



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL
FACULDADE DE ARTES, LETRAS E COMUNICAÇÃO
CURSO DE JORNALISMO

PRATO CHEIO, BARRIGA VAZIA

Reportagem multimídia sobre a relação entre o consumo de alimentos
ultraprocessados e a insegurança alimentar em MS

MAURÍCIO AGUIAR SOBRINHO

Campo Grande
NOVEMBRO/2024

FACULDADE DE ARTES, LETRAS E COMUNICAÇÃO

Cidade Universitária, s/nº - Bairro Universitário
79070-900 - Campo Grande (MS)
Fone: (0xx67) 3345-7607 <http://www.ufms.br>
<http://www.jornalismo.ufms.br> / jorn.faalc@ufms.br



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



PRATO CHEIO, BARRIGA VAZIA

Reportagem multimídia sobre a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a insegurança alimentar em MS

MAURÍCIO AGUIAR SOBRINHO

Relatório apresentado como requisito parcial para aprovação na Componente Curricular Não Disciplinar (CCND) Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Curso de Jornalismo da Faculdade de Artes, Letras e Comunicação (FAALC) Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS).

Orientador(a): Prof^a. Dr^a. Katarini Miguel

FACULDADE DE ARTES, LETRAS E COMUNICAÇÃO

Cidade Universitária, s/nº - Bairro Universitário
79070-900 - Campo Grande (MS)
Fone: (0xx67) 3345-7607 <http://www.ufms.br>
<http://www.jornalismo.ufms.br> / jorn.faalc@ufms.br



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



ATA DE DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Título do Trabalho: "Prato cheio, barriga vazia: como os ultraprocessados mudaram os hábitos alimentares da população e inauguraram a nova era da insegurança alimentar"

Acadêmico: Mauricio Aguiar Sobrinho

Orientadora: Katarini Giroldo Miguel

Data: 25/11/2024

Banca examinadora:

1. Mário Luiz Fernandes
2. André Giulliano Mazini

Avaliação: (x) Aprovado () Reprovado

Parecer: A banca destaca a a qualidade do trabalho e recomenda a submissão do TCC em prêmios estudantis.

Campo Grande, 25 de novembro de 2024.

NOTA
MÁXIMA
NO MEC

UFMS
É 10!!!



Documento assinado eletronicamente por **Katarini Giroldo Miguel, Professora do Magistério Superior**, em 26/11/2024, às 10:29, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).

NOTA
MÁXIMA
NO MEC

UFMS
É 10!!!



Documento assinado eletronicamente por **Laura Seligman, Coordenador(a) de Curso de Graduação**, em 26/11/2024, às 10:50, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufms.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5245363** e o código CRC **9ABFF6D0**.

COLEGIADO DE GRADUAÇÃO EM JORNALISMO (BACHARELADO)

Av Costa e Silva, s/nº - Cidade Universitária

Fone:

CEP 79070-900 - Campo Grande - MS

Referência: Processo nº 23104.016982/2024-74

SEI nº 5245363



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer à minha orientadora, professora Katarini, com quem aprendi muito desde nossa primeira aula de Jornalismo Interpretativo e que topou orientar este trabalho, mesmo à distância.

Quero agradecer também aos colegas que colaboraram na produção deste projeto, João Pedro Buchara e Rafaella Moura, que muito engrandeceram esta reportagem.

Agradeço também às grandes amigas que fiz durante o curso de Jornalismo, principalmente Bianca, Evelyn e Heloísa, com quem compartilhei os anos mais importantes da minha vida e que sempre disseram que este trabalho daria certo, mesmo quando eu não achei que daria.

Por fim, agradeço à minha família; especialmente minha mãe, que sempre me apoiou e desde o início me fez acreditar que a educação seria o caminho.

FACULDADE DE ARTES, LETRAS E COMUNICAÇÃO

Cidade Universitária, s/nº - Bairro Universitário
79070-900 - Campo Grande (MS)
Fone: (0xx67) 3345-7607 <http://www.ufms.br>
<http://www.jornalismo.ufms.br> / jorn.faalc@ufms.br



SUMÁRIO

Resumo	6
Introdução	7
1. Atividades desenvolvidas	11
1.1 Execução	12
1.2 Dificuldades encontradas	15
1.3 Objetivos alcançados	16
2. Suportes teóricos adotados	18
Considerações finais	29
Referências	31
Apêndices	36



RESUMO:

Este projeto experimental, intitulado 'Prato cheio, barriga vazia', apresenta uma reportagem multimídia sobre as relações entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a insegurança alimentar em Mato Grosso do Sul e foi desenvolvido como trabalho de conclusão do curso de Jornalismo na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). A reportagem é dividida em três capítulos, de acordo com suas temáticas de abordagem. O primeiro capítulo 'Se não tem pão, que comam miojos', consiste em explicar o que são os ultraprocessados e quais suas consequências para a saúde humana. O segundo capítulo, 'Quem vive, precisa comer', elucida como os ultraprocessados impactam direta e indiretamente na insegurança alimentar. Por fim, o terceiro capítulo, 'Comida do futuro (ou do passado?)', aborda os possíveis caminhos para a atenuação do consumo de ultraprocessados por meio da agricultura familiar e os empecilhos encontrados no Mato Grosso do Sul. Também consta um prefácio, intitulado 'O biscoito', bem como um conteúdo extra, 'Um docinho, por favor'. A reportagem foi elaborada a partir de extensa pesquisa bibliográfica e documental e entrevistas com fontes especialistas e personagens, inseridas no contexto descrito. Por meio dos elementos multimídia, como fotos, vídeos, áudios, infográficos e ilustrações, foi possível expor os impactos dos ultraprocessados na saúde e nos hábitos alimentares da população, bem como sua influência nos índices de insegurança alimentar, de maneira interativa e imersiva ao leitor. O produto final pode ser acessado por meio do link: <https://readymag.website/u582606501/5085177/>.

PALAVRAS-CHAVE: jornalismo científico; jornalismo em saúde; reportagem multimídia; ultraprocessados; alimentação.



INTRODUÇÃO

Este projeto experimental surgiu com o objetivo de abordar os impactos do consumo de alimentos ultraprocessados na insegurança alimentar em Mato Grosso do Sul, a partir da investigação dos sistemas alimentares no estado e as possíveis consequências à saúde da população, por meio de uma reportagem multimídia. A produção da reportagem, intitulada 'Prato cheio, barriga vazia', teve como base a abordagem transversal da alimentação, e suas interfaces com a saúde, a ciência e o meio ambiente.

A princípio, a ideia de abordar esta temática surgiu na disciplina de 'Prática de Reportagem', na época ministrada pelo professor Mário Fernandes, em que produzi uma reportagem sobre o desperdício de alimentos em Mato Grosso do Sul (MS). Durante a pesquisa sobre alimentação e a indústria de alimentos como um todo, descobri a trama complexa que está por trás dos produtos alimentícios que compramos e consumimos todos os dias, e como estes podem estar prejudicando nossa saúde e influenciando na insegurança alimentar.

Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua)¹ de 2024, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), quase 22% dos domicílios sul-mato-grossenses estão em situação de insegurança alimentar. A situação alimentar dos domicílios brasileiros é classificada pela Escala Brasileira de Insegurança Alimentar (EBIA) em quatro categorias: segurança alimentar e três níveis de insegurança alimentar: leve, moderado e grave. Aqueles em segurança alimentar "têm acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais" (Penssan, 2022, p. 19).

A insegurança alimentar leve é a "preocupação ou incerteza em relação ao acesso aos alimentos no futuro, qualidade inadequada dos alimentos resultante de estratégias que visam não comprometer a quantidade de comida na mesa" (Penssan, 2022, p. 19). Já a insegurança alimentar moderada é a "redução

¹Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102084.pdf>. Acesso em: 04 nov. 2024.



quantitativa de alimentos e/ou suspensão nos padrões de alimentação pela falta de alimentos” (Penssan, 2022, p. 19). Por fim, a grave é o ato de “não comer por falta de dinheiro para comprar alimentos, fazer apenas uma refeição por dia ou simplesmente ficar um dia inteiro sem comer” (Penssan, 2022, p. 19).

A insegurança alimentar não está apenas associada à carência de alimentos na mesa dos domicílios brasileiros, mas também à qualidade e ao valor nutricional dos alimentos consumidos pelas famílias. O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014)², define as diretrizes alimentares para a população, além de apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis. O Guia indica que a alimentação da população tenha como base alimentos frescos, *in natura* e minimamente processados e evite os alimentos ultraprocessados.

Alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Alimentos minimamente processados são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. [...] Produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Exemplos incluem refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo” (Ministério da Saúde, 2014).

Além disso, cerca de 64% das residências em situação de insegurança alimentar moderada ou grave não consomem hortaliças e frutas, o número sobe para 70,4% quando se refere às carnes. A insegurança alimentar também afeta o principal símbolo da cultura alimentar no Brasil: o arroz e o feijão. (Penssan, 2022, p. 19). O consumo deficiente de alimentos *in natura* e minimamente processados e a ingestão desenfreada de ultraprocessados, além de não estar de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, está diretamente associado ao risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e obesidade, bem como transtornos psíquicos.

Nesse sentido, o grupo de pesquisa Alimentando Políticas, criado e mantido pelo Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec), aponta que a partir de 2026 os alimentos *in natura* se tornarão mais caros que os alimentos ultraprocessados,

²Disponível em:
https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 04 nov. 2024.



que apresentaram queda nos preços nas últimas décadas (IDEC, 2020). Sendo assim, o grupo prevê que os alimentos recomendados para consumo pelo Guia Alimentar para População Brasileira serão os menos acessíveis à população em situação de vulnerabilidade socioeconômica, já que seus preços tendem a aumentar gradativamente até 2030.

Uma alimentação saudável e adequada é um direito humano básico, garantido constitucionalmente e que prevê o acesso constante e regular a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente, de maneira que não comprometa as demais necessidades essenciais, além de respeitar as características da cultura alimentar dos povos e suas particularidades de raça, gênero e etnia. O alimento ainda deve ser produzido de forma sustentável e apropriada. Tal direito é resguardado pela Lei nº 11.346³ de Segurança Alimentar e Nutricional.

Tendo isso em vista, este projeto experimental buscou abordar as consequências do consumo de ultraprocessados na saúde e nos hábitos alimentares da população, e a influência da queda dos preços destes produtos alimentícios e o aumento dos preços dos *in natura* e minimamente processados, propiciando situações de insegurança alimentar. Além disso, aborda caminhos para a democratização do acesso à alimentação adequada e de qualidade, por meio de iniciativas agroecológicas em Mato Grosso do Sul.

A reportagem foi dividida em três capítulos, 'Se não tem pão, que comam mijos', em que contextualizei o advento dos ultraprocessados e como a composição destes produtos alimentícios prejudicam a saúde, a partir do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, e como estes invadiram e se instalaram nas casas da população. Já no segundo capítulo, 'Quem vive, precisa comer', busquei esclarecer como os ultraprocessados têm impulsionado o aumento dos preços dos alimentos *in natura* e minimamente processados e impactado na insegurança alimentar das pessoas em situação de vulnerabilidade socioeconômica, enquanto diminui a qualidade e o valor nutricional de suas refeições.

³Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2004-2006/2006/lei/111346.htm. Acesso em: 04 nov. 2024.



Por fim, o último capítulo, ‘Comida do futuro (ou do passado?)’, discorro sobre as possibilidades de atenuação do consumo desenfreado de ultraprocessados, por meio do impulsionamento da agricultura familiar e de iniciativas agroecológicas, bem como as consequências dos desastres climáticos na alimentação. O projeto ainda apresenta um prefácio, intitulado ‘O biscoito’, em que trago um relato pessoal sobre minha experiência com os ultraprocessados, que influenciou esta construção narrativa.

O formato selecionado para a apresentação do projeto foi a reportagem multimídia, que permite, por meio de suas possibilidades de utilização de diferentes recursos gráficos e audiovisuais, como fotos, vídeos, áudios, infográficos, ilustrações e colagens, uma contextualização mais aprofundada do tema, assim como uma maior imersão do leitor, que pode interagir com a reportagem de diferentes maneiras. A reportagem está hospedada na plataforma *Readymag* e pode ser acessada por meio do *link*: <https://readymag.website/u582606501/5085177/>.



1. Atividades desenvolvidas

- Elaboração do pré-projeto
- Pesquisa documental e bibliográfica;
- Pesquisa sobre as fontes e criação de roteiro para entrevistas semiestruturadas;
- Realização das entrevistas e captação do material audiovisual;
- Decupagem das entrevistas;
- Estruturação e construção do texto;
- Edição do texto;
- Edição de vídeo e áudio e tratamento das fotos;
- Envio para a diagramação;
- Produção do relatório final.



1.1. Execução:

Após a formulação do pré-projeto para o desenvolvimento deste produto, na disciplina de 'Pesquisa em Jornalismo', ministrada pelo professor Sílvio Pereira, dei início ao processo de produção a partir de uma pesquisa bibliográfica e documental, com a finalidade de reunir dados, artigos científicos e relatórios sobre o tema, e embasar a definição inicial das três temáticas centrais que seriam abordadas no produto final: impacto dos ultraprocessados na saúde humana, sua influência na insegurança alimentar e a agricultura familiar como forma de democratização da alimentação.

Foram consultados dados de instituições como o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede PENSSAN), a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens) da Universidade de São Paulo (USP), do Instituto de Defesa de Consumidores (Idec), o Governo Federal, por meio dos ministérios da Saúde e do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, entre outros. Foram também consultados os levantamentos '2º Estudo Nacional da Alimentação e Nutrição Infantil', produzido pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e o 'Mapa da Fome e do Desperdício de Alimentos no Brasil', do Pacto Contra a Fome.

A partir da definição destes três eixos norteadores, iniciei a etapa de seleção de fontes especialistas que fossem pertinentes às temáticas. Meu objetivo inicial era selecionar pesquisadores que, além de possuírem especialidades e estudos reconhecidos nas áreas de conhecimento que eu buscava, também fossem locais, não apenas pela facilitação logística – já que gostaria de realizar as entrevistas da maneira presencial – mas também por julgar que poderiam se aprofundar nas particularidades locais do tema.

Dessa forma, selecionei quatro pesquisadores, todos de Campo Grande (MS): a doutora em Fisiopatologia em Clínica Médica, Bruna Paola Murino Rafacho e a doutora em Saúde Pública, Camila Medeiros da Silva Mazzeti, ambas



professoras da Faculdade de Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Alimentos e Nutrição (Facfan) da UFMS; a doutora em Administração, Yasmin Gomes Casagranda, professora da Escola de Administração e Negócios (Esan) da UFMS; e doutor em Antropologia, Luis Alejandro Lasso Gutiérrez.

As pesquisadoras Bruna Rafacho e Camila Mazzeti são nutricionistas e integram Observatório de Condições Crônicas e Alimentação (OCCA) da UFMS, a primeira possui pesquisas sobre o papel da alimentação e seus determinantes nas doenças crônicas não transmissíveis, enquanto a segunda possui experiência na análise do estado nutricional das populações. Já a professora Yasmin Casagranda realiza estudos sobre a insegurança alimentar em Mato Grosso do Sul e é coordenadora do Laboratório de Inteligência em Segurança Alimentar (LisaLab) da UFMS. Por fim, o pesquisador Luis Alejandro Lasso atua nas áreas de agroecologia, agricultura familiar e desenvolvimento rural sustentável.

O contato inicial com as fontes foi por e-mail, no caso das professoras Bruna e Camila, e por *WhatsApp*, com a professora Yasmin e o pesquisador Alejandro Lasso. A partir de agosto, dei início às entrevistas presenciais com as fontes especialistas, que foram gravadas em áudio e vídeo, com um *smartphone* e um tripé *gimbal*. Após as entrevistas com as fontes especialistas, iniciei o processo de pesquisa e seleção das fontes personagens. A princípio, o objetivo era selecionar três fontes personagens: uma pessoa em situação de insegurança familiar, uma pessoa que consome muitos ultraprocessados e um agricultor familiar.

Já em setembro, a primeira fonte personagem a ser entrevistada foi a Marilza Eleotério de Barcelos Silva, de 46 anos, cuja família está em situação de insegurança alimentar e vive na ocupação Deusli, em Campo Grande (MS). O contato com a fonte foi feito por intermédio do também acadêmico de Jornalismo, João Pedro Buchara, que auxiliou na realização da entrevista com a captação de áudio, vídeo e fotos. Depois, realizei duas entrevistas com agricultores familiares, um local, de Campo Grande (MS), conduzida pessoalmente, e outra de Bonito (MS), feita de maneira remota, em virtude da distância. Optei por utilizar na reportagem somente a segunda entrevista, com a produtora rural Élide Martins Aivi, já que suas respostas agregaram mais à narrativa proposta.



