. Os resultados mostraram que a frequência das refeições em família está positivamente associada a melhores padrões de consumo alimentar. [Veja mais aqui](#).

- O podcast [Prato Cheio](#), criado pelo O Joio e o Trigo - Jornalismo investigativo sobre alimentação, saúde e poder – já criou novos episódios! Confira o que mostra como as [marcas de suplementos alimentares](#) prometem resolver todos os tipos de problemas com o simples uso de cápsulas, comprimidos e até mesmo balinhas. A equipe do Joio conversou com especialistas, consumidores e empresários do ramo, e investigou como funciona a regulamentação do setor.

- A série de programas de vídeo [De Olho na Resistência](#), criada pelo Observatório De Olho nos Ruralistas segue com novos episódios. Um deles traz a questão: [Ruralismo, agronegócio ou apenas "Agro"?](#) Ela mostra como o caráter expansionista do latifúndio no Brasil se reproduz também no campo discursivo e conta como se deu a criação do termo "agronegócio", forjado nos anos 1950, nas cadeiras da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, para definir todo o complexo agroquímico que surgia na Revolução Verde. E o observatório também [mapeou as indicações políticas no INCRA](#) e a capitalização do Titula Brasil, que libera a venda de lotes em terras públicas; relatório é o segundo da série do observatório sobre governo Bolsonaro e questão agrária. [Baixe o documento aqui](#).

- No dia 30 de agosto, haverá a live [Compostagem: solução para substituir fertilizantes químicos e combater mudanças climáticas?](#) Realizada pelo Instituto Brasil Orgânico, com apoio da Campanha SP Composta, Cultiva, ela terá a participação de convidadxs com experiências no setor público e privado e será mediada por Ana Flávia Badue do Instituto Kairos e Victor Argentino do Instituto Polis.

#### **Publicações, vídeos e relatórios:**

- O estado de Mato Grosso registrou 142.738,855 kg de princípios ativos de agrotóxicos em seu território. Os municípios de Poconé, Cáceres e Mirassol D'Oeste foram afetados com importante quantidade de substâncias que contaminam o solo e a água. Essas e outras conclusões alarmantes estão reunidas no [Relatório Técnico: Agrotóxicos no Pantanal](#), realizado de forma conjunta pela educadora da FASE, mestre em Saúde Pública, Fran Paula; a professora Marcia Montanari, do Instituto de Saúde Coletiva da UFMT; por Naiara Andreoli Bittencourt, advogada da Terra de Direitos e Lucinéia Freitas do MST com revisão de Maria Emília Pacheco, assessora do Grupo Nacional da FASE.

- Já está disponível no site do Conselho Indigenista Missionário (Cimi) o [Relatório Violência Contra os Povos Indígenas no Brasil](#) – dados 2021. A publicação apresenta um retrato das diversas violências e violações praticadas contra os povos indígenas em todo o país, em um ano marcado por omissões, ofensiva contra direitos indígenas e ataques aos territórios e comunidades. O evento de lançamento foi transmitido no [canal do Youtube e do Cimi](#).

- O IPEA está disponibilizando para download gratuito o livro [Agricultura e Diversidades - Trajetórias, Desafios Regionais e Políticas Públicas no Brasil](#). O capítulo 10 trata do papel da assistência técnica e extensão rural.

- Já é possível assinar a [Carta do Povo pela Democracia](#), um documento histórico, elaborado com a participação de quase 20 mil pessoas, que coloca o povo como protagonista no processo político. [Acesse o link aqui](#), assista o vídeo e faça parte dessa mobilização!

- A Editora Expressão Popular lançou o livro [A Crise Brasileira e o Projeto Popular para o Brasil](#), disponível para download gratuito. Essa síntese é resultado da reflexão coletiva realizada no âmbito do Projeto Brasil Popular em seus diferentes espaços de debate, como os Grupos de Trabalho, os Eixos Temáticos e cursos de formação que contaram com a participação de centenas de pessoas.

