

# ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL: DIREITO DE TODOS



A segurança alimentar e nutricional envolve temas como:

- acesso aos alimentos e o poder de compra;
- distribuição e a posse da terra;
- os desvios e transtornos alimentares;
- a qualidade, conservação e desperdício de alimentos;
- culturas alimentares regionais e a promoção da saúde.



**REBIDIA**  
REDE BRASILEIRA DE INFORMAÇÃO  
E DOCUMENTAÇÃO SOBRE INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA



IMPRESSO

## ALIMENTAÇÃO E DIGNIDADE HUMANA

A inclusão de políticas públicas voltadas ao atendimento do direito humano fundamental à vida com dignidade na lei é uma conquista histórica de muitos movimentos e organizações da sociedade civil, dentre elas a Pastoral da Criança, e parceiros dessa causa no Legislativo. Aliado a isso soma-se a noção de soberania alimentar, que significa o direito dos povos e comunidades definirem suas estratégias e políticas de produção, distribuição e consumo de alimentos de acordo com suas realidades. Deste modo, a segurança alimentar e nutricional, o direito humano à alimentação e a soberania alimentar se complementam em vista da garantia da dignidade humana.

Uma grande ameaça à alimentação saudável é o uso desregrado de agrotóxicos na produção de alimentos, que contaminam o solo, a água, eliminam a biodiversidade e causam graves problemas para a saúde da população. Desde 2008 o Brasil é o maior consumidor mundial de agrotóxicos, com uma média de 4,2 litros por pessoa. O modelo de agricultura, baseado na monocultura e na produção intensiva e com sementes transgênicas está na base dessa expansão ilimitada e nociva dos agrotóxicos, que em alguns lugares, inclusive atinge o leite materno. Foi detectado em mulheres que moram no município de Lucas do Rio Verde (354 quilômetros de Cuiabá) contaminação por agrotóxicos no leite materno, de acordo com uma pesquisa divulgada em 2011 pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT).

Além deste desafio podemos ainda destacar: o acesso à terra, ao território e à água para garantir as condições estruturais para o acesso aos alimentos em quantidade, qualidade, regularidade e de forma sustentável a toda população, especialmente às pessoas em situação de vulnerabilidade; a adoção de mecanismos de fiscalização e controle da expansão indiscriminada dos agrotóxicos e dos transgênicos; o estímulo à produção agroecológica para garantir alimentos saudáveis à população; estímulo à agricultura urbana e periurbana; a universalização dos programas de transferência de renda; a adoção de programas de educação alimentar e nutricional, bem como de medidas consistentes de prevenção e controle da obesidade que atinge quase a metade da população brasileira.

### Comunidade de Matinha

#### Guaraí - Tocantins

O coordenador de área da Pastoral da Criança e multiplicador em hortas caseiras, Valdivino Marques Sobrinho, acompanha 65 famílias na comunidade de Matinha. Entre elas, há 45 famílias que cultivam hortas em grupos e têm nas hortas sua principal fonte de renda. Estas hortas produzem uma grande diversidade de hortaliças e frutas que enriquecem as mesas das famílias com uma diversidade de alimentos saudáveis e a maior parte desta produção é comercializada em feiras.

### Município de Poço Verde

#### Sergipe

Todas as comunidades do Ramo São Sebastião no município de Poço Verde são atendidas com ações de alimentação e hortas caseiras. As líderes estimulam as mães a conservarem em seus quintais as plantações de hortaliças e plantas medicinais. Becos e pequenos espaços são utilizados para plantar coentro, alface, tomate, couve, cebolinha, manjerição.



## BAIXOU A DESNUTRIÇÃO E CRESCE A OBESIDADE NO BRASIL!

A recente divulgação do documento Saúde Brasil 2009, do Ministério da Saúde, demonstra que houve diminuição significativa da desnutrição no país. No outro lado da balança nos deparamos com o crescimento da obesidade. A Pastoral da Criança desenvolve ações para prevenir e reduzir a obesidade infantil. Esta foi reforçada em duas cidades do Paraná: Cascavel e Maringá. "A partir dos resultados avaliados nestas cidades, durante o ano de 2011, a ideia é organizar uma nova estratégia de vigilância nutricional para enfrentar a obesidade em outras comunidades pobres do país", informa Nelson Arns Neumann, coordenador nacional adjunto da Pastoral da Criança.

Além de pesar as crianças, a Pastoral da Criança vai medir a altura. Com a idade da criança, peso e altura é possível saber o Índice de Massa Corporal (IMC) adequado para a idade da criança. As famílias são orientadas pelos voluntários da Pastoral da Criança sobre uma alimentação mais saudável em casa. Além de explicar as riquezas e o aproveitamento dos alimentos coloridos, regionais e de baixo custo, há incentivo à produção de hortas domésticas e estratégias para combater o sedentarismo.

Há uma forte tendência de que a obesidade migre dos mais ricos para os mais pobres, como afirmou Carlos A. Monteiro, do Departamento de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Uma das razões é o acesso dos mais pobres à farinhas e açúcar. Os alimentos com menos densidade energética são mais caros. Outros fatores de grande relevância citados por Monteiro, a partir da publicação do

Vigitel Brasil 2009 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), são ligados aos hábitos alimentares, estilos de vida e comportamento, como o sedentarismo. A prevenção da obesidade deve ter aliados o consumo de frutas, hortaliças e de feijão e a atividade física. A Pastoral da Criança entende ser o brincar uma necessidade para o desenvolvimento infantil. A ação tem o objetivo de aumentar o interesse pelos brinquedos e brincadeiras e pelas atividades de lazer nas comunidades.