Por fim, a última fonte personagem foi entrevistada por intermédio da orientadora, professora Katarini. Neste caso, a fonte optou por não se identificar, devido à personalidade e constrangimento do relato, por isso, ela recebeu o nome fictício de 'Ana' na reportagem. Esta fonte relatou sua experiência com o consumo de ultraprocessados e como estes afetaram sua saúde e os hábitos alimentares de sua família. Com o encerramento da etapa de entrevistas, realizei a decupagem de todo o material coletado e dei início à estruturação do texto, separando as informações coletadas a partir das fontes de acordo com os eixos temáticos pré-estabelecidos, e os relacionando com os dados e informações selecionadas durante a etapa de pesquisa bibliográfica e documental.

Inicialmente, o planejamento previa a redação do texto durante o mês de setembro, porém, devido ao atraso na etapa de entrevistas, a redação do texto foi feita em outubro, e em estágios. Sendo assim, escrevi os capítulos separadamente e enquanto a orientadora os revisava e dava seu parecer, eu concluía a redação dos demais. Em relação ao conteúdo textual, o pré-projeto previa entre 10 e 12 mil caracteres para toda a reportagem, embora, na redação final, os três capítulos juntos somaram mais de 42 mil caracteres. Além dos três capítulos que compõem a reportagem, também foi produzido um prefácio, com a finalidade de introduzir e contextualizar a reportagem, como também relatar a minha experiência pessoal com a alimentação e os ultraprocessados.

No que tange à disponibilização visual do produto, durante a fase de pré-projeto estabeleci que a reportagem seria diagramada na plataforma *Readymag*, que propicia diferentes possibilidades e suportes para conteúdos multimídia. Para isso, decidi terceirizar esta etapa de produção, que foi feita pela também acadêmica de Jornalismo da UFMS, Rafaella Moura, que já diagramou outros projetos experimentais do curso e tem experiência com a plataforma escolhida. De início, realizamos uma reunião para alinhar os principais detalhes do projeto e definir as próximas etapas. Concordamos em utilizar uma paleta de cores variada, que evoluísse ao longo da reportagem, trazendo cores quentes – como amarelo e vermelho – que remetesse às embalagens dos ultraprocessados, e também verde, que é associado aos alimentos *in natura*.



Em relação às mídias audiovisuais, foram editadas em diferentes plataformas. As fotos foram tratadas no *Gimp*, os áudios foram editados no *Audacity* e os vídeos foram recortados e editados no *Kdenlive*, e posteriormente usei a versão do editor de vídeos *CapCut* para *Windows* para adicionar as legendas e os nomes das fontes. Esta etapa de edição envolveu uma mudança significativa em relação ao previsto no anteprojeto, que presumia a utilização dos *softwares* da *Adobe* para a edição das mídias audiovisuais, mas como meu *notebook* não possui muitas das definições de *hardware* requeridas para o uso dos *softwares* da *Adobe*, utilizá-los ficou praticamente impossível.

Além disso, foram planejadas e produzidas quatro infografias: uma sobre as categorias de alimentos baseada na classificação NOVA, do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens) e utilizada no Guia Alimentar para a População Brasileira, uma sobre a Escala Brasileira de Insegurança Alimentar (EBIA) do Ministério da Saúde, uma sobre os dados da insegurança alimentar em Mato Grosso do Sul com base em dados da PNAD Contínua do IBGE e a última sobre a composição da nova cesta básica instituída pelo Governo Federal.

Por último, a reportagem foi montada na plataforma on-line *Readymag*, dividida em seis páginas: um menu, um prefácio, os três capítulos — ‘Se não tem pão, que comam miojos’, ‘Quem vive, precisa comer’ e ‘Comida do passado (ou do futuro?)’ — e um conteúdo extra (‘saiba mais’), revisado e disponibilizado virtualmente. Todos os capítulos possuem fotos, áudios, vídeos, infográficos, intercalados com o texto, de maneira que complementam a narrativa. O capítulo três possui ainda um box (‘E agora’), que fala sobre as relações entre as mudanças climáticas e a alimentação.

1.2. Dificuldades encontradas

A princípio, a primeira dificuldade encontrada foi a escassez de dados sobre alimentação e insegurança alimentar em Mato Grosso do Sul. O pré-projeto previa que a reportagem tivesse como foco a cidade de Campo Grande (MS), com a finalidade de delimitar o tema na região da capital, porém, não existem dados sobre



insegurança alimentar e consumo de ultraprocessados e *in natura* específicos sobre a cidade, por isso, tomei a decisão de abranger a reportagem a todo o Mato Grosso do Sul, utilizando dados a nível estadual que encontrei.

Além disso, tive também dificuldades em acessar algumas fontes personagens, principalmente aquelas que consumiam muitos produtos ultraprocessados. Entrei em contato com algumas pessoas e estas não quiseram se manifestar, devido aos sentimentos de vergonha que os prejuízos à saúde que o consumo destes produtos ocasionou. Enfim, minha orientadora, professora Katarini, intermediou o contato com uma fonte que ela conhecia e que se adequava ao perfil que buscávamos para a reportagem.

Outra dificuldade encontrada foi na captação de vídeos, tendo em vista que não tenho câmera profissional – e nem sempre os equipamentos do curso estão disponíveis – e microfone de lapela, portanto, grande parte das captações audiovisuais foram feitas por *smartphone*, com auxílio de um estabilizador *gimbal*, o que diminuiu a qualidade dos áudios captados. Por isso, precisei utilizar um software para tentar abafar o máximo possível os ruídos. A única entrevista presencial que não tive tal dificuldade foi com a fonte personagem Marilza, em que contei com a colaboração do colega do curso João Pedro Buchara e utilizamos um microfone de lapela.

Por fim, como relatei no subcapítulo de Execução, não consegui utilizar os *softwares* da Adobe para a edição das fotos e vídeos como pretendia, de acordo com meu anteprojeto, devido à carência das definições de *hardware* requeridas para rodar as ferramentas em meu *notebook*. Sendo assim, tive que optar por alternativas, como o editor *Gimp*, para fotos, e *Kdenlive* e *CapCut* para *Windows*, para os vídeos, que me atenderam bem na medida do possível, mas que infelizmente não possuem funções mais complexas como os *softwares* da Adobe.

1.3. Objetivos alcançados

O objetivo geral do anteprojeto era 'produzir uma reportagem multimídia sobre o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados no aumento da



insegurança alimentar em Campo Grande/MS', tal objetivo foi cumprido, mas com ressalvas, já que precisei abranger a região de abordagem para todo o Mato Grosso do Sul, tendo em vista a escassez de dados e informações sobre alimentação e insegurança alimentar em Campo Grande, como relatei no subcapítulo anterior.

O primeiro objetivo específico visava relacionar e comparar os dados da insegurança alimentar em Mato Grosso do Sul com os dados nacionais, o que foi cumprido. O segundo objetivo buscava apresentar os índices de consumo de alimentos *in natura*, minimamente processados e ultraprocessados em Campo Grande e descrever a formação de possíveis desertos alimentares. Novamente, este objetivo foi cumprido parcialmente, já que não foram encontrados dados relativos ao consumo em Campo Grande.

Outro objetivo buscava traçar uma comparação entre os preços dos alimentos *in natura* e minimamente processados com os ultraprocessados no Mato Grosso do Sul, houve a comparação a nível nacional, com base em pesquisas, porém tal comparação não foi possível a nível estadual, já que não existem estudos sobre os preços dos ultraprocessados em Mato Grosso do Sul. Um dos objetivos também propunha a análise da composição da nova cesta básica, instituída pelo Decreto Nº11.936, o que foi cumprido integralmente.

Por fim, o último objetivo específico presumia a identificação de possíveis iniciativas de agricultura agroecológica e seus impactos na democratização do acesso e consumo consciente de alimentos saudáveis, que também foi cumprido.



2. Suportes teóricos adotados

2.1. Sistemas alimentares e os ultraprocessados

Sistemas alimentares é o nome que se dá a todos os processos que englobam a produção, distribuição, armazenamento, comercialização e consumo de alimentos. Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), o nome surgiu na década de 1990 e deu início a discussões e investigações científicas que aprofundaram o tema nas últimas décadas. Lamine, Maréchal e Darolt (2018) apontam que Louis Malassis definiu o sistema alimentar como “a forma em que as pessoas se organizam para produzir, distribuir e consumir sua comida”.

O termo é a convergência de diversos acontecimentos que resultaram na industrialização, a globalização e a mundialização durante o século 20, entre eles, a chamada Revolução Verde, que marcou, após a Segunda Guerra Mundial (1939-1945), a modernização da agricultura a partir da difusão de tecnologias agrícolas, que proporcionaram o aumento da produção entre as décadas de 1960 e 1970 (Octaviano, 2010). Além do avanço das tecnologias no campo, a Revolução Verde contribuiu para o aumento da concentração fundiária e a desigualdade no meio rural.

Lazzari e Souza (2017) apontam que a Revolução Verde surge no Brasil com a promessa de modernizar a indústria agrícola, erradicar a fome, aumentar a produção e buscar o desenvolvimento econômico do país. Nesse âmbito, as autoras apontam que ela teve profundo impacto na organização do espaço político rural no Brasil, calcada no aparato tecnológico, nos insumos químicos e no apoio governamental aos grandes produtores.

A aclamada modernização do campo fez com que pequenos produtores fossem expropriados, dando lugar aos moldes empresariais de organização da produção, garantindo que a divisão desigual de terras continuasse a ser efetiva, aumentando ainda mais as diferenças. [...] A diversidade é sufocada pela monocultura, uma das máximas da Revolução Verde. A especialização em uma só área de cultivo faz com que a policultura seja abandonada e junto com ela todas as práticas passadas de geração em geração (Lazzari; Souza, 2017, p. 5-7).



Com o advento da agricultura industrial, a produtividade agrícola no Brasil aumentou consideravelmente. De acordo com a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa)⁴, entre 1975 e 2017, a produção de grãos no país cresceu 521%, saltando de 38 milhões de toneladas para 236 milhões. Ainda segundo o instituto de pesquisa, a produção agrícola brasileira alimenta aproximadamente 800 milhões de pessoas em todo o mundo. No entanto, dados do IBGE⁵ apontam que, em 2023, cerca de 21,6 milhões de domicílios no Brasil enfrentavam algum grau de insegurança alimentar.

A partir disso é possível concluir que, apesar da produção agrícola brasileira atingir níveis históricos e – segundo a Embrapa – alimentar quase um bilhão de pessoas mundo afora, milhões de famílias no Brasil ainda sofrem com a fome. Nesse âmbito, Preiss e Schneider (2020), expõem o paradoxo que é característica dos sistemas alimentares, em que a produção de alimentos aumenta concomitantemente com a insegurança alimentar no mundo.

O sistema agroalimentar hegemônico, que em alguns países também é chamado de agronegócio, também está longe de ser eficiente, pois uma parcela importante dos alimentos produzidos é desperdiçada, tanto em perdas nas lavouras como nos supermercados das cidades. [...] malgrado se produzam cada vez mais quantidades de alimentos, o número de pessoas com fome no mundo ou que vivem em insegurança alimentar só faz crescer (Preiss; Schneider, 2020, p. 11).

Os sistemas alimentares contemporâneos são, portanto, herança das diversas mudanças ocorridas no século 20, como a urbanização, a globalização, e principalmente, a Revolução Verde e o advento da agricultura industrial. Estes sistemas supramencionados constituem, de acordo com a FAO, “toda a gama de atores e atividades envolvidos na produção, agregação, transporte, processamento, distribuição e consumo de produtos alimentícios originários da agropecuária e os insumos utilizados” (FAO, 2022, p.18).

Além do aumento da concentração de terras e da insegurança alimentar, a desnutrição e as doenças relacionadas ao sobrepeso, como a obesidade, são

⁴Disponível em: <https://www.embrapa.br/en/visao/trajetoria-da-agricultura-brasileira>. Acesso em: 05 maio 2024.

⁵Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/39838-segura-nca-alimentar-nos-domicilios-brasileiros-volta-a-crescer-em-2023>. Acesso em: 05 maio 2024.



consequências dos sistemas alimentares e suas mudanças ocorridas desde a década de 80, como apontado por Conterato e Vasconcellos (2020). Com base em dados da FAO, os pesquisadores mostram que os índices de desnutrição da América do Sul têm aumentado simultaneamente devido ao aumento da obesidade e do sobrepeso. Entre as causas destacadas, estão as mudanças nos padrões de alimentação, o aumento na disponibilidade de alimentos ultraprocessados e a redução no consumo de alimentos frescos e *in natura*.

As mudanças nos padrões alimentares se deram, principalmente, a partir do desenvolvimento das técnicas de produção empregadas na indústria de alimentos no século 20. Estes novos processos possibilitaram a criação de novos ingredientes, como amidos, gomas, proteínas, gorduras, adoçantes e outros aditivos, que surgiram com a finalidade de aprimorar o aspecto estético e a conservação dos alimentos produzidos pela indústria alimentícia (Ludwing, 2011 *apud* Simões, 2018). Simões (2018) argumenta que aliado a tais técnicas a modernização do sistema de fornecimento e distribuição de alimentos na década de 1980 contribuiu para a popularização dos produtos alimentícios pré-preparados e embalados, vendidos em mercados a preços mais acessíveis.

No entanto, há diferenças entre o que os teóricos consideram comida ou produto alimentício. A princípio, a definição de comida está relacionada a diversos fatores sociais, culturais, econômicos e regionais. Nesse sentido, Dória e Pellerano (2019) apontam que a definição mais adequada de comida está entre as diferentes possibilidades de produção, distribuição, comércio, preparo, combinação de ingredientes e consumo. “O alimento só se transforma em comida se for aceito social e culturalmente dentro de um determinado grupo social, e esse processo vai muito além de seu valor nutricional. Não aceitamos comer qualquer coisa” (Dória; Pellerano, 2019, p. 122-123).

De encontro a isso, a partir do cruzamento entre diferentes pesquisas, Oliveira, Malta e Filho (2007) definiram que as categorias conceituais mais comuns para a caracterização do alimento natural são: sem produtos químicos de forma geral, não sofreu processo de industrialização, sem adição de conservantes e alimento cuja produção pode conter agrotóxicos. Já os alimentos industrializados



são definidos pelas seguintes categorias: processamento em escala industrial, contém química, processo de transformação (mesmo que caseiro), tem conservantes ou sofreu processo de mudança de temperatura.

A partir disso, os preços dos alimentos ultraprocessados têm caído gradativamente, enquanto os alimentos in natura e minimamente processados vêm ficando cada vez mais caros. O Idec⁶ aponta que, em 2017, os alimentos processados integravam o grupo de produtos mais caro, cerca de R\$8,55/kg, seguidos dos ultraprocessados (R\$6,62/kg) e por fim, os in natura e minimamente processados (R\$4,69/kg). Foi observado um aumento de 35% nos preços do último grupo de alimentos, enquanto o preço dos ultraprocessados têm decrescido desde o início do século 21.

O Instituto ainda estima que a partir de 2030 os alimentos in natura ou minimamente processados devem se tornar mais caros que os ultraprocessados, cujo preços devem continuar diminuindo. O Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde em 2006 e relançado em 2014, recomenda o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, como legumes, frutas, verduras, grãos, farinhas, carnes, leite pasteurizado e ovos, e sugere a limitação dos alimentos processados, como extratos e concentrados, frutas em calda, carnes secas, enlatados, queijos e pães.

O Guia indica também que a população evite o consumo de ultraprocessados, sendo eles biscoitos, guloseimas, panificados com aditivos, macarrões instantâneos, bebidas açucaradas e/ou energéticas, congelados, embutidos e outros. Tendo isso em vista, é possível afirmar que os alimentos recomendáveis para consumo pelo Guia Alimentar se tornarão menos acessíveis para a população em vulnerabilidade socioeconômica no futuro em relação aos ultraprocessados, devido às mudanças nos preços dos produtos alimentícios.

Nesse sentido, Cruz (2020) acredita que a abundância de alimentos ultraprocessados nos mercados deu luz a uma nova forma de insegurança alimentar,

⁶Disponível em:

<https://alimentandopoliticas.org.br/pesquisa/alimentacao-saudavel-sera-mais-cara-do-que-a-nao-saudavel-a-partir-de-2026/>. Acesso em: 05 maio 2024.



baseada no consumo excessivo de alimentos potencialmente hipercalóricos e carentes de nutrientes.