- [O livro Mulheres de terra e água](#), que traz visões expandidas sobre feminismo, literatura e humanidade, através de uma série de depoimentos de mulheres de diversas regiões, etnias e matizes, será lançado no dia 30 de agosto na [livraria Megafauna](#). Haverá um bate-papo com a participação de Cristine Takua, Carola Saavedra e Lucila Losito. A publicação já está em pré-lançamento no site da editora Elefante, que também elaborou um artigo sobre ele em seu blog.

#### **Matérias, artigos e entrevistas:**

- Vale ver a matéria que está no site do [Sindinutri sobre o projeto Alimento & Afeto](#), iniciativa que visa trazer momentos de alegria e descontração no Hospital de Reabilitação de Anomalias Craniofaciais, em Bauru. Pensando em amenizar a tensão própria do ambiente hospitalar, o Serviço de Nutrição e Dietética do HRAC-USP, em parceria com empresa terceirizada de nutrição, passará a oferecer jantares temáticos aos finais de semana, quando o fluxo hospitalar fica reduzido e exclusivo aos pacientes internados e acompanhantes.

- A Carta Capital divulgou a matéria [A crise climática na 'Capital do Ovo', onde tem mais galinha que gente](#). Enquanto o país, em grave crise econômica, bate recordes de consumo do alimento, a reportagem foi a Bastos (SP) ver o debate sobre excesso de calor na produção e novos modelos de criação. O texto cita a pesquisa *Efeitos da pandemia na alimentação e na situação da segurança alimentar no Brasil*, organizada pelo grupo Food for Justice, que apontou que já no final de 2020 houve uma alta de 18,8%.

- O Cinturão Verde de São Paulo fornece 70% das hortaliças na metrópole paulistana. Mas calor escaldante e chuvas escassas provocaram perda de safras. Os preços dispararam e há risco de desabastecimento. Sem investimentos, muitos produtores abandonam o campo. [Vale ler a matéria](#) feita pela Agência Pública

- A Fiocruz divulgou um [estudo que aborda o patrocínio de profissionais de saúde pela indústria de substitutos do leite materno](#). Ele mostra que 70% dos pediatras recebem patrocínio, em eventos, da indústria de fórmulas infantis. Eles recebem custeio de materiais, pesquisas ou para a participação em eventos – além de itens de escritório, como canetas e bloquinhos. Mas a prática é proibida, de acordo com a lei brasileira, que foi inspirada no Código Internacional dos Substitutos do Leite Materno (OMS/Unicef).

### **Novidades e dicas:**

- A Associação Slow Food do Brasil (ASFB) foi reconhecida como ENTIDADE CULTURAL pelo Governo de São Paulo! Um importante passo para o fomento da cultura alimentar e de luta pelos sistemas alimentares bons, limpos e justos para todos! Com isso, a ASFB pode receber doações de notas e cupons fiscais através do programa Nota Fiscal Paulista, que se convertem em apoio financeiro. Qualquer pessoa pode se cadastrar gratuitamente e registrar a ASFB como entidade a ser beneficiada, de forma automática e sem gastar nada com isso. [Veja mais neste link](#) e colabore. Você também [pode ver um vídeo tutorial](#) para facilitar o acesso ao sistema da Nota Fiscal Paulista, guiando todo o processo de cadastro.

- A [Gastronomia Periférica vai abrir um restaurante na Vila Madalena](#). O *Da Quebrada* ocupará o térreo do prédio da marca de orgânicos Mãe Terra, parceira do projeto. Ele terá menu vegano e estagiários formados pela escola, que surgiu em 2012, como uma oficina de ensino culinário e de negócios. Transformada em escola em 2018, visa, entre outras atividades, a profissionalizar moradores das periferias. Começando a funcionar a partir de 1º de setembro, o restaurante deve oferecer somente café da manhã, almoço e lanche da tarde — não está previsto o jantar, por enquanto.

- O Armazém Biomas é um empreendimento socioambiental do [Instituto Auá](#) que realiza o armazenamento, logística e comercialização de produtos da biodiversidade brasileira e da agricultura familiar. Agora você pode acessar produtos de origem e de marcas inovadoras que levam para o consumidor opções que promovem saúde e engajamento com causas relevantes e urgentes. Entre em [contato via WhatsApp](#) para saber mais e receber o catálogo completo.