Nelson lembra ainda que a alimentação da criança ainda no ventre materno e nos primeiros dias e meses de vida, tem grande efeito sobre o metabolismo da criança. Cita como exemplo a pesquisa de Alan Lucas, do Instituto da Criança de Londres, que acompanhou crianças do nascimento aos 14 anos de vida: as crianças amamentadas com leite materno apresentaram na adolescência menos hipertensão arterial, diabetes e obesidade.

Durante o crescimento humano normal, o desenvolvimento dos órgãos de baixa prioridade, como o pulmão e rins, é "negociado" para proteger os órgãos de alta prioridade, especialmente o cérebro, conforme exposições realizados durante o Congresso Mundial de Epidemiologia, em Edimburgo, Escócia, em agosto de 2011. Segundo investigações recentes, as associações entre o crescimento inicial e doenças tardias se estendem através do crescimento fetal e infantil. Portanto, o foco inicial para as ações de saúde deve priorizar a saúde e a nutrição das mães e das crianças.

### A insegurança alimentar e nutricional em terras indígenas

Existe desnutrição em dezenas de áreas indígenas. A fome e a carência nutricional, com mortalidade infantil, acontecem principalmente nas terras invadidas por fazendeiros, garimpeiros, madeireiros e posseiros. Além disso, existem problemas como a seca, a migração dos povos indígenas do nordeste, pouco acesso aos serviços de saúde e à educação, demora na legalização das terras, preconceito da população entre outros.

O fortalecimento de ações de segurança alimentar e nutricional nestas áreas merece especial atenção. Além de ações articuladas de segurança alimentar para os povos indígenas, como a implantação do Programa Bolsa Família e da Carteira Indígena, é preciso continuar a ampliação da oferta de alimentação escolar obedecendo a cultura alimentar, fortalecer da agricultura familiar e incentivar as ações de base comunitária, como as da Pastoral da Criança e outras iniciativas. A saúde indígena está sob a responsabilidade da Secretaria Especial de Saúde Indígena, do Ministério da Saúde.

# HORTAS CASEIRAS CONTRIBUEM PARA A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A Pastoral da Criança desenvolve, segundo as características de cada comunidade, ações voltadas para a garantia da alimentação adequada e saudável, através do estímulo às hortas caseiras. Esta ação parte de um amplo processo de capacitação das lideranças para que elas se apropriem de conhecimentos fundamentais e compartilhem estes aprendizados, técnicas e práticas com as famílias. Nessa perspectiva, o cultivo de hortas caseiras tem um duplo sentido: primeiro, por contribuir com a produção e o consumo de alimentos saudáveis e de qualidade, produzidos em casa por um baixo custo; segundo, gerar renda para a manutenção das famílias, por meio da comercialização de parte dessa produção. Este trabalho em parceria com diferentes instituições públicas, privadas e da sociedade civil começa a apresentar resultados concretos na vida e saúde das pessoas. Elas passam a compreender a horta caseira como um espaço de satisfação na produção de alimentos saudáveis e garantidores de qualidade de vida. Dessa forma, começam a resgatar o hábito do plantio de hortaliças e frutas básicas para a alimentação diária. De modo criativo as famílias aproveitam os espaços ao redor e até dentro de casa para os cultivos. Plantam em pequenos canteiros, girais, prateleiras, vasos e potes, aproveitando os pequenos espaços disponíveis. Com frequência

convivem harmoniosamente hortaliças, fruteiras, plantas medicinais e flores nos mesmos espaços. Esta forma sustentável de produzir e se alimentar ajuda a resgatar a sabedoria popular, os costumes, hábitos e tradições de usos e de preparo de alimentos de gerações passadas, atualmente enfraquecidos.

## Alimentação que começa na cozinha

**“Falar da comida que mais gostamos é falar também da nossa história, sobre as coisas que influenciam o nosso gosto por um tipo de alimento ou comida. É na cozinha de casa que começa esta história saborosa.”**

Alimentação e Hortas Caseiras  
na Pastoral da Criança, Curitiba, 2009

Com as hortas, a proposta da Pastoral da Criança é tornar a alimentação do dia-a-dia mais saudável, uma vez que pesquisas demonstram que a alimentação de muitos brasileiros é pouco variada e, assim, pobre em nutrientes. A alimentação saudável contém todos os nutrientes (gorduras, vitaminas, minerais, carboidratos e proteínas) na quantidade suficiente que nós precisamos. Aproveitar melhor os alimentos contribui para ter nutrição sem gastar muito. É mais saúde e com economia.

## Santa Luzia - Serra do Pinga Paraíba

O casal Joãozinho e Luzia acompanham 08 crianças na comunidade Serra do Pinga. Com muito dinamismo, investem no hábito do plantio de hortaliças. Plantam em girau. Aproveitam também a parte de baixo da estrutura. Além de hortaliças plantam maracujazeiro, bananeira, laranjeira. A ideia de ter uma horta cultivada na casa paroquial empolgou o padre do lugar, e ele se engajou no esforço para convencer a comunidade sobre o valor da horta em casa. Nas refeições do casal as verduras complementam a alimentação saudável.



### Apoio:

Ministério da  
Saúde



### Expediente:

Rebidia – Rede Brasileira de Informação e Documentação sobre Infância e Adolescência

Coordenação geral: Irmã Vera Lúcia Altoé, coordenadora nacional da Pastoral da Criança • Nelson Ams Neumann – coordenador adjunto da Pastoral da Criança • Elaboração: Clóvis Bouffeur – Gestor de Relações Institucionais da Pastoral da Criança e representante titular da CNBB no Conselho Nacional da Saúde • Jornalista responsável: Roberta Machado da Rosa Ferreira • Colaboração: Aldenora Silva e Iríio Luiz Conti • Projeto gráfico: Fernando Artur de Souza • Tiragem: 50 mil exemplares.