O acesso a alimentos hipercalóricos, ricos em gorduras e açúcares e pobres em vitaminas, fibras e minerais reforça outra face da fome, ou seja, a má nutrição refletida no aumento de casos de obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares. [...] Tal cenário, em que fome e obesidade, escassez e abundância de alimentos são problemas igualmente relevantes, não pode ser desassociado da forma como o sistema agroalimentar está estruturado (Cruz, 2020, p. 202).

O consumo de alimentos ultraprocessados está associado diretamente ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. No cruzamento de estudos com amostras realizadas no Brasil, Estados Unidos, Canadá, Austrália e Reino Unido, Louzada *et. al* (2021) indica que os alimentos ultraprocessados podem causar doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, câncer de mama e depressão. Para os pesquisadores, este grupo de alimentos são projetados e desenvolvidos para serem consumidos em qualquer lugar e a qualquer momento, por se mostrarem convenientes, práticos e portáteis.

Na maioria das vezes, são vendidos como lanches, bebidas ou pratos prontos ou semiprontos para consumo e promovidos por agressivas estratégias de marketing. Estão facilmente associados a modos de comer que induzem ao consumo excessivo de calorias, além de substituírem refeições feitas na hora, baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. (Louzada *et. al*, 2021)

Em outro estudo, Forde *et. al* (2020) mostra que a velocidade de ingestão dos ultraprocessados por parte dos consumidores é 50% maior em média de kcal/min em relação aos não processados, uma diferença de 48 para 31 kcal/min. Os autores acreditam que esse fenômeno expõe as divergências nos comportamentos alimentares associados ao consumo de alimentos ultraprocessados, bem como ocasiona uma maior ingestão de energia durante as refeições.

Frente a isso, Fardet (2016) explica que os alimentos ultraprocessados têm baixa capacidade de saciedade quando comparados com os alimentos naturais ou minimamente processados, além de produzirem uma resposta glicêmica maior. Dessa forma, é possível compreender que o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados está fundamentado por uma lógica capitalista, em que seus preços



ficam cada vez menores quando comparados aos produtos naturais ou minimamente processados enquanto sua compra é incentivada por campanhas publicitárias, como exposto por Louzada et. al (2021).

Por possuírem uma baixa taxa de saciedade quando comparados aos demais alimentos que foram menos processados, a indústria alimentícia, de certa forma, induz a população a comprar alimentos ultraprocessados em maior quantidade e numa velocidade maior.

2.2. A saúde no Jornalismo

A prática do jornalismo moderno surgiu com a finalidade de informar a população de maneira objetiva. Reginato (2016) elencou as diversas finalidades apontadas por teóricos da comunicação ao longo das últimas décadas, sendo as mais prevalentes: informar, instruir, orientar e educar; interpretar; trazer a verdade; formar a opinião pública e contribuir com a democracia. A autora destaca que os leitores entendem que a finalidade do jornalismo é informar a população e que dependem da prática para ter acesso a informações.

A função do jornalismo em informar e interpretar os fatos é explicitada quando a temática central tratada pelos repórteres é a saúde e a ciência. Vasconcelos (2005) salienta que a imprensa é a maior fonte de informação quando se trata de saúde e ciência, e que os jornalistas devem garantir não apenas a contextualização e a objetividade daquilo que apresenta como notícia, mas também a interpretação do conhecimento científico utilizado, de modo que possa ser compreendido pela população.

Já Kucinski (2000), entende a comunicação em saúde como um desdobramento do jornalismo cidadão, tendo em vista que o acesso pleno à informação sobre saúde e à própria saúde é um direito garantido pela Constituição Federal de 1988⁷. “A concepção desse novo direito de cidadania ativa, no campo da

⁷Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 05 maio 2024.



saúde, confere à informação jornalística sobre saúde, sobre políticas públicas e terapias de saúde, um valor político na esfera da cidadania" (Kucinski, 2000, n.p.).

O conceito de saúde, no entanto, está sempre em mutação e muda de acordo com as urgências sanitárias no mundo. Em 1947, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu a saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”, enquanto em 1985, a OMS classificou a saúde como a “capacidade para realizar o potencial pessoal e responder de forma positiva aos desafios do ambiente” (Gomes, 2012). De qualquer maneira, é impossível pensar a saúde atualmente sem pensar em suas interfaces com o meio ambiente, a mobilidade, e principalmente, a alimentação.

Nesse sentido, o jornalista que realiza a cobertura de saúde deve estar atento à transversalidade do tema, sem se limitar às categorias definidas pela prática médica dominante (Kucinski, 2000). Ainda assim, os novos conceitos de saúde têm grande impacto nas definições das políticas públicas e, conseqüentemente, na cobertura jornalística do tema – que não devem estar voltadas apenas para o combate de endemias e doenças, mas também na melhoria geral da qualidade de vida da população.

Mais do que causa, as endemias seriam a consequência da má qualidade ambiental ou de vida. Melhorar moradia, transporte, saneamento, qualidade do ar e da alimentação seriam importantes políticas públicas a serem cobradas como essenciais ao exercício do direito à saúde. (Kucinski, 2000)

Sendo assim, o jornalista em saúde deve estar atento à abordagem transversal do tema, que engloba a cobertura dos diferentes fatores determinantes e condicionantes da saúde, que impactam diretamente no bem-estar geral da população, como a alimentação, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais, conforme previsto na Lei nº8.080/90⁸. Nesse sentido, a reportagem produzida buscou tratar a temática de maneira transversal, abordando tópicos como o impacto do consumo de ultraprocessados na saúde, o aumento dos preços e a disponibilidade dos alimentos *in natura*, a educação alimentar, o desperdício de comida, os empecilhos para a agricultura familiar e as mudanças climáticas.

⁸Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm. Acesso em: 05 maio 2024.



2.3. Reportagem multimídia enquanto formato

Para a execução do projeto, o formato escolhido foi o da grande reportagem. A grande reportagem, formato característico do gênero interpretativo do jornalismo, tem como particularidade a “ampliação do espaço-temporal do fato narrado, a humanização ou singularização, com personagens e histórias de vida; o reforço testemunhal, com maior figuração do jornalista no relato” (Lobato, 2018, p. 146). Além disso, a grande reportagem propõe uma abordagem multiangular dos fatos, “fazendo a abordagem ganhar contornos sistêmicos para o estabelecimento das relações entre as causas e as consequências em torno de um problema” (Lima, 2009 apud Souza; Luíndia, 2011).

Com o advento da Internet, novas formas de apresentar o conteúdo jornalístico se popularizaram, entre elas, os produtos hipermidiáticos, que se valem da multimídia e dos recursos proporcionados pela web. Entre as diferentes características do jornalismo produzido no meio digital, Palácios (2020) destaca a interatividade, a personalização, a hipertextualidade, a memória, a instantaneidade e a multimídia. A multimídia está relacionada aos muitos recursos gráficos e audiovisuais que podem ser utilizados na produção, como a fotografia, o vídeo, o áudio, o infográfico, animações, mapas e outros.

Nesse contexto, Longhi (2014, p. 900) afirma que “o avanço das ferramentas e tecnologias de acesso à web, assim como plataformas como PCs, tablets e celulares, tornaram mais fácil o acesso ao jornalismo, que se tornou onipresente no cotidiano”. Os jornalistas e os veículos de imprensa passaram, então, a pensar em novas formas de cativar os leitores e prender sua atenção. Por isso, a autora define a grande reportagem multimídia no webjornalismo como a herdeira da grande reportagem no impresso.

A pesquisadora acredita que o desenvolvimento da grande reportagem multimídia no ambiente digital se dá, principalmente, pela evolução das linguagens *HyperText Markup Language 5* (HTML5) e *Cascading Style Sheets 3* (CSS3). Ela ainda afirma que o grande *‘turning point’* desse formato foi o momento em que – estabelecidas as ferramentas necessárias para sua produção – o conteúdo



jornalístico produzido combina design, narrativa e navegação, o que confere qualidade ao produto que se configura como uma grande reportagem multimídia.

Esta forma de narrativa textual mais consistente, que segue um padrão de leitura vertical, dado pela barra de rolagem, tem marcado a grande reportagem multimídia contemporânea. [...] Uma das conclusões mais evidentes é que o avanço na exploração e utilização das características do meio, aliados ao desenvolvimento das ferramentas de criação e a uma preocupação formal com o texto jornalístico, resultaram em produtos de qualidade crescente, fato atestado pela ampla repercussão da grande reportagem multimídia no jornalismo digital. (Longhi, 2014, p. 914)

A multimídia permite uma maior imersão e a interação dos leitores, de acordo com a finalidade almejada pelos jornalistas que a produzem. Ramón Salaverría destaca que a multimídia pode ser utilizada de duas maneiras distintas nos cibermeios: por justaposição, quando os elementos são agregados lado a lado, de maneira não integrada – e por integração, quando são reunidos no mesmo suporte, de maneira que estabeleçam uma unidade comunicativa (Alves; Mazetti, 2014). Na reportagem produzida foi utilizada a composição integrada, em que os elementos multimídia escolhidos, como texto, fotos, vídeos, áudios, infográficos e ilustrações foram incorporados em uma narrativa única e interativa.

Partindo das informações apresentadas, é possível considerar que o hipertexto e a multimídia possibilitaram o avanço do gênero interpretativo no jornalismo, propondo novas formas de apresentação das informações e de inclusão do leitor na reportagem, possibilitando a imersão do receptor por parte dos diferentes suportes e meios utilizados para a construção da reportagem.

Essa imersão do leitor está diretamente associada à organização visual dos elementos nas reportagens. O jornalismo sempre se valeu de recursos gráficos e imagéticos, desde sua gênese, ainda no impresso. A prensa de tipos móveis, inventada por Johannes Gutenberg por volta de 1450, utilizava tipos alfabéticos e não ideográficos chamados de “matriz”, o termo eventualmente deu origem às tipografias digitais, hoje utilizadas amplamente em diferentes suportes e para diferentes fins. Araújo, Miranda e Falcão (2022) contam que o termo *news design*, ou design de notícias, foi cunhado em meados de 1997 pela *Society for News Design* (SND). Segundo os autores, os membros do SND decidiram por mudar o ‘N’ da sigla de *newspaper* para *news*, por entenderem que, a partir das mudanças



ocorridas no jornalismo, o design na imprensa abrangeria materiais produzidos não apenas no jornalismo impresso, mas sites e outros meios.

Porém, Araújo, Miranda e Falcão (2022) pontuam que, quando traduzido para português, o termo de design de notícias perde força na língua portuguesa, já que o termo notícia é reducionista e não compreende todas as possibilidades de formatos possibilitados pelo jornalismo. Por isso, os autores propõem o uso do termo Design de Informação Jornalística, por acreditarem que este se mostra “um vetor para as mudanças de conceito e de prática para a relação entre os campos e entre os profissionais de jornalismo e de design que atuam em redações jornalísticas”. A informação seria, portanto, um ponto confluyente entre as práticas dos profissionais do jornalismo e do design de informação. Nesse sentido, Petterson (1998) define o design de informação como:

Para satisfazer as necessidades de informação dos receptores, o design da informação compreende a análise, o planejamento, a apresentação e a compreensão de uma mensagem – seu conteúdo, linguagem e forma. Independentemente do meio selecionado, um material informativo bem concebido irá satisfazer os requisitos estéticos, econômicos, ergonômicos, bem como os requisitos do assunto (Petterson, 1998, p. 5).

Por isso, é possível afirmar que o design da informação contribui para a construção do discurso no jornalismo, a partir da combinação das linguagens verbal e não verbal. No produto final, a linguagem verbal foi trabalhada a partir do texto e dos relatos das fontes, captadas por meio de recursos audiovisuais, combinada à linguagem visual, extraída por meio dos elementos gráficos utilizados, como ilustrações, infografias, colagens e fotos, que codificaram os signos previamente estabelecidos pela linguagem verbal.

Nesse âmbito, Freire (2015) afirma que o discurso verbal é linear, orientado pelo tempo e sofre influências da interferência dos interlocutores. Já no discurso visual, o tempo é substituído pelo espaço e sua organização é decidida a partir de sua composição e a hierarquização dos elementos gráficos.

Uma matéria pode ser dividida em tópicos que serão diferenciados para marcar mudanças de aspectos abordados no texto, mas pode também ter parte de seu conteúdo apresentado iconograficamente por fotografias ou ilustrações, a orientação do discurso é traçada pelo design (Freire, 2015, p. 5).



Sendo assim, entende-se que a organização visual e a diagramação dos conteúdos verbais e visuais é um processo imprescindível na construção de sentidos e de narrativas na grande reportagem. No caso deste trabalho, por se tratar de uma reportagem multimídia, foi possível trabalhar diferentes sentidos, a partir da exploração das possibilidades verbais – no texto e nos relatos sonoros – mas também nas possibilidades visuais, a partir da utilização de fotos, ilustrações e colagens, assim como a escolha da paleta de cores, com a finalidade de estabelecer uma narrativa transversal, interativa e imersiva para o leitor, que pode não apenas interagir com o produto jornalístico, mas também relacioná-lo com experiências pessoais a partir dos signos identificados na reportagem.



3. Considerações Finais

Este projeto experimental surgiu inicialmente de um interesse puramente jornalístico, da minha curiosidade de compreender o porquê de os sistemas alimentares funcionarem da maneira que funcionam e como estes influenciam na nossa alimentação diariamente, nos induzindo a consumir produtos alimentícios que causam prejuízo à saúde humana. Porém, ao longo do processo de produção desta reportagem, conforme eu realizava minha pesquisa documental e bibliográfica e conversava com as fontes, senti que este tema havia se tornado também um interesse pessoal, já que pude me identificar com algumas situações descritas e não pude evitar me indignar diante dos efeitos nocivos dos ultraprocessados que somos expostos diariamente.

Entendi que defender e promover uma alimentação adequada, nutritiva e sustentável, para todas as pessoas, é um dever coletivo. Tal dever perpassa, indubitavelmente, pela função social do jornalista, que, como Reginato (2016) apontou, inclui informar, orientar, instruir, educar e contribuir para a democracia. Como pude constatar na produção deste trabalho, as indústrias alimentícias possuem grande poderio econômico e político, e impactam diretamente nas nossas escolhas alimentares. Em uma sociedade em que os interesses das grandes corporações se sobrepõem ao bem-estar das pessoas e do meio ambiente, fazer escolhas alimentares que desafiem aquilo que nos é imposto pelas grandes indústrias é um ato democrático e revolucionário.

Além disso, produzir esta reportagem me permitiu colocar em prática tudo aquilo que aprendi durante toda a graduação e exercitar o fazer jornalístico. Por ser uma reportagem multimídia, pude estar em contato com diversos formatos e diferentes processos de produção, o que foi um grande desafio, já que me conduziu a pensar em uma narrativa que fosse transversal e não focada apenas no texto – que sempre foi minha principal habilidade e uma zona de conforto – mas também visual e sonora.

Durante a etapa de pesquisa, pude ver o quanto o tema da alimentação, em especial quando coloca em foco os prejuízos dos ultraprocessados, é relegado na grande mídia. Sua abordagem sempre é mais profunda e crítica quando tratada por



portais especializados, e muitas vezes, nichados. Por isso, acredito que 'Prato cheio, barriga vazia' tenha sido uma produção necessária, tendo em vista a escassez de conteúdos jornalísticos sobre alimentação, principalmente em Mato Grosso do Sul. Entendo que por ser um projeto experimental, desenvolvido em uma faculdade de Jornalismo como trabalho de conclusão de curso, seu alcance e impacto nem de perto se assemelha a de um grande veículo, mas espero que possa impactar aqueles que lerem e que possam repensar a maneira como compreendem a alimentação, assim como contribuir para que façam escolhas mais adequadas e sustentáveis.



4. Referências

ACT Promoção em Saúde. **Dinâmica e diferenças dos preços dos alimentos saudáveis e ultraprocessados no Brasil**. 2021. Disponível em: https://actbr.org.br/uploads/arquivos/LO_ACT_relatorio-diferenca-e-dinamica-dos-precos_rev-05.pdf. Acesso em: 05 maio 2024.

ALVES, M. L. P.; MAZETTI, H. M. A Multimídia na Seção de Notícias do Portal Ciência Hoje On-line. In: Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sudeste, 19., 2014, Rio de Janeiro, RJ. **Anais [...]**. 2014. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/sudeste2014/resumos/R43-1156-1.pdf>. Acesso em: 05 maio 2024.