- A plataforma VegMovies disponibilizou [90 filmes gratuitos, documentais ou ficcionais](#), sobre direito dos animais, alimentação baseada em plantas e meio ambiente. Boa parte dos títulos a gente não consegue encontrar em outras plataformas, então vale a pena conhecer a iniciativa, compartilhar com as pessoas conhecidas, escolher os que achar mais interessantes e maratona em uma dessas noites frias de agosto. Para ter acesso às opções gratuitas, basta visitar o site, clicar em busca e marcar a opção free.

- A [newsletter Sumaúma Jornalismo](#) será lançada em 13 de setembro e deverá ter periodicidade semanal. O projeto se propõe a trabalhar de forma colaborativa com as iniciativas independentes de jornalismo baseadas na Amazônia e em outras regiões, tanto em investigações conjuntas como em republicação nas três línguas da plataforma: português, espanhol e inglês.

### **Atividades e formação:**

- Dia 27 de agosto, sábado, a Comuna da Terra Irmã Alberta vai abrigar a Oficina de Adubação Verde e Cobertura de Solo, ministrada por Maria Alves e Clóvis Oliveira. [Se inscreva aqui](#). Valor de contribuição sugerido: R\$ 40,00. Essa verba será usada para bolsas sociais e ajuda no transporte de quem precisa e também para alimentação, com café da manhã e almoço.

- Assis e região recebem uma programação de encontros especiais com Claudia Visoni e Marina Pascon, cocandidatas a Deputada Estadual no [Coletivo Alimenta](#), e Eduardo Jorge, liderança ambientalista do Brasil, ex-deputado constituinte e ex-candidato à Presidência da República. Segue a agenda: 26/08, sexta-feira, 19h, encontro na Chácara Canaã 27/08, sábado, 9h, visita à feira agroecológica de Assis. [Localização da chácara](#): Endereço Rua B, 8 / Chácaras Cabiúna - Água da Cabiúna

- A Escola de Jardinagem da UMAPAZ abriu inscrições para [o curso Jardins Amigos da Fauna](#), que começará dia 12 de setembro. Ele é aberto ao público em geral, tendo como objetivos apresentar subsídios técnicos para a implantação de jardins atrativos à fauna e capacitar os alunos a reconhecerem as espécies vegetais que atraem a fauna existente no Parque Ibirapuera. As aulas teóricas serão ministradas em plataforma online e as aulas teórico-práticas serão na forma presencial.

## CSAção

### **A luta que se expande na véspera destas eleições deve prosseguir capilarizando as microações**

Por Daniel Pestana Mota, diretor presidente da Associação Comunitária CSA Brasil

As eleições estão se aproximando, e com elas a possibilidade concreta de alterarmos o rumo das ações e acontecimentos em nosso país. Desde 2018 houve uma inversão total de paradigmas: as minorias, agora, devem se “enquadrar”; comunidades tradicionais e indígenas, pasmem, devem se “incorporar” à sociedade; o meio ambiente deve “servir” ao desenvolvimentismo etc., etc.

Estes exemplos nos mostram como a ciência paga um preço caro por ter se distanciado das massas (na verdade, como a sociedade paga esse preço!) e como a fé rasa vem ganhando mais e mais adeptos fazendo do medo sua principal ferramenta de persuasão. Claro que no plano da macropolítica a simples existência de uma gestão de extrema-direita, por si só, deve ser combatida a cada segundo de nossas vidas, o que soa mais urgente quando esta existência toma contornos de expansionismo mundial.

Mas uma outra dimensão da organização e da luta social merece a mesma, ou senão uma ainda maior atenção: estamos falando da micropolítica. Uma cultura de pulverização de iniciativas comunitárias pode ser o gérmen de uma revolução cultural em nosso país, e para que isso aconteça é preciso que o novo governo por primeiro perceba tal necessidade para que, ato contínuo, seja o impulsionador desta estratégia. Investimento em projetos comunitários de pequeno porte, parcerias com universidades para promover inovação em arranjos culturais, desensimesmamento das universidades, com foco não para incrementar cursos técnicos tão somente, mas para permitir que a população, em suas mais diversas representações, possa ser protagonista na utilização do lócus acadêmico e na produção de uma nova epistemologia, tudo isso ou é posto em prática ou de nada valerá uma eventual derrota do bolsonarismo nas urnas.