ARAÚJO, J. L.; MIRANDA, E. R.; FALCÃO, G. A. M.; Design da informação e jornalismo: o que é e o que pode ser. In: Seminário de Pesquisa PPGDesign, 2., 2022, Reice, PE. **Anais [...]**. 2022. Disponível em: <https://openaccess.blucher.com.br/article-details/03-23797>. Acesso em: 15 jun. 2024.

CRUZ, F. T. Governança de sistemas alimentares para a soberania e segurança alimentar e nutricional. In: PREISS, P. V.; SCHNEIDER, S. (org). **Sistemas alimentares no século XXI: debates contemporâneos**. Porto Alegre: UFRGS Editora, 2020. p. 199-218. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/211399>. Acesso em: 05 maio 2024.

CONTERATO, M. A.; VASCONCELLOS, F. Políticas públicas e consumo sustentável. In: PREISS, P. V.; SCHNEIDER, S. (org). **Sistemas alimentares no século XXI: debates contemporâneos**. Porto Alegre: UFRGS Editora, 2020. p. 177-197. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/211399>. Acesso em: 05 maio 2024.

DÓRIA, C. A.; PELLERANO, J. A.; Comida vs. alimento: cultura e nutrição a partir do programa paulistano "alimento para todos". **Revista do Centro de Pesquisa e Formação**, São Paulo, n. 2, p. 122-123, 2019. Disponível em: https://portal.sescsp.org.br/online/artigo/13485_CARLOS+ALBERTO+DORIA+JOANA+PELLERANO. Acesso em: 15 jun. 2024.

FARDET, A. Minimally processed foods are more satiating and less hyperglycemic than ultra-processed foods: a preliminary study with 98 ready-to-eat foods. **Food &**



Function, Royal Society of Chemistry, vol. 18, n. 7. 2016. Disponível em: <https://hal.science/hal-01595479/document>. Acesso em: 05 maio 2024.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION. **Catalisando a transformação sustentável e inclusiva dos sistemas alimentares: Estrutura conceitual e método para a avaliação nacional e territorial dos sistemas alimentares**. 2022. Disponível em: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/f5470319-d942-4904-b0f0-e551dfe048b9/content>. Acesso em: 05 maio 2024.

FORDE, C. G.; MARS, M.; GRAAF, K. Ultra-Processing or Oral Processing? A Role for Energy Density and Eating Rate in Moderating Energy Intake from Processed Foods. **Current developments in nutrition**, vol. 4, n. 3. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7042610/>. Acesso em: 05 maio 2024.

FREIRE, E. N. O Não-Verbal na Notícia: O Design de Notícias e a Construção de Sentido no Discurso Jornalístico. In: Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, 29., Brasília, DF. **Anais [...]**. 2015. Disponível em: <http://www.portcom.intercom.org.br/pdfs/8013177409568274720871045035156633110.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2024.

GOMES, E. S. Jornalismo de Saúde: Prevenir ou Remediar?. **Estudos em Jornalismo e Mídia**, vol. 9, n. 2. 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/jornalismo/article/view/1984-6924.2012v9n2p340/23350>. Acesso em: 05 maio 2024.

KUCINSKI, B. Jornalismo, saúde e cidadania. **Interface: comunicação, saúde, educação**, vol. 4, n. 6. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/m7pS6zC8f5h9Lv4TrB9qVYf/#>. Acesso em: 05 maio 2024.

LAMINE, C.; MARÉCHAL, G.; DAROLT, M. Análise da transição ecológica de sistemas agroalimentares territoriais: ensinamentos de uma comparação franco-brasileira. In: PEREZ CASSARINO, J.; TRICHES, R.M.; BACCARIN, J.G.; TEO, C.R.P.A (org). **Abastecimento alimentar: redes alternativas e mercados institucionais**. Chapecó: Editora UFFS, 2018. p. 35-58. Disponível em: <https://doi.org/10.7476/9788564905726.0004>. Acesso em: 5 maio 2024.

Lane, M.M.; Gamage, E.; Travica, N.; Dissanayaka, T.; Ashtree, D.N.; Gauci, S.; Lotfaliyany, M.; O'Neil, A.; Jacka, F.N.; Marx, W. Ultra-Processed Food Consumption



and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. **Nutrients**, v. 14, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/13/2568>. Acesso em: 05 maio 2024.

LAZZARI, F. M.; SOUZA, A. S. **Revolução Verde: Impactos sobre os conhecimentos tradicionais**. 2017. Disponível em: <http://coral.ufsm.br/congressodireito/anais/2017/4-3.pdf>. Acesso em: 05 maio 2024.

LOBATO, J. A. M. Da crônica à grande reportagem, da biografia ao perfil: mapeando contribuições estruturais da literatura ao jornalismo interpretativo. **ALCEU**, [S. l.], v. 18, n. 36, p. 142–156, 2018. Disponível em: <https://revistaalceu.com.puc-rio.br/alceu/article/view/109>. Acesso em: 15 jun. 2024.

LONGHI, R. R. O turning point da grande reportagem multimídia. **Famecos: mídia, cultura e tecnologia**, Porto Alegre, v. 21, n. 3, p. 897-917. 2014. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistafamecos/article/view/18660/12569>. Acesso em: 05 maio 2024.

LOUZADA, M. L.; COSTA, C. S.; SOUZA, T. N.; CRUZ, G. L.; LEVY, R. B.; MONTEIRO, C. A. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 13. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/57BygZjXKGrzqFTTSWPh8CC/#>. Acesso em: 05 maio 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 05 maio 2024.

OCTAVIANO, C. Muito além da tecnologia: os impactos da Revolução Verde. **ComCiência**, Campinas, n. 120, 2010. Disponível em: http://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-7654201000060006&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 5 maio 2024.

OLIVEIRA, V. R.; MALTA, M. C. M.; FILHO, D. O. L.; Conceito de alimento natural e alimento industrializado: uma abordagem sociocomportamental. In: Encontro Nacional de Engenharia de Produção, 27., 2007, Foz do Iguaçu, PR. **Anais [...]**. 2007. Disponível em:



https://abepro.org.br/biblioteca/enegep2007_tr610460_9791.pdf. Acesso em: 15 jun. 2024.

PENSSAN. **Inquérito Nacional sobre insegurança alimentar no contexto da pandemia da covid-19 no Brasil**. Disponível em: <https://olheparaafome.com.br/wp-content/uploads/2022/09/OLHEEstados-Diagrama%CC%A7a%CC%83o-V4-R01-1-14-09-2022.pdf>. Acesso em: 05 maio 2024.

PREISS, P. V.; SCHNEIDER, S. Sistemas Alimentares no Século XXI: uma introdução ao debate. In: PREISS, P. V.; SCHNEIDER, S. (org). **Sistemas alimentares no século XXI: debates contemporâneos**. Porto Alegre: UFRGS Editora, 2020. p. 11-21. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/211399>. Acesso em: 05 maio 2024.

REGINATO, G. D. **As finalidades do jornalismo**: o que dizem veículos, jornalistas e leitores. 2016. Tese (Doutorado em Comunicação e Informação) – Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Informação, Faculdade de Biblioteconomia e Comunicação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2016. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/140809>. Acesso em: 05 maio 2024.

SIMÕES, B. S. **Alimentos ultraprocessados**: a classificação nova, descrição e associação com indicadores de posição socioeconômica no estudo longitudinal de saúde do adulto. 2018. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública, Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, 2018. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/32478/1/Tese_volume_final_Barbara.pdf. Acesso em 05 maio 2024.

SOUZA, C. N. A.; LUÍNDIA, L. E. A.; O desafio da grande reportagem: a teoria, a técnica e a prática como elementos constituintes do trabalho monográfico em Jornalismo. In: Congresso de Ciências da Comunicação na Região Norte, 10., 2011. Boa Vista, PR. **Anais [...]**. 2011. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/254256825_O_desafio_da_grande_reportagem_a_teor%C3%ADa_e_a_pr%C3%A1tica_como_elementos_constitu%C3%ADntes_do_trabalho_monogr%C3%A1fico_em_Jornalismo. Acesso em: 15 jun. 2024.

SOUZA, R. M. Jornalismo e tecnologia: a reportagem multimídia no site Intercept Brasil. In: Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, 43., 2020. **Anais [...]**. 2020. Disponível em:



<https://portalintercom.org.br/anais/nacional2020/resumos/R15-2789-1.pdf>. Acesso em: 05 maio 2024.

VASCONCELOS, A. Jornalismo de saúde: evidências de um processo de especialização. Caleidoscópio: **Revista de Comunicação e Cultura**. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas, 2005. p. 247-251. Disponível em: <https://recil.ulusofona.pt/items/e39296e3-7b34-4412-b520-0aa9b9cc1f0f>. Acesso em: 5 maio 2024.



5. Apêndices

5.1. Roteiro de entrevista com as fontes

Bruna Paola Murino Rafacho

1. Primeiramente, você poderia explicar a diferença entre alimentos *in natura*, minimamente processados e ultraprocessados?
2. Qual é a relação entre a alimentação e o desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes, doenças cardíacas e câncer?
3. Como padrões alimentares específicos, como dietas ricas em açúcares ou gorduras saturadas, podem contribuir para o surgimento de doenças crônicas?
4. Quais fatores sociais e econômicos mais influenciam as escolhas alimentares das pessoas?
5. Você pode explicar como a alta de açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio nos alimentos ultraprocessados afeta a saúde cardiovascular e metabólica?
6. Qual é o papel dos aditivos alimentares e conservantes na composição dos alimentos ultraprocessados e como esses impactam na saúde humana?
7. Qual é a influência de hábitos alimentares familiares e culturais no desenvolvimento de doenças crônicas?

Camila Medeiros da Silva Mazzeti

1. Como o acesso a alimentos saudáveis pode variar entre diferentes comunidades e o que isso significa para a equidade em saúde? O que você considera ser os maiores desafios enfrentados por indivíduos de baixa renda ao tentar manter uma dieta saudável?
2. Quais deficiências nutricionais são mais comuns em populações que consomem grandes quantidades de alimentos ultraprocessados?
3. Como os alimentos ultraprocessados influenciam o equilíbrio de macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) na dieta das populações?



4. Como a disponibilidade e o custo de alimentos ultraprocessados em comparação com alimentos frescos afetam a qualidade nutricional da dieta da população?
5. Quais são as consequências a longo prazo do consumo elevado de alimentos ultraprocessados para a saúde pública e os hábitos alimentares da população?
6. Como a cultura alimentar tradicional ou regional é impactada pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados?
7. Como os governos municipais, estaduais e federal podem atuar no incentivo de alternativas alimentares mais saudáveis e acessíveis à população, por meio de implementação de políticas públicas?
8. Existem alimentos ultraprocessados no mercado, como os compostos ou formulações lácteas, que 'fingem' ser outros alimentos, e alguns se quer possuem leite na composição. Como esses alimentos impactam na saúde da população à longo prazo?
9. Em todo o Mato Grosso do Sul, apenas três municípios fazem parte do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Sisan). Como essa não adesão ao Sisan impacta no acesso a alimentos *in natura*?
10. Existem pesquisas que mostram que crianças estão consumindo cada vez mais ultraprocessados. Esse aumento está relacionado à educação alimentar? Como os hábitos alimentares familiares impactam nesse fenômeno?

Luis Alejandro Lasso Gutiérrez

1. Quais são as heranças históricas culturais que contribuíram para a formação dos altos índices de insegurança alimentar no Brasil?
2. Quais são os princípios fundamentais da agroecologia e como eles são aplicados na prática da agricultura familiar?
3. De que forma a agroecologia pode ajudar a reduzir a insegurança alimentar em comunidades rurais e urbanas em Mato Grosso do Sul?



4. Como a produção local e a diversidade de culturas na agricultura familiar podem impactar a disponibilidade e acessibilidade de alimentos?
5. Como a agroecologia e a agricultura familiar influenciam a qualidade nutricional dos alimentos?
6. Você pode explicar como os consumidores podem identificar e escolher produtos agroecológicos em suas compras diárias?
7. Que tipo de políticas públicas são necessárias para apoiar a agricultura familiar e facilitar o escoamento dessa produção?
8. Quais são os principais desafios enfrentados pelos agricultores familiares atualmente no Mato Grosso do Sul e como estes podem ser sanados?
9. Como é a disponibilidade de alimentos in natura e minimamente processados em Campo Grande e como a agroecologia pode impactar positivamente nessa disponibilidade?
10. Qual a relação entre o agronegócio e os alimentos ultraprocessados que compramos?

Yasmin Gomes Casagrande

1. O que motivou a criação do projeto de pesquisa relacionado à insegurança alimentar como ele foi desenvolvido até o momento? Quais as próximas etapas?
2. Quais os resultados obtidos até o momento e o que eles dizem sobre o panorama da insegurança alimentar no Mato Grosso do Sul?
3. O desperdício de alimentos está ligado aos índices de insegurança alimentar? Se sim, quais alternativas podem ser adotadas para atenuar o desperdício?
4. Quais são os grupos de alimentos que mais são desperdiçados nas residências?
5. Como os dados coletados sobre os índices de insegurança alimentar no Brasil podem ser revertidos em políticas públicas?
6. Pesquisas apontam que os preços dos alimentos têm aumentado consideravelmente nas últimas décadas, principalmente os *in natura*, aqueles mais nutritivos. Esse aumento dos preços, relacionado à queda no poder de



compra após a pandemia, tem contribuído para um possível aumento nos índices de insegurança alimentar?

Marilza Eleotério de Barcelos Silva

1. Primeiramente, há quanto tempo você mora na comunidade e como você chegou aqui?
2. Como você descreveria sua situação alimentar atualmente?
3. Com que frequência você sente que não tem comida suficiente para sua família?
4. A comunidade recebe algum tipo de assistência governamental relacionada à alimentação?
5. Com que frequência a comunidade recebe doações de alimentos? Que alimentos são esses?
6. Como a sua situação financeira impacta suas escolhas alimentares?
7. Quais tipos de alimentos você costuma consumir no seu dia a dia?
8. Como você decide quais alimentos comprar quando vai ao mercado?
9. Você consome alimentos frescos, como frutas e hortaliças? Com que frequência?
10. Você costuma comprar alimentos ultraprocessados? Quais são os mais comuns na sua dieta?
11. Como o preço dos alimentos influencia suas escolhas alimentares?
12. Você já teve que optar por alimentos de menor qualidade devido à sua situação financeira?

Élida Martins Aivi

1. Pode contar um pouco sobre sua trajetória antes de se tornar agrofloresteira? O que te motivou e como você começou esse trabalho?
2. Como é o trabalho que você realiza com o agroflorestamento? Quais são as culturas que você trabalha e como é feito o manejo dessas plantações?



3. Quais são as principais espécies nativas do Cerrado que você cultiva? Por que a escolha delas?
4. Como você faz o escoamento da sua produção? Você vende em feiras, cooperativas ou para restaurantes e mercados? Existem dificuldades para escoar a sua produção?
5. Na sua opinião, a agroecologia pode contribuir para acabar com a fome e contribuir para a diminuição da fome?
6. Qual a importância de incentivar o consumo de hortaliças e frutas nativas do Cerrado entre a população do Mato Grosso do Sul?
7. Você acha que no Mato Grosso do Sul existe apoio suficiente aos agricultores familiares por parte do poder público?

Ana

1. Como você descreveria sua alimentação diária e quais são os motivos que te levaram a manter uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados?
2. Quais eram os alimentos ultraprocessados que você consumia ou consome com mais frequência?
3. Qual foi o momento que percebeu que sua dieta alimentar era desbalanceada e composta excessivamente de ultraprocessados? Achou que isso poderia impactar sua saúde negativamente?
4. Quais foram os principais prejuízos a sua saúde decorrentes do consumo de ultraprocessados? Sua qualidade de vida foi impactada?
5. Você procurou diminuir o consumo de ultraprocessados e mudar seus hábitos alimentares? Há alguma dificuldade em manter uma dieta à base de alimentos não processados, como hortaliças e proteínas?



5.1. Capturas de tela da reportagem

Primeira página (introdução, sumário e expediente):

PRATO CHEIO BARRIGAVAZIA

como os ultraprocessados mudaram os hábitos alimentares da população e deram início à **nova era da insegurança alimentar**

Por que comemos coisas que não são comida?

Se o princípio fundamental da comida é nos nutrir, então por que nos alimentamos de produtos que além de não nos nutrir, nos fazem mal? Quando compramos ultraprocessados no mercado, aquilo que vem nos pacotes não é mais o alimento que durante séculos plantamos e colhemos para nossa subsistência, apesar de indústria de alimentos tentar nos convencer do contrário. São até irônico optar por um ultraprocessado na hora de nos alimentarmos, já que comemos para continuar existindo, porém, como ocorre na maioria das vezes, a ciência já comprovou que os ultraprocessados estão nos matando lentamente.

Com esse questionamento, surgiu "Prato cheio, barriga vazia". Esta reportagem busca entender, antes de mais nada, o que são ultraprocessados e porque estes nos fazem mal no primeiro capítulo "Se não tem pão, que comam mijos". Já o segundo, "Quem vive, precisa comer" aborda como os ultraprocessados estão empurrando os preços dos alimentos de natureza e minimamente processados para cima e consequentemente, impactando na insegurança alimentar. Por fim, "Comida do futuro (ou do passado)" fala sobre a importância de reformarmos, quase liberalmente, as raízes e nos aproximarmos novamente à origem da nossa comida.

Boa leitura!

SUMÁRIO

O biscoito R\$ 2,00
Entrada Prefácio
Se não tem pão, que comam mijos R\$ 3,00
Primeira etapa O que é comida?
Quem vive, precisa comer R\$ 4,00
Segunda etapa A nossa cultura alimentar
Comida do futuro (ou do passado?) R\$ 5,00
Terceira etapa Cozinhar é um ato revolucionário
Um docinho, por favor R\$ 6,00
Sobremesa Salva mais

XPEDIENTE

Título | Pesquisa
Maurício Aguiar

Fotografia
**Alícea Rodrigues
João Pedro Buchara
Maurício Aguiar**

Diagramação | Infográficos | Ilustrações
Rafaela Moura

Vídeo
**João Pedro Buchara
Maurício Aguiar**

Orientador
Prof. Dr. Katarini Miguel

Este projeto experimental foi elaborado como trabalho de conclusão de curso de Jornalismo da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), no semestre 2024/2.

Made with readymag



Segunda página ('O biscoito'):

O BISCOITO

INÍCIO

Quando comecei a escrever essa reportagem, um momento específico me marcou bastante, quase como uma epifania. **Cheguei em casa após um longo combo de estágio e universidade, estava com vontade de comer algo e obviamente sem vontade de preparar nada, então resolvi comer um dos muitos biscoitos recheados que estavam no meu armário.** É importante ressaltar que durante os meses que levaram à produção desse projeto experimental e os meses de muita pesquisa e leitura que o precederam, em momento algum eu deixei de comer ultraprocessados. Tentei evitá-los, comprar com menos frequência e em menor quantidade, mas tendo em vista minha rotina agitada que começa às 4h30 da manhã e só termina quando me deito na cama, é difícil abrir mão da praticidade dos ultraprocessados e claro, do seu gosto muito agradável aos nossos paladares.

Eu comi ultraprocessados minha vida toda, meus pais nunca tentaram evitá-los dentro de casa (exceto quando fui diagnosticado com pré-diabetes), e claro que não tinham má intenção, já que comprar as 'besteiras' do supermercado, para nós, uma família de classe média que ascendeu nas últimas décadas, é sinônimo de abundância. Afinal, se já pegamos o necessário da compra do mês, agora podemos encher o nosso carrinho com o excesso, aquilo que nosso corpo não precisa, mas que queremos comer. Então, nesse dia específico, quando eu cheguei da faculdade e decidi que a minha janta seria um biscoito Oreo e tirei um do pacote, não pude evitar encará-lo por alguns segundos antes de comer. Lembrei da pergunta que o pesquisador Alejandro Lasso me fez após nossa entrevista. **"E você? Você se alimenta bem?"** Sinceramente, não soube como responder na hora. Para mim, enquanto (futuro) jornalista, é difícil estar na posição de quem responde um questionamento pessoal. **Até mesmo antes de escrever este prefácio, me perguntei se era mesmo necessário expor essa experiência pessoal.**

Durante a graduação em Jornalismo na UFMS, sempre tive muita relutância em me incluir nos textos que escrevi, mas frente a um tema tão comum na vida de todos nós como é a alimentação, **é difícil não me ver em várias das situações descritas pelos especialistas e uma vítima, como você leitor, da indústria alimentícia.** Sendo assim, pela primeira vez na vida, desisti de comer um biscoito recheado, algo que fez parte do meu dia a dia durante toda minha vida. A ideia de colocar em meu corpo algo que claramente não veio da natureza, que não foi plantado, cultivado ou processado de forma natural me causou certa repulsa. Comecei a me indignar com algo que sempre esteve tão presente ao meu redor e que muitas pessoas nem se dão conta ou simplesmente não ligam. **por que comemos coisas que não são comida?** Se o princípio fundamental da comida é nos nutrir, então por que nos alimentamos de produtos que além de não nos nutrir, nos fazem mal?

Esse é o primeiro passo: **entender que ultraprocessados não são alimentos, e sim produtos.** Teoricamente, eles têm o seu princípio em alimentos, como açúcar, farinha, trigo, milho ou soja, mas na verdade, ultraprocessados são misturas químicas, já que no fim, o seu resultado final é produto da mixagem de diferentes aditivos industriais, que irão moldar a forma, o gosto, o cheiro e a textura dos ultraprocessados. Por isso, quando compramos os ultraprocessados no mercado, aquilo que vem nos pacotes não é mais o alimento que durante séculos plantamos e colhemos para nossa subsistência, apesar da indústria de alimentos tentar nos convencer do contrário. Soa até irônico optar por um ultraprocessado na hora de nos alimentarmos, já que comemos para continuar existindo, porém, como você vai ler nesta reportagem, **a ciência já comprovou que os ultraprocessados estão nos matando lentamente.**

II
E você?
Você se alimenta bem?"

Boa leitura!



Terceira página ('Se não tem pão, que comam miojos'):

SE NÃO TEM PÃO, QUE COMAM MIOJOS

O que é comida? (co-mi-da), substantivo feminino. É tudo aquilo que se come ou é próprio para comer; refeição para ser consumida; ato ou efeito de comer.

A princípio, o significado de comida está relacionado a diversos fatores sociais, culturais, econômicos e regionais. No artigo "Comida vs. Alimento", os pesquisadores Carlos Dória e Joana Peleirano argumentam que a definição mais adequada de comida está no encontro entre as diferentes possibilidades de produção, distribuição, comercialização, preparo, combinação de ingredientes e consumo.

Comida também é cultura. Carlos Dória e Joana Peleirano afirmam que um alimento só se transforma em comida quando este é aceito social e culturalmente dentro de um determinado grupo social, independentemente de seu valor nutricional. Ou seja, nem tudo que é comestível (ou nutritivo) é aceito como comida. No Brasil, não é culturalmente aceito o consumo de insetos, mesmo estes sendo ricos em nutrientes, porém, segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), ao menos 2 bilhões de pessoas no mundo se alimentam de insetos regularmente. A prática é mais comum em países do sudeste asiático, mas também entre alguns povos indígenas brasileiros, que têm no consumo de invertebrados um componente essencial da sua cultura alimentar.

A cultura alimentar de um povo está diretamente ligada à sua formação histórica e territorial, e é transmitida por gerações e se transforma ao longo dos anos. Do norte ao sul, a base da dieta brasileira é indiscutivelmente o arroz e o feijão. A dupla está presente em grande parte das refeições nas residências brasileiras e encabeçam a lista dos alimentos mais consumidos no Brasil, ao lado do café, pão, hortaliças e carnes bovinas, de acordo com estudo conduzido por pesquisadores de diferentes universidades do Brasil. Porém, o mesmo estudo mostra que o consumo de arroz e feijão tem caído no Brasil gradativamente.

Ao passo que o consumo de arroz e feijão cai no Brasil, o consumo de ultraprocessados sobe: cerca de 20% de todas as calorias consumidas entre os brasileiros com dez anos ou mais vem dos ultraprocessados, como mostra estudo do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens) da Universidade de São Paulo (USP). A pesquisa ainda mostra que o consumo de ultraprocessados aumentou 5,5% em um período de dez anos, sendo o maior crescimento entre pessoas negras e indígenas, moradores de área rural e em grupos populacionais com menores níveis de escolaridade e renda. No Mato Grosso do Sul, os alimentos ultraprocessados representam 19,4% do total das calorias consumidas pela população, o segundo maior índice da região Centro-Oeste, atrás apenas do Distrito Federal, e o sétimo entre os 27 estados do Brasil.

Mas o que são ultraprocessados e o que os difere dos demais alimentos, como o nosso arroz e feijão? Segundo a classificação de alimentos NOVA, proposta pelo Nupens, hoje referência em todo o mundo e utilizada pela FAO quando o assunto é categorização de alimentos, os ultraprocessados não são propriamente comida, mas sim "formulações de substâncias obtidas por meio do fracionamento de alimentos". Entre essas substâncias, estão açúcares, óleos e gorduras de uso doméstico, bem como concentrados proteicos, gorduras interesterificadas e hidrogenadas, conservantes, amidos modificados e substâncias de uso exclusivamente industrial.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde em 2006 e atualizado em 2014, apresenta as diretrizes e recomendações oficiais sobre a alimentação para a população, com o objetivo de promover uma prática alimentar adequada, saudável e ambientalmente sustentável. O Guia adotou a classificação NOVA em sua última atualização, que divide os alimentos em quatro categorias diferentes de acordo com o grau e tipo de processamento empregado em sua produção, sendo estes alimentos in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e alimentos ultraprocessados.

Categoria dos alimentos de acordo com a classificação NOVA
Fonte: Nupens (USP)

CULINÁRIOS
Ingredientes culinários processados são substâncias obtidas de alimentos do primeiro grupo por procedimentos físicos, como peneiragem, moagem ou conservação. E o caso, por exemplo, do azeite de oliva de qualidade de primeira extração de primeira mão.

IN NATURA
O alimento in natura é aquele ao qual foram retirados os componentes que não são de interesse do termo incluído entre os componentes de alimentos (casca, semente, folha, talo) ou de origem (limonada, moça, leite). Os minimamente processados são, basicamente, alimentos in natura que passam por algum processamento antes de chegar ao consumidor final, mas que não têm adição de ingredientes ou transformações que os desnaturalizem.

PROCESSADOS
Categoria de alimentos composta por itens do primeiro grupo modificados por processos industriais relativamente simples e que podem ser realizados em ambiente doméstico. Contam com a adição de uma ou mais substâncias do segundo grupo, como sal, açúcar ou gorduras, inclui carnes de legumes ou de aves, frutas em calda e conservas de tipo artesanal.

ULTRA PROCESSADOS
Alimentos ultraprocessados são formulações de substâncias obtidas por meio do fracionamento de alimentos do primeiro grupo, são adicionados conservantes, emulsificantes, essências e outros aditivos que dão às formulações propriedades sensoriais. Devido à seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos, refrigerantes e macarrão "instantâneo" – são nutricionalmente desbalanceados.

Os alimentos ultraprocessados são cuidadosamente produzidos para serem palatáveis, fáceis de serem consumidos e para gerarem uma sensação de saciedade instantânea por parte do nosso organismo. A doutora em Fisiopatologia em Clínica Médica e professora da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Bruna Paola Murino Raefino, aponta que a grande quantidade de substâncias adicionadas nos ultraprocessados são responsáveis pelas respostas do corpo quando os consumimos. "Esses alimentos que têm alta atração de açúcar e de gorduras são muito palatáveis, eles são feitos para o nosso paladar e isso aciona áreas do nosso cérebro e isola do nosso trato gastrointestinal para a gente consumir mais".

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) permitida a fabricação de alimentos em 25 funções autorizadas distintas. De acordo com o órgão, esses componentes são ingredientes adicionados que não tem o propósito de nutrir quem consome, mas sim modificar as características físicas ou sensoriais dos alimentos, o que visa facilitar o seu processamento, armazenamento,

Made with readymac

diferenças entre os alimentos in natura e ultraprocessados



Bruna Rafaço explica as principais diferenças entre os alimentos in natura e ultraprocessados

Bruna Rafaço explica como os ultraprocessados desequilibram nossa alimentação



Bruna Rafaço fala sobre os efeitos dos ultraprocessados na saúde e as doenças mais comuns

Alejandro Lasso afirma que a urbanização nos afastou da origem dos nossos alimentos



Os alimentos ultraprocessados são cuidadosamente produzidos para serem palatáveis, fáceis de serem consumidos e para gerarem uma sensação de saciedade instantânea por parte do nosso organismo. A doutora em Fisiopatologia em Clínica Médica e professora da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Bruna Paola Marino Rafaço, aponta que a grande quantidade de substâncias adicionadas nos ultraprocessados são responsáveis pelas respostas do nosso corpo quando os consumimos. "Esses alimentos que têm alta concentração de açúcar e de gorduras são muito palatáveis, eles são agradáveis para o nosso paladar e isso ativa áreas do nosso cérebro e respostas do nosso trato gastrointestinal para a gente consumir mais".

Em 2024, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) permitiu o uso de 414 aditivos alimentares em 25 funções autorizadas distintas. Ainda segundo o órgão, esses componentes são ingredientes adicionados que não tem o propósito de nutrir quem consome, mas sim modificar as características físicas ou sensoriais dos alimentos, o que visa facilitar o seu processamento, armazenamento, acondicionamento, escoamento e, claro, consumo. Os ultraprocessados são fabricados para serem duráveis quando comparados aos alimentos in natura ou minimamente processados e requerem pouco ou nenhum preparo após serem retirados de suas embalagens.

Quando comemos os alimentos ultraprocessados, por serem absorvidos por nosso organismo de maneira mais rápida, estes não nos satisfazem totalmente, o que nos estimula a continuar comendo. Pela sua conveniência, é mais fácil optar por um ultraprocessado do que por um alimento que requer preparo. Imagine você, ao chegar em casa após um longo dia de trabalho ou estudo, ter que lavar o arroz, cortar o alho ou cebola para cozinhá-lo, depois cozinhar o feijão, temperar e preparar uma carne, lavar e cortar hortaliças para fazer uma salada, quando se pode simplesmente comer um miço ou esquentar uma refeição congelada que vai levar apenas cinco minutos para ficar pronta.

A segunda opção parece bem mais conveniente, principalmente para aqueles que têm uma rotina sobrecarregada. Esse é o dia a dia da casa de Ana, advogada de 37 anos, que vê nos alimentos prontos a solução para o cotidiano da família. A advogada conta que ela e o marido não cozinham devido à rotina "corrida" do casal, por isso se valem principalmente de refeições prontas e fáceis de serem preparadas. Como consequência dos hábitos alimentares da família, seu filho, de apenas 7 anos, rejeita completamente hortaliças ou frutas. "Ele gosta bastante de arroz e feijão, mas nada absolutamente nada de frutas, legumes e verduras, ele vive basicamente de arroz, feijão e chocolate".

Há, claro, uma lógica capitalista por trás dos ultraprocessados. São alimentos prontos, convenientes, vendidos em embalagens cuidadosamente projetadas, com cores chamativas que apelam para nosso subconsciente, enquanto seu nome verdadeiro, seus ingredientes e aditivos estão escondidos em letras miúdas. O seu consumo é impulsionado por campanhas de publicidade agressivas e estão em outdoors, filmes, novelas, séries, em ads que são reproduzidos antes de um vídeo na internet, geralmente anunciados por pessoas famosas.

Essa facilidade no consumo dos ultraprocessados está associada a uma maior velocidade de ingestão por parte de quem come. Segundo pesquisa do Instituto de Ciências Clínicas de Singapura, a velocidade de ingestão dos ultraprocessados é 50% maior em média de kcal/min em relação aos alimentos in natura ou minimamente processados. Como consequência, esta velocidade no consumo ocasiona uma maior ingestão de energia durante as refeições e uma resposta glicêmica maior do nosso organismo. O fenômeno mostra como os alimentos ultraprocessados mudaram os hábitos alimentares dos seus consumidores.

O consumo desenfreado destes produtos alimentícios está ligado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como cardiopatias, obesidade, diabetes, hipertensão e até transtornos psíquicos. Bruna Rafaço explica que a alimentação pode desempenhar um papel protetor, agravante ou indutor, e que os padrões alimentares protetores são aqueles que mais se aproximam de uma dieta rica em alimentos in natura ou minimamente processados. Essa lógica se inverte quando a dieta é composta em sua maioria de ultraprocessados. "O que mais está relacionado ao crescimento dessas condições são o excesso de alimentos ultraprocessados, porque temos uma concentração de gordura, açúcar e calorias que são pobres em vitaminas, minerais e fibras, e tem adicionado substâncias que não são alimentos".