Há, é bom que se diga, uma sede de experiencição que não deve ficar restrita apenas à dimensão formal do ensino superior! Por outro lado, na educação básica, já passou da hora de uma reformulação curricular que atenda não aos anseios do mercado, entediando jovens e adolescentes para depois, sem resistência, formar cientistas-servos do mundo corporativo e da acumulação cada vez mais nefasta de capital.

É preciso uma escola que acolha o ser humano e promova seu desenvolvimento integrado com o meio ambiente, tendo a arte como catalisadora das mais variadas potencialidades (para a paz, para a empatia, para a solidariedade, para o afeto, para o zelo, etc.). Somente assim saberemos transformar a realidade, encarando - de verdade - os limites da extração capitalista em detrimento de um meio ambiente cada vez mais degradado.

A luta que se expande na véspera destas eleições deve prosseguir capilarizando o espaço das microações, não mais isoladamente, mas como luta pelo implemento de políticas públicas que transformem a agroecologia, as diversas formas de economia não predatória (solidária, de sustentação e fraterna), e a educação verdadeiramente humana - dentre outras frentes - nos pilares que poderão salvar o Brasil ou, ao menos, atrasar os relógios que prenunciam o fim de nosso país enquanto esperança.

### **Cuidado: Veneno!**

### **Seu Voto Sem Veneno: manifesto da Campanha contra os agrotóxicos para debate eleitoral 2022**

Por C. P. C. A. P. V.

A [Campanha Permanente Contra os Agrotóxicos e Pela](#) vida lançou, no dia 11 de agosto, um manifesto com subsídios para o debate eleitoral neste ano, que busca comprometimento de candidatos e faz um chamado à sociedade para a pauta. Nos últimos 3 anos enfrentamos um dos cenários mais tóxicos nosso país, com número recorde de liberação de venenos, aumento da fome, desmonte de políticas públicas para agricultura familiar e retomada de pautas de Projetos de Leis nas esferas do congresso nacional que causam sérios danos ao meio ambiente e a saúde do povo brasileiro, a exemplo do Pacote do Veneno (PL 1459/2022), que tramita no senado.

O documento lançado apresenta 7 pontos de destaque, sendo eles: *Soberania Alimentar, Mudanças climáticas, Água, Pulverização aérea, Isenção de impostos, Banimento de agrotóxicos banidos e Transgênicos*, que posiciona a necessidade de frear os retrocessos que vivemos nesse período do atual governo e aponta o caminho da vida, da justiça social e do desenvolvimento saudável, com necessidade de compromisso com a pauta da agroecologia e de combate ao uso desenfreado de agrotóxicos e transgênicos no país e retomada de debates de políticas públicas a exemplo da Política Nacional de Redução do Uso de Agrotóxicos – PNARA.

A plenária de lançamento do documento contou com as organizações do campo e da cidade que fazem parte desta rede de articulação, que é a Campanha Permanente Contra os Agrotóxicos e Pela Vida, mandatos que já atuam com a pauta e candidaturas de deputados e deputadas federais e estaduais que estão ligados aos movimentos.

“Nós da Campanha Permanente Contra os Agrotóxicos e Pela Vida lutamos pela construção de um projeto de país soberano que responda adequadamente aos desafios sociais deste momento histórico. Queremos virar a mesa dos rumos tóxicos que tomam nosso país e eleger representantes que lutem conosco pela diversidade da vida.” (Trecho do manifesto: Seu voto sem veneno!)

[Baixe e confira o documento de contribuições para o debate contra os agrotóxicos e pela agroecologia nas eleições, na íntegra.](#)

**Acompanhe e divulgue os canais da Campanha Contra os Agrotóxicos e Pela Vida:**

- Instagram: @contraosagrototoxicos
- Twitter: @semagrototoxicos
- Facebook: <https://www.facebook.com/contraosagrototoxicos>
- Youtube: <https://www.youtube.com/contraosagrototoxicos>