Com uma alimentação baseada principalmente em ultraprocessados, Ana sentiu diretamente em sua saúde os efeitos de uma dieta desbalanceada. A advogada chegou a obesidade quando pesava quase 120 quilos, momento em que decidiu que algo estava errado em seu estilo de vida. "Tentei todas as dietas, fiz lipos aspiração, até coloquei balão gástrico, medicamentos para emagrecer, alguns que me desequilibravam toda, desenvolvi uma grave ansiedade e o analfétilico só piorava minha vontade de comer, especialmente doces". Além de condições físicas, o consumo de ultraprocessados também está relacionado ao aparecimento ou agravamento de transtornos psíquicos. Estudo da Deakin University, na Austrália, aponta que pessoas que consomem ultraprocessados em excesso têm até 48% mais chances de desenvolver ansiedade.

A industrialização e a urbanização, alinhadas à Revolução Verde – que modernizou e industrializou a agricultura a partir da introdução dos maquinários agrícolas, os agrotóxicos e a modificação genética de sementes – mudaram drasticamente a forma como nosso alimento é produzido, distribuído, comercializado e consumido. A partir da década de 1970, momento em que o Brasil passou a ser um país com uma população em sua maioria urbana, as pessoas se afastaram cada vez mais da origem de sua comida, é o que explica o doutor em Ciências Humanas e pesquisador da agroecologia, Luis Alejandro Lasso Gutiérrez.

"Esse alimento é produzido a partir de muitas outras matérias primas que não necessariamente são oriundas da agricultura, essas sínteses fazem com que os alimentos ultraprocessados que chegam à nossa mesa estejam bem longe de um processo natural ou que parte unicamente da agricultura", argumenta.

A partir da década de 1980, os ultraprocessados foram pouco a pouco inseridos no dia a dia dos brasileiros, quando as empresas alimentícias multinacionais ganharam força e introduziram em nossas casas os produtos que já marcavam a dieta dos norte-americanos e europeus. A chegada dos ultraprocessados simbolizava o milagre econômico, já que pela primeira vez os brasileiros tinham a oportunidade de comprar os mesmos alimentos que os países do norte global. Na casa de Ana, a presença desses produtos representava a modernidade em uma época em que os ultraprocessados não eram considerados prejudiciais à saúde. "Algumas coisas eram colocadas como saudáveis, tipo suco de laranja, farinha láctea, leite com muito açúcar, achocolatado e nada era visto como tão ruim. Como uma criança e adolescente que foi inserida nesse universo, fui achando tudo natural e até pensando que era sinônimo de modernidade, rapidez e acabei moldando meu paladar".



Depois de adulta, perder peso ficou difícil e se educar nutricionalmente também, me descontrolé demais com doces, sorvetes, lanches de fast food, especialmente depois que saí de casa"

- Ana

Made with
readymag

Há, ainda, produtos ultraprocessados nas prateleiras dos



Camilla Mazzetti explica como os rótulos dos ultraprocessados impactam nas escolhas alimentares

Há, ainda, produtos ultraprocessados nas prateleiras dos supermercados que dizem ser uma coisa, mas na verdade não são. É o exemplo das misturas ou soluções lácteas, que imitam alimentos à base de leite, como queijos, creme de leite ou leite condensado, mas que são produzidos a partir do soro de leite e em alguns casos sequer possuem leite em sua composição. Estes produtos ganharam força nos últimos anos, principalmente durante e após o período pandêmico, com a queda no poder de compra da população e a crise na produção de leite no Brasil. Seus principais clientes são restaurantes e empresas de food service, ou seja, podemos estar comendo um lanche ou um prato preparado que supostamente tem queijo, mas não tem. Alguns destes produtos possuem, inclusive, aditivos não autorizados pela Anvisa na sua lista de ingredientes, como apurado pelo portal especializado O Jogo e o Trigo em reportagem publicada em setembro de 2023.

A indústria de alimentos não parou por aí e a estratégia se expandiu para além dos das soluções lácteas e hoje já é possível encontrar nos supermercados alimentos ultraprocessados que se dizem "sabor ou tipo algo". A doutora em Nutrição e Saúde Pública e professora da UFMS, Camilla Medeiros da Silva Mazzetti, explica que a legislação brasileira não é clara em relação aos rótulos dos alimentos, o que confunde os consumidores na hora da compra. "Nos vemos ter vários alimentos nesse fenômeno, por exemplo, esses (disseu) um alimento tipo torrada, o que seria um alimento 'tipo torrada'? Tem esse marketing no entorno porque fica mais barata a matriz alimentar, não é exatamente aquilo que ele parece que ele é".

A partir de outubro de 2022, as novas regras de rotulagem nutricional dos alimentos embalados instituídas pela Anvisa na Resolução nº 429/2020 e na Instrução Normativa nº 75/2020 passaram a valer. Entre as mudanças está a padronização da tabela de informação nutricional, que passa a ter letras pretas com fundo branco. A mudança mais significativa é a rotulagem nutricional frontal, também conhecida como a 'lupa', um símbolo informativo que deve estar na parte frontal do alimento e indicar o alto conteúdo de substâncias que podem impactar a saúde, como açúcar adicionado, gordura saturada e sódio. As chamadas alegações nutricionais, frases publicitárias que destacam que tal alimento é 'rico em fibras' ou 'sem adição de açúcares', continuam voluntárias e são regulamentadas, porém, termos como 'light', 'diet', 'natural', 'saúdável' e outros não possuem regulamentação e não são fiscalizadas.



Exemplo de embalagem de biscoito ultraprocessado



Alinhada à legislação vaia, está o déficit no letramento alimentar das pessoas, já que grande parte da população ainda tem muita dificuldade em entender o que está comprando e comendo. Segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Ibopec), cerca de 40% da população brasileira não entende as informações presentes nos rótulos dos alimentos. A composição dos alimentos ultraprocessados é complexa, constituída de uma variedade diversa de aditivos e substâncias químicas, e é compreensível que grande parcela da população fique confusa, ainda mais quando há pouco esforço por parte da indústria alimentícia em explicar a função de cada uma das substâncias. Afinal, quantas pessoas sabem o que é um dióxido de titânio, um etanoato de butila ou um butilhidroxianisole?

Escapar dos ultraprocessados não é fácil, seu sabor e sua conveniência os tornam quase viciantes, e algumas vezes continuamos comendo mesmo conscientes que eles não fazem mal. No caso de Ana, sua relação com os ultraprocessados se tornou como uma síndrome de Estocolmo: apesar de ciente dos prejuízos que eles já causaram e poderão causar em sua saúde no futuro, ela não consegue se ver totalmente livre deles. Depois de perder mais de 50 quilos em uma cirurgia bariátrica, ela relata que já está ganhando todo o peso novamente. "Eu fico bem sem almoçar e jantar até, mas estou sempre com minha bolacha e chocolate na bolsa, muitas vezes escondidos. Estou fazendo acompanhamento com nutricionista, só que é mais forte do que eu. Parece que não me sacio, não produzo endorfina sem meus doces".

GALERIA DE FOTOS

Foto: Maurício Aguiar



Clique nas fotos para ampliar e compartilhar

Made with
readymag

Quarta página ('Quem vive, precisa comer'):

QUEM VIVE, PRECISA COMER

Quando alguém fala em 'comida de verdade', o brasileiro tende a pensar logo no famoso prato feito: arroz, feijão, salada e a 'mistura', como carne ou ovo, seja esse prato preparado em casa ou em restaurantes. Essa 'comida de verdade' faz parte da nossa cultura alimentar e até o início do século 21 auxiliou na manutenção da dieta da população brasileira, baseada principalmente em alimentos in natura e minimamente processados, e afastou os ultraprocessados, mas essa realidade, aos poucos, tem mudado.

Nos últimos anos, a comida e a alimentação não é assunto que se restringe somente à saúde, está ligada também à cultura, ao modo como nos relacionamos com as pessoas à nossa volta e principalmente, à economia. Com a crise econômico-política que assolou o Brasil no final da década de 2010 e que foi agravada pela pandemia de covid-19, que se instalou no Brasil entre 2020 e 2022, o poder econômico da população caiu gradativamente, ao passo que os preços dos alimentos – principalmente os in natura e minimamente processados – decolou, impulsionados pela inflação.

De encontro a isso, o Brasil retornou ao Mapa da Fome da Organização das Nações Unidas (ONU) no triênio 2019-2021, e continuou no triênio 2020-2022. Um país entra no Mapa da Fome quando possui 2,2% de sua população sub-desnutrida ou sem acesso a alimentos em quantidade e qualidade adequadas. Porém, o aumento dos preços dos alimentos in natura e minimamente processados é um fenômeno que já vinha silenciosamente se instalando.

Segundo o Ibec, de 1995 a 2017, os processados integram a categoria de alimentos mais cara do mercado, com uma média de preços de R\$764/kg, seguido dos ultraprocessados, com R\$432/kg, e dos in natura e minimamente processados, com R\$428/kg. Ao longo do período analisado, os preços desta última categoria foram os que mais cresceram, enquanto os preços dos ultraprocessados começaram a cair a partir do início dos anos 2000. O estudo aponta que os preços dos alimentos in natura e minimamente processados devem continuar aumentando até 2026, quando se tornarão mais caros que os ultraprocessados – enquanto os preços dos processados devem ficar estáveis.

Dessa forma, em um futuro não tão distante, os alimentos recomendados para consumo pelo Guia Alimentar para a População Brasileira serão as alternativas menos acessíveis do supermercado para as pessoas que precisam levar em conta os preços dos alimentos antes de comprar. Hoje mesmo, se você for em um supermercado, irá encontrar um macarrão instantâneo mais barato do que um pé de alface ou um biscoito recheado com preço menor do que meia dúzia de maçãs.

Apesar de se tratar de uma projeção, essa já é a realidade de diversos brasileiros de baixa renda, como é o caso de Marilza Eleotério de Deus, 46 anos, que mora com a família na ocupação Deusil, em Campo Grande (MS). No quintal de seu barraco formado de lona e madeiras, ela conta que hortaliças e frutas são apenas um pensamento distante no dia a dia de sua e das centenas de outras famílias que vivem na comunidade. "A gente está numa comunidade com 105 crianças, essas crianças não sabem o que é comer uma verdura ou uma fruta. Como elas não são incentivadas a comer, elas vão crescer sem saber comer. Eu também não comi quando criança e agora eu não sinto falta, faz falta para o meu corpo, mas não é uma necessidade que eu sinto".

Marilza, sua família e as 105 crianças que residem na ocupação Deusil fazem parte dos quase 22% de sul-mato-grossenses que estão em situação de insegurança alimentar de acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAAD Continua) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A insegurança alimentar ainda é um medo que assola milhões de famílias no Brasil e no Mato Grosso do Sul, e é caracterizada pela falta de alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, de maneira regular e permanente. O fenômeno é medido em quatro categorias diferentes, conforme definida pela Escala Brasileira de Medida Domiciliar de Insegurança Alimentar (EBIA), elaborada pelo Ministério da Saúde.

A insegurança alimentar não está relacionada apenas à quantidade dos alimentos que chegam em nossas mesas, mas também na capacidade destas em nos nutrir. A dificuldade em manter o consumo regular de in natura ou minimamente processados vai além dos preços no mercado, mas também no acesso e na distribuição destes alimentos. A doutora em Nutrição em Saúde Pública e professora de UFMS, Camila Mazzetti explica que a dificuldade em acessar alimentos saudáveis cria regiões chamadas de desertos e pantanos alimentares. "Locus em que a população tem pouco ou quase nenhum acesso a comida que não seja processada ou ultraprocessada. 'Se eu não tenho onde comprar comida, também é um determinante sobre a minha escolha alimentar, por mais que eu tenha o dinheiro, se eu não tiver onde comprar, isso determina o que eu vou consumir'".

classificação da INSEGURANÇA ALIMENTAR

Made with readymac

A Plataforma Alimenta Cidades, apresentada em novembro de 2024



|| A gente vive num país em que a maioria da população come o que tem e não escolhe o que come”

- Camilla Mazzeti

A Plataforma Alimentos Cidades, apresentada em novembro de 2024 pelo Governo Federal, traz um mapa sobre a distribuição dos estabelecimentos que vendem alimentos saudáveis nos principais municípios do Brasil e a formação de possíveis desertos ou pântanos alimentares. Segundo o levantamento, 43% dos municípios sul-mato-grossenses possuem maior densidade de estabelecimentos comerciais de ultraprocessados em relação aos que vendem *in natura*. O mapeamento aponta também que Campo Grande possui 130,3 mil pessoas residindo em desertos alimentares, enquanto quase 205 mil moram em pântanos alimentares. A plataforma ainda não divulgou dados relativos a desertos e pântanos alimentares nas demais cidades sul-mato-grossenses.



Segundo a Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede PENSSAN), cerca de 64% das pessoas em situação de insegurança alimentar moderada ou grave simplesmente não consomem frutas ou hortaliças, o número sobe para 70,4% quando se refere à carne. A insegurança alimentar afeta também o principal símbolo da cultura alimentar do Brasil, quase 50% não comem mais arroz ou feijão no dia a dia. A rede ainda aponta que a fome atinge principalmente lares com crianças e adolescentes, estando presente em 51% das residências com três ou mais moradores de 18 anos ou menos.



Marilza Eletério relata como funcionam as doações de alimentos na comunidade.

No Brasil, a fome é um problema que, infelizmente, não se desassocia da infância. Sua presença é sentida principalmente em lares cuja família possui crianças ou adolescentes para alimentar. Para a nutricionista Camilla Mazzeti, educar uma criança a comer é complexo e na maioria das vezes envolve pais sobrecarregados, com longas jornadas de trabalho e renda familiar que no final não é suficiente para garantir uma alimentação adequada, em qualidade e quantidade. A afirmação da pesquisadora vai ao encontro do relato de Marilza, que sentiu no estômago e presenciou com os olhos o fantasma da fome dentro da comunidade em que vive. “Já vi mãe aqui que dividiu um miço entre três crianças. Se um miço não sustenta um, vai sustentar três?”, conta.

O episódio relatado por Marilza é mais comum Brasil afora do que se imagina. Ele está próximo de nós, e muitas vezes acontece a poucas quadras de distância de onde vivemos. Em uma época em que os ultraprocessados ainda não haviam chegado em nosso país, a falta de comida já fazia vítimas, em “Quarto de Despejo”, a favelada Carolina Maria de Jesus decide se suicidar por causa da fome, mas desiste após observar os filhos chorando de fome. “Quem vive precisa comer”, ela diz. A alimentação é um determinante imprescindível da saúde humana, e a infância é o período de maior vulnerabilidade aos impactos de uma dieta deficiente, com consequências a longo prazo no desenvolvimento dos indivíduos. Devido a sua má alimentação crianças brasileiras estão se desenvolvendo fisicamente e intelectualmente mais devagar, como mostra o Estudo Nacional do Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI).

Segundo o estudo, 27,4% das crianças entre dois e cinco anos no Brasil não consomem hortaliças e frutas, o número cresce para 33% quando se leva em conta as residências com maior nível de vulnerabilidade socioeconômica. As distorções também são territoriais e de raça, 35,4% das crianças que vivem em áreas rurais não consomem hortaliças ou frutas, os índices também são maiores entre as crianças pretas (26,7%) e pardas (23,5%). A pesquisa também mostra que, quanto maior o risco social das famílias, menor a diversidade alimentar materna dos filhos e filhas. No Brasil, a insegurança alimentar tem idade, cor e endereço.

Por ser invisível, a insegurança alimentar é um problema difícil de ser compreendido e percebido por aqueles que não vivem com ela. Como Carolina Maria de Jesus afirmou, “é preciso conhecer a fome para saber descrevê-la”. Nesse sentido, aqueles que vivem em situação de insegurança alimentar possuem dificuldade em mensurar o tamanho do problema da fome no Brasil. Para a doutora em Administração e coordenadora do Laboratório de Inteligência em Segurança Alimentar (LISA) da UFMS, Yasmin Gomes Casagrande, há uma falta de percepção de diferentes grupos de população em relação à insegurança alimentar, inclusive de profissionais envolvidos na produção de alimentos.

Na UFMS, Yasmin Casagrande conduz a pesquisa ‘Alimentação para o futuro: novas perspectivas organizacionais para a promoção da segurança alimentar’, com a participação de estudantes e pesquisadores de diferentes áreas e diferentes universidades do estado, como a Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) e a Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD). O projeto tem como finalidade mapear o panorama da (in)segurança alimentar no Mato Grosso do Sul e surgiu do questionamento da cientista sobre o papel da agricultura no combate à fome em MS e o entendimento de diferentes grupos da sociedade sobre a insegurança alimentar, bem como a escassez de dados sobre o tema.



Yasmin Casagrande comenta sobre a percepção da insegurança alimentar por parte da população.

Yasmin Casagrande fala sobre o desperdício de alimentos em MS.

o estudo expõe um paradoxo da insegurança alimentar no Mato Grosso do Sul, enquanto algumas pessoas sequer pensam em comer hortaliças ou frutas, quase 80% dos entrevistados, em situação de insegurança alimentar, afirmam desperdiçar legumes e verduras, enquanto 61% não desperdiçam frutas. Segundo o Mapa da Fome e do Acesso a Alimentos no Brasil, do Pacto Contra a Fome, 45 milhões de toneladas de alimentos *in natura* ou minimamente processados são desperdiçados todos os anos no Brasil.

Os 216 milhões de pessoas em situação de insegurança alimentar no Brasil segundo o IBGE, parece uma conta fácil, mas não significa que erradicar o desperdício de alimentos acabaria com a fome, ainda assim,



ALIMENTAR

no Mato Grosso do Sul

Fonte: PNAD Continua 2014/Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)



Marilza Eleotério relata como funcionam as doações de alimentos na comunidade



Yasmin Casagranda comenta sobre a percepção da insegurança alimentar por parte da população



Maurício Aguiar Yasmin Casagra fala sobre o desperdício de alimentos em MS



Marilza Eleotério conta como sua família enfrentou a insegurança alimentar

No Brasil, a fome é um problema que, infelizmente, não se desassocia da infância. Sua presença é sentida principalmente em lares cuja família possui crianças ou adolescentes para alimentar. Para a nutricionista Camilla Marzetti, educar uma criança a comer é complexo e na maioria das vezes envolve pais sobrecarregados, com longas jornadas de trabalho e renda familiar que no final não é suficiente para garantir uma alimentação adequada, em qualidade e quantidade. A afirmação da pesquisadora vai ao encontro do relato de Marilza, que sentiu no estômago e presenciou com os olhos o fantasma da fome dentro da comunidade em que vive: "já vi mãe aqui que dividiu um miolo entre três crianças. Se um miolo não sustenta um, vai sustentar três", conta.

O episódio relatado por Marilza é mais comum: Brasil fora do que se imagina. Ele está próximo de nós, e muitas vezes acontece a poucas quadras de distância de onde vivemos. Em uma época em que os ultraprocessados ainda não haviam chegado em nosso país, a falta de comida já fazia vítimas, em "Quinto de Despejo", a favelada Carolina Maria de Jesus decide se suicidar por causa da fome, mas desiste após observar os filhos "cheios de vida". "Quem vive, precisa comer", ela diz. A alimentação é um determinante imprescindível da saúde humana, e a infância é o período de maior vulnerabilidade aos impactos de uma dieta deficiente, com consequências a longo prazo no desenvolvimento dos indivíduos. Devido a sua má alimentação, crianças brasileiras estão se desenvolvendo fisicamente e intelectualmente mais devagar, como mostra o Estudo Nacional da Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI).

Segundo o estudo, 27,4% das crianças entre dois e cinco anos no Brasil não consomem hortaliças e frutas, o número cresce para 33% quando se leva em conta as residências com maior nível de vulnerabilidade socioeconômica. As distorções também são territoriais e de raça, 35,4% das crianças que vivem em áreas rurais não consomem hortaliças ou frutas, os índices também são maiores entre as crianças pretas (28,7%) e pardas (29,5%). A pesquisa também mostra que, quanto maior o risco social das famílias, menor a diversidade alimentar mínima dos filhos e filhas. No Brasil, a insegurança alimentar tem idade, cor e endereço.

Por ser invisível, a insegurança alimentar é um problema difícil de ser compreendido e percebido por aqueles que não vivem com ela. Como Carolina Maria de Jesus afirmou, "é preciso conhecer a fome para saber descrevê-la". Nesse sentido, aqueles que vivem em situação de insegurança alimentar possuem dificuldade em mensurar o tamanho do problema da fome no Brasil. Para a doutora em Administração e coordenadora do Laboratório de Inteligência em Segurança Alimentar (LISA) da UFMS, Yasmin Gomes Casagranda, há uma falta de percepção de diferentes grupos da população em relação à insegurança alimentar, inclusive de profissionais envolvidos na produção de alimentos.

Na UFMS, Yasmin Casagranda conduz a pesquisa "Alimentação para o futuro: novas perspectivas organizacionais para a promoção da segurança alimentar", com a participação de estudantes e pesquisadores de diferentes áreas e diferentes universidades do estado, como a Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) e a Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD). O projeto tem como finalidade mapear o panorama da (in)segurança alimentar no Mato Grosso do Sul e surgiu do questionamento da cientista sobre o papel do agrônomo no combate à fome em MS e o entendimento de diferentes grupos da sociedade sobre a insegurança alimentar, bem como a escassez de dados sobre o tema.

O estudo expõe um paradoxo da insegurança alimentar no Mato Grosso do Sul: enquanto algumas pessoas sequer pensam em comer hortaliças ou frutas, quase 80% dos entrevistados, em situação de segurança alimentar, afirmam desperdiçar legumes e verduras enquanto 61% assumem desperdiçar frutas. Segundo o Mapa da Fome e do Desperdício de Alimentos no Brasil, do Pacto Contra a Fome, 45 milhões de toneladas de alimentos in natura ou minimamente processados são descartados todos os anos no Brasil.

Com 21,6 milhões de pessoas em situação de insegurança alimentar no Brasil segundo o IBGE, parece uma conta fôca, mas não significa que erradicar o desperdício de alimentos acabe com a fome, ainda assim, o fenômeno elucidado não apenas as fragilidades na cadeia de produção e distribuição dos produtos alimentícios, mas também a falta de educação alimentar e ambiental da população. Na opinião da professora Yasmin, o comportamento alimentar de uma família está interligado com o seu planejamento financeiro. "A gente descobriu fazendo correlação entre os dados, que as pessoas que mais desperdiçam são as pessoas que menos planejam as refeições ao longo da semana, e as pessoas que planejam as refeições também são as pessoas que planejam financeiro da família".

Porém, quem não tem renda suficiente para se planejar financeiramente, se vira como pode. Na casa de Marilza, sua família sobrevive com o que ganham de doações esporádicas e com o pouco que dá para comprar com a renda da família. Afastado do trabalho, seu marido está sem receber, o que impactou diretamente na alimentação do casal, seus filhos e neto. O que acalentou o estômago da família foi uma doação de cabeças de peixe, geralmente descartadas por peixarias, mas que pode servir de alimento para diversas residências que não têm o que comer. "Nesse período é a dificuldade que vem, já chegou o dia de estarmos aqui, de não ter o arroz e a gente pensar "caramba, o que a gente vai comer?"

GALERIA DE FOTOS

Foto: João Pedro Buitara



Made with readymag



Quinta página ('Comida do futuro (ou do passado?):')

COMIDA DO FUTURO
(ou do passado?)

Nos dias de hoje, cozinhar é um ato revolucionário. Segundo o IBGE, cerca de 70% de todos os alimentos que chegam na mesa dos brasileiros vem da agricultura familiar e de pequenos produtores. O ato de cozinhar quase sempre envolve produtos in natura ou minimamente processados, precisamos lavá-los, cortá-los e prepará-los para se tornarem uma refeição e isso vai além do hábito de apenas se alimentar, mas também comer de forma sustentável e saudável, tanto para a saúde, quanto para o meio ambiente e a economia daqueles que sobrevivem de plantar e colher.

A sobrevivência do homem ao longo da história sempre esteve relacionada ao ato de cozinhar a própria comida a partir daquilo que ele cultivou. Em seu livro 'Em Defesa da Comida: Um Manifesto', o jornalista e professor Michael Pollan diz que "a maneira de comer é um dos meios mais poderosos que um povo tem de expressar e preservar sua identidade cultural". Sendo assim, quando cozinhamos não estamos apenas nos alimentando, mas também preservando a nossa cultura alimentar, que – como você lê nessa reportagem – foi responsável pela defesa da nossa 'comida de verdade' aqui no Brasil.

No entanto, com a chegada dos ultraprocessados, estamos cozinhando cada vez menos. Nosso papel dentro das cozinhas está se restringindo ao ato de abrir embalagens ou esquentar um prato congelado. Estamos nos afastando do preparo das nossas refeições e, principalmente, da origem dos nossos alimentos, como afirma o doutor em Ciências Humanas, Alejandro Lasso. Quando vemos a um supermercado e olhamos as prateleiras cheias, há a ilusão de termos diversas opções e variedade de produtos e marcas para nossa escolha, mas a realidade é que muitas delas pertencem às mesmas empresas e limitam a nossa alimentação.

Em 2023, segundo a Forbes, as empresas de alimentos mais lucrativas do mundo eram a Nestlé, a Antheuser-Busch InBev (controlada no Brasil pela sua subsidiária, Ambev), Pepsico, Coca-Cola, Mondelez (que fabrica o Oreó), Kraft Heinz, General Mills (suas proprietária da brasileira Xuxi), Tyson Foods, Danone e B&W. Em conjunto, essas empresas atuam em praticamente todo o mundo e produzem grande parte dos ultraprocessados que vemos nas prateleiras. Por isso, quando optamos por cozinhar os alimentos in natura ou minimamente processados, que em sua maioria advêm da agricultura familiar, estamos aderindo a um modo de consumo não apenas saudável, mas também sustentável, com uma menor cadeia de produção e impacto ambiental e exercemos a nossa autonomia ao rejeitarmos aos ultraprocessados das multinacionais. Desse modo, podemos novamente nos aproximar da origem da nossa comida.

Porém, para cozinhar, precisamos de educação alimentar e, principalmente, acesso aos alimentos in natura ou minimamente processados. Apesar de 70% do que consumimos vir da agricultura familiar, ainda faltam incentivos fiscais para os pequenos produtores, que facilitem o escoamento de sua produção e a chegada desses alimentos até nossas mesas. O acesso dos agricultores familiares ao crédito rural é desigual, e tende a ser destinado a propriedades maiores, como aponta pesquisa da Climate Policy Initiative, em parceria com a Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), de 2023. Somente 10% dos produtores rurais com até quatro hectares de terra têm acesso ao crédito rural, e ele é revertido, em sua maioria, aos produtores do Sul e Sudeste.

Somado a isso, um estudo técnico da Federação da Agricultura e Pecuária de Mato Grosso do Sul (Farmsul) aponta que, em 2022, 85% das hortaliças e frutas comercializadas na Central de Abastecimento (Ceasa) do MS, em Campo Grande, são importadas de outros estados. Ceasas são responsáveis pelo armazenamento e distribuição dos produtos das horticulturas para supermercados, feiras, sacolões, restaurantes e outros serviços de alimentação. O número expõe a falácia de que o agronegócio sul-mato-grossense é o responsável por colocar comida no nosso prato.

Em 2024, o Mato Grosso do Sul era o quinto maior produtor de grãos do Brasil, sendo o principal destes a soja, segundo a Companhia Nacional de Abastecimento (Conab). Não comemos soja no nosso dia a dia, mas ela está presente na nossa alimentação indiretamente por meio dos ultraprocessados. Alejandro Lasso explica que os commodities agrícolas produzidos no estado são exportados e utilizados na fabricação de ultraprocessados e retornam para as prateleiras dos supermercados. "A soja está nos pacotinhos, mas não é um grão que comemos como feijão. As pessoas relacionam o agro com a agricultura e alimentação, mas esse milho e essa soja que saem daqui não viram necessariamente o alimento que nós comemos todos os dias no nosso prato".

A nutricionista e pesquisadora Camila Mazzetti explica que o acesso e a oportunidade de consumo dependem diretamente da disponibilidade dos alimentos. Se um estado não produz boa parte da comida que consume diariamente, consequentemente os alimentos se tornam mais caros e menos nutritivos, já que requerem uma maior cadeia de produção e escoamento. "Se eu preciso buscar em outro estado ou em outro município, fica mais caro e a qualidade da minha comida cai, principalmente comida fresca e in natura, você precisa transportar três ou quatro dias dentro de um caminhão e não chega com a mesma qualidade que chegaria se fosse um agricultor do perímetro rural de Campo Grande, por exemplo".

Em março de 2024, o governo Lula instituiu a nova composição da cesta básica por meio do Decreto nº 11836/2024, uma tentativa de tornar a alimentação da população mais adequada e promover sistemas de produção sustentáveis. A nova composição tem dez grupos alimentares, prioriza alimentos in natura e minimamente processados, ingredientes culinários e afasta completamente os ultraprocessados. A cesta básica foi formulada a partir do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Alimentos que compõem a estrutura atual da
Made with readymag



Alimentos que compõem a estrutura atual da

CESTA BÁSICA

Fonte: Governo Federal



Camila Mazzetti comenta sobre a adesão dos municípios ao Sisan.

Maurício Aguiar
Camila Mazzetti f...



Privacy policy

Alejandro Lasso afirma que empecinhos para produção afastam os agricultores familiares do campo.

Maurício Aguiar
Alejandro Lasso ...



Privacy policy

Além disso, em outubro de 2024, a Comissão de Agricultura, Pecuária, Abastecimento e Desenvolvimento Rural da Câmara dos Deputados aprovou o Projeto de Lei 121/22, que inclui na nova cesta básica alimentos advindos da agricultura familiar. O projeto altera a Lei Orgânica da Segurança Alimentar e determina que os entes locais que compõem o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Sisan) definam a porcentagem mínima dos itens que serão incluídos na cesta básica. O relator do projeto, o deputado Dionísio Marcon (PT-RS) sugere que o percentual mínimo seja sempre de 30%.

No entanto, mesmo que a lei seja aprovada, ela não impactaria 96% dos municípios de Mato Grosso do Sul, já que apenas Campo Grande, Dourados e Gramma faz parte do Sisan. Entre outras iniciativas, o Sisan coordena o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), que promove a articulação entre as entidades participantes e os produtores da agricultura familiar para compra de alimentos, e a Cozinha Solidária, que produz e disponibiliza de forma gratuita, ou a preço social, refeições saudáveis e adequadas para pessoas em situação de vulnerabilidade socioeconômica e insegurança alimentar. Além disso, não participando do Sisan, os municípios ficam de fora das discussões para a formulação de políticas públicas referentes a segurança alimentar e nutricional.

A falta de incentivos à agricultura familiar afasta os pequenos produtores do campo e, consequentemente, afasta a comida in natura e minimamente processada de nossos pratos. Alejandro Lasso explica que muitos produtores, devido às dificuldades de manter uma produção que não seja puramente de subsistência, acabam por desistir de seu trabalho no campo. "Para os produtores do campo, está mais fácil não produzir ou arrendar o lote, e a renda familiar de agricultores familiares está radicalmente passando a depender cada vez menos da agricultura. Se o estado não garantir o mínimo para que eles possam cumprir sua função, que é produzir alimento de qualidade, eles não vão conseguir sozinhos porque eles também estão tentando sobreviver".

De origem guarani, Elida Martins Alvi trabalhou durante 20 anos com seu marido como peões em uma fazenda na região da Serra da Bodoquena (sudeste de Mato Grosso do Sul), que produzia apenas soja e milho. Quando eles resolveram que era hora de deixar a fazenda, pediram o seu 'acerto' em terras, no lugar do dinheiro. Porém, a terra que eles receberam estava desgastada pelo uso excessivo de agrotóxicos, foi então que ela decidiu que faria tudo diferente de seu antigo patrão: trabalhar com diversas culturas livres de agrotóxicos. Foi assim que nasceu a fazenda Boa Vida, no Assentamento Santa Lúcia, em Bonito (MS). Ali, ela produz hortaliças e frutas a partir da técnica de agrofloresta, que integra a lavoura e a floresta e permite o rodízio de culturas.

No Assentamento Santa Lúcia, Elida cultiva arroz, feijão, abóbora, amendoim, milho, além de frutas como banana, abacaxi, ponkan e cana. Porém, as principais culturas da agricultura são as frutas nativas do Cerrado, como o baru, o jatobá e a bocaiuva. O modo de produção adotado por Elida é uma das alternativas de cultivo sustentável que fazem parte do movimento campo de estudantes de vida da agroecologia, que tem como finalidade alinhar a preservação ambiental com o desenvolvimento rural, promovendo um manejo ecológico dos recursos naturais. A agroecologia visa, acima de tudo, desenvolver estratégias e ferramentas sociais e economicamente viáveis, que envolvam os produtores coletivamente na produção e no escoamento alternativo de suas produções, e os aproximem do consumidor final.

Da sua produção, Elida tira o sustento de sua família e o seu alimento. Ela vende aquilo que colhe na feira de Bonito, em comércio locais e para restaurantes, além de produzir pães, bolos e doces a partir das frutas nativas do Cerrado que planta, ela também presta consultoria para outros pequenos produtores de todo o Mato Grosso do Sul que querem implementar a técnica da agrofloresta em suas propriedades. Para Elida, a agroecologia pode ter um papel importante para acabar com a fome no mundo. "Nos tempos que comemos a gente quer viver mais um pouco, antigamente nós comíamos de tudo, hoje só vivemos de enlatado. Eu acredito que se você comer uma comida saudável, uma comida boa, limpa de agrotóxico, vai salvar o nosso planeta".

Acabar com a fome no mundo e mitigar completamente o consumo de alimentos ultraprocessados pode parecer utópico, ainda mais quando se tem corporações bilionárias no controle daquilo que consumimos todos os dias. Por isso, quando nos alimentamos, devemos exercer o nosso poder de escolha e sempre optar por comer aquilo que vai cumprir o princípio fundamental da comida: nos nutrir. Mas e aqueles que não podem exercer o seu poder de escolha? A alimentação não envolve apenas o ato de apenas comer, mas de se educar, se locomover, comprar, e acima de tudo, ter acesso ao alimento. Assegurar que isso aconteça envolve diferentes setores da sociedade e está previsto na Constituição Federal.

O primeiro passo, antes de mais nada, é entender que para avançarmos na direção certa quando o assunto é alimentação, temos que voltar um pouco na história. No princípio de tudo, o homem plantava para comer, foi assim que surgiu a agricultura. Passados séculos, os ultraprocessados chegaram como o alimento do futuro, o símbolo da modernidade de uma sociedade globalizada, em que todos comiam as mesmas coisas, da mesma maneira, não importa onde estejam, enquanto nos afastamos cada vez mais da origem dos alimentos e do preparo destes. Porém, hoje está claro que temos que retornar ao início, à base da nossa cultura alimentar e retornar a nossa autonomia em relação aquilo que comemos e que, na verdade, a comida do futuro será a mesma do passado.

Foto: Allore Rodrigues

E AGORA?

Made with
readymag

Além disso, com a seca e a estiagem, os preços dos alimentos in natura e minimamente processados dispararam, isso porque a falta de chuvas impacta a cadeia de produção destes. Do contrário, o prejuízo é o mesmo: alto volume de chuvas e enchentes, como aconteceu no Rio Grande do Sul, desestabiliza completamente a distribuição de alimentos e isola comunidades, uma vez que o escoamento da produção no Brasil é feito, principalmente, por rodovias. Um caso emblemático são as lavouras de arroz agroecológico do Movimento dos Trabalhadores



Camila Mazzetti comenta sobre a adesão dos municípios ao Sisan



Alejandro Lasso explica o que é a agroecologia



Além disso, em outubro de 2024, a Comissão de Agricultura, Pecuária, Abastecimento e Desenvolvimento Rural da Câmara dos Deputados aprovou o Projeto de Lei 121/22, que inclui na nova cesta básica alimentos advindos da agricultura familiar. O projeto altera a Lei Orgânica da Segurança Alimentar e determina que os entes locais que compõem o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Sisan) definam a porcentagem mínima dos itens que serão incluídos na cesta básica. O relator do projeto, o deputado Dionísio Marcon (PT-RS) sugere que o percentual mínimo seja sempre de 30%.

No entanto, mesmo que a lei seja aprovada, ela não impactaria 96% dos municípios de Mato Grosso do Sul, já que apenas Campo Grande, Dourados e Corumbá fazem parte do Sisan. Entre outras iniciativas, o Sisan coordena o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), que promove a articulação entre as entidades participantes e os produtores da agricultura familiar para compra de alimentos, e a Cozinha Solidária, que produz e disponibiliza de forma gratuita, ou a preço social, refeições saudáveis e adequadas para pessoas em situação de vulnerabilidade socioeconômica e insegurança alimentar. Além disso, não participando do Sisan, os municípios ficam de fora das discussões para a formulação de políticas públicas referentes à segurança alimentar e nutricional.

A falta de incentivos à agricultura familiar afasta os pequenos produtores do campo, e consequentemente, afasta a comida in natura e minimamente processada de nossos pratos. Alejandro Lasso explica que muitos produtores, devido às dificuldades de manter uma produção que não seja puramente de subsistência, acabam por desistir de seu trabalho no campo. "Para os produtores do campo, está mais fácil não produzir ou arrendar o lote, e a renda familiar de agricultores familiares está radicalmente passando a depender cada vez menos da agricultura. Se o estado não garantir o mínimo para que eles possam cumprir sua função, que é produzir alimento de qualidade, eles não vão conseguir sozinhos porque eles também estão tentando sobreviver".

De origem guarani, Éilda Martins Alvi trabalhou durante 20 anos com seu marido como peões em uma fazenda na região da Serra da Bodioquema (sudeste de Mato Grosso do Sul), que produzia apenas soja e milho. Quando eles resolveram que era hora de deixar a fazenda, pediram o seu 'acerto' em terras, no lugar do dinheiro. Porém, a terra que eles receberam estava desgastada pelo uso excessivo de agrotóxicos, foi então que ela decidiu que faria tudo diferente de seu antigo patrão: trabalhar com diversas culturas livres de agrotóxicos. Foi assim que nasceu a fazenda Boa Vida, no Assentamento Santa Lúcia, em Bonito (MS). Ali, ela produz hortaliças e frutas a partir da técnica de agrofloresta, que integra a lavoura e a floresta e permite o rodízio de culturas.

No Assentamento Santa Lúcia, Éilda cultiva arroz, feijão, abóbora, amendoim, milho, além de frutas como banana, abacaxi, pitanga e caju. Porém, as principais culturas da agricultura são as frutas nativas do Cerrado, como o baru, o jatobá e a bocaiuva. O modo de produção adotado por Éilda é uma das alternativas de cultivo sustentável que fazem parte do movimento campo de estudos da vida da agroecologia, que tem como finalidade alinhar a preservação ambiental com o desenvolvimento rural, promovendo um manejo ecológico dos recursos naturais. A agroecologia visa, acima de tudo, desenvolver estratégias e ferramentas sociais e economicamente viáveis, que envolvam os produtores coletivamente na produção e no escoamento alternativo de suas produções, e os aproximem do consumidor final.

Da sua produção, Éilda tira o sustento de sua família e o seu alimento. Ela vende aquilo que colhe na feira de Bonito, em comércios locais e para restaurantes, além de produzir pães, bolos e doces a partir das frutas nativas do Cerrado que planta, ela também presta consultoria para outros pequenos produtores de todo o Mato Grosso do Sul que querem implementar a técnica da agrofloresta em suas propriedades. Para Éilda, a agroecologia pode ter um papel importante para acabar com a fome no mundo. "Nos tempos que comer se a gente quer viver mais um pouco, antigamente nós comíamos de tudo, hoje só vivem de enlatado. Eu acredito que se você comer uma comida saudável, uma comida boa, limpa de agrotóxico, vai salvar o nosso planeta".

Acabar com a fome no mundo e mitigar completamente o consumo de alimentos ultraprocessados pode parecer utópico, ainda mais quando se tem corporações bilionárias no controle daquilo que consumimos todos os dias. Por isso, quando nos alimentarmos, devemos exercer o nosso poder de escolha e sempre optar por comer aquilo que vai cumprir o princípio fundamental da comida: nos nutrir. Mas é aqueles que não podem exercer o seu poder de escolha? A alimentação não envolve apenas o ato de apenas comer, mas de se educar, se locomover, comprar, e acima de tudo, ter acesso ao alimento. Assegurar que isso aconteça envolve diferentes setores da sociedade e está previsto na Constituição Federal.

O primeiro passo, antes de mais nada, é entender que para avançarmos na direção certa quando o assunto é alimentação, temos que voltar um pouco na história. No princípio de tudo, o homem plantava para comer, foi assim que surgiu a agricultura. Passados séculos, os ultraprocessados chegaram como o alimento do futuro, o símbolo da modernidade de uma sociedade globalizada, em que todos comiam as mesmas coisas, da mesma maneira, não importa onde estejam, enquanto nos afastamos cada vez mais da origem dos alimentos e do preparo destes. Porém, hoje está claro que temos que retornar ao início, à base da nossa cultura alimentar e retornar a nossa autonomia em relação aquilo que comemos, e que na verdade, a comida do futuro será a mesma do passado.

E AGORA?

Durante o processo de produção desta reportagem e dos meses que a antecederam, o Brasil foi impactado por diferentes catástrofes climáticas, como as enchentes do Rio Grande do Sul e os incêndios florestais no Pantanal, no Cerrado e na Amazônia, que ocasionaram uma seca histórica em todo o território nacional. Mais do que nunca, a crise climática acende um alerta, já que ela impacta diretamente na nossa alimentação, e pode-se dizer que o que comemos tem mais a ver com os desastres naturais que observamos nos noticiários do que imaginamos.

Em relatório divulgado em 2023, a Environmental Justice Foundation (EJF) aponta que a área de pastagem para gado no Pantanal cresceu 127,5% entre 2006 e 2021. A emissão brasileira de CO₂ é a terceira maior do mundo, e é responsável por 10% da pegada de carbono global. Isso significa que a carne produzida no Brasil contribui para a poluição e a mudança climática.

Made with readymag

Além disso, com a seca e a estageme, os preços dos alimentos in natura e minimamente processados disparam, isso porque a falta de chuvas impacta a cadeia de produção destes. Do contrário, o prejuízo é o mesmo: alto volume de chuvas e enchentes, como aconteceu no Rio Grande do Sul, desestabiliza completamente a distribuição de alimentos e isola comunidades, uma vez que o escoamento da produção no Brasil é feito, principalmente, por rodovias. Um caso emblemático são os lavoures de arroz agroecológico do Movimento dos Trabalhadores Rurais sem Terra (MST) na região metropolitana de Porto Alegre (RS), considerada a maior produção orgânica da América Latina, onde os assentamentos foram completamente arrasados pelas cheias, com um prejuízo estimado de 10 mil toneladas de arroz.

Sendo assim, quando pensamos em preservar o meio ambiente, além das pequenas ações individuais já conhecidas como economizar água, tomar banhos mais curtos, reciclar seu lixo e evitar andar de carro, há uma ação tão importante quanto relegada: cuidar daquilo que comemos. Temos que evitar os ultraprocessados das multinacionais, dar preferência aos alimentos in natura e minimamente processados da agricultura familiar e de pequenos produtores, que possuem uma cadeia produtiva menor e consequentemente, com menor impacto ambiental. Claro, não podemos assumir toda a bronca pela crise climática global, durante essa reportagem você pode ler sobre o papel destrutivo das corporações nos sistemas



Alejandro Lasso explica o que é a agroecologia



amendoim, milho, além de frutas como banana, abacaxi, ponkan e caju. Porém, as principais culturas de agricultura são as frutas nativas do Cerrado, como o bari, o jatobá e a bocaiúva. O modo de produção adotado por Elida é uma das alternativas de cultivo sustentável que fazem parte do movimento/campo de estudo/estilo de vida da agroecologia, que tem como finalidade alinhar a preservação ambiental com o desenvolvimento rural, promovendo um manejo ecológico dos recursos naturais. A agroecologia visa, acima de tudo, desenvolver estratégias e ferramentas social e economicamente viáveis, que envolvem os produtores coletivamente na produção e no escoamento alternativo de suas produções, e os aproximam do consumidor final.

Da sua produção, Elida tira o sustento de sua família e o seu alimento. Ela vende aquilo que colhe na feira de Bonito, em comércio locais e para restaurantes, além de produzir pães, bolos e doces a partir das frutas nativas do Cerrado que planta, ela também presta consultoria para outros pequenos produtores de todo o Mato Grosso do Sul que querem implementar a técnica da agrofloresta em suas propriedades. Para Elida, a agroecologia pode ter um papel importante para acabar com a fome no mundo. "Nos temos que comer se a gente quer viver, mais um pouco, antigamente nos comíamos de tudo, hoje se vivem de entalado. Eu acredito que se você comer uma comida saudável, uma comida boa, limpa de agrotóxico, vai salvar o nosso planeta".

Acabar com a fome no mundo e mitigar completamente o consumo de alimentos ultraprocessados pode parecer utópico, ainda mais quando se tem corporações bilionárias no controle daquilo que consumimos todos os dias. Por isso, quando nos alimentamos, devemos exercer o nosso poder de escolha e sempre optar por comer aquilo que vai cumprir o princípio fundamental da comida: nos nutrir. Mas e aqueles que não podem exercer o seu poder de escolha? A alimentação não envolve apenas o ato de apenas comer, mas de se educar, se locomover, comprar e acima de tudo, ter acesso ao alimento. Assegurar que isso aconteça envolve diferentes setores da sociedade e está previsto na Constituição Federal.

O primeiro passo, antes de mais nada, é entender que para avançarmos na direção certa quando o assunto é alimentação, temos que voltar um pouco na história. No princípio de tudo, o homem plantava para comer, foi assim que surgiu a agricultura. Passados séculos, os ultraprocessados chegaram como o alimento do futuro, o símbolo da modernidade de uma sociedade globalizada, em que todos comiam as mesmas coisas, da mesma maneira, não importa onde estejam, enquanto nos afastamos cada vez mais da origem dos alimentos e do preparo destes. Porém, hoje está claro que temos que retornar ao início, à base da nossa cultura alimentar e retomar a nossa autonomia em relação aquilo que comemos, e que na verdade, a comida do futuro será a mesma do passado.

Foto: Alceio Rodrigues

E AGORA?

Durante o processo de produção desta reportagem e dos meses que a antecederam, o Brasil foi impactado por diferentes catástrofes climáticas, como as enchentes do Rio Grande do Sul e os incêndios florestais no Pantanal, no Cerrado e na Amazônia, que ocasionaram uma seca histórica em todo o território nacional. Mais do que nunca, a crise climática acende um alerta, já que ela impacta diretamente na nossa alimentação, e pode-se dizer que o que comemos tem mais a ver com os desastres naturais que observamos nos noticiários do que imaginamos.

Em relatório divulgado em 2023, a Environmental Justice Foundation (EJF) aponta que a área de pastagem para gado no Pantanal cresceu 177% entre 1990 e 2021. A empresa brasileira JBS – como você viu nessa reportagem – é uma das maiores multinacionais alimentícias do mundo, seus abatedouros são os que mais recebem os bois criados no Pantanal. Nesse compasso, o Ministério Público de Mato Grosso do Sul (MPMS) identificou 13 fazendas que podem ter dado origem aos grandes incêndios que aconteceram em 2024 no Pantanal sul-mato-grossense, a principal suspeita é que a ação criminosa surgiu na prática de limpeza de pastagens. Ou seja, a carne que chega ao nosso prato pode estar diretamente associada aos incêndios que consumiram 760 mil hectares do Pantanal este ano e que estufaram o céu durante semanas.

Além disso, com a seca e a estiagem, os preços dos alimentos in natura e minimamente processados disparam, isso porque a falta de chuvas impacta a cadeia de produção destes. Do contrário, o prejuízo é o mesmo: alto volume de chuvas e enchentes, como aconteceu no Rio Grande do Sul, desestabiliza completamente a distribuição de alimentos e isola comunidades, uma vez que o escoamento da produção no Brasil é feito, principalmente, por rodovias. Um caso emblemático são as lavouras de arroz agroecológico do Movimento dos Trabalhadores Rurais sem Terra (MST) na região metropolitana de Porto Alegre (RS), considerado a maior produção orgânica da América Latina, onde os assentamentos foram completamente arrasados pelas cheias, com um prejuízo estimado de 10 mil toneladas de arroz.

Sendo assim, quando pensamos em preservar o meio ambiente, além das pequenas ações individuais já conhecidas como economizar água, tomar banhos mais curtos, reciclar seu lixo e evitar andar de carro, há uma ação tão importante quanto relegada: cuidar daquilo que comemos. Temos que evitar os ultraprocessados das multinacionais, dar preferência aos alimentos in natura e minimamente processados da agricultura familiar e de pequenos produtores, que possuem uma cadeia produtiva menor e consequentemente, com menor impacto ambiental. Claro, não podemos assumir toda a bronca pela crise climática global, durante essa reportagem você pôde ler sobre o papel destrutivo das corporações nos sistemas alimentares, afinal, todos sentimos uma certa sensação de inércia quando assistimos o Pantanal pegando fogo na TV. No entanto, para quem pode fazer escolhas, está mais do que na hora de fazê-las.

GALERIA DE FOTOS

Foto: Maurício Aguiar | Arquivo Elida Martins

Click nas fotos para ampliar e visualização

Made with readymag



Sexta página ('Um docinho, por favor'):

