



Telessaúde
UFSC



apresentam

Alimentação sustentável na APS

Ylana Rodrigues

Nutricionista clínica ênfase em comportamento alimentar e alimentação sustentável UFRGS

Especialista em desenho instrucional IBDI e em Gestão da Educação na Saúde UFRN

Mestre em Ciências da Nutrição UFCSPA + DESAN UFRGS

Colunista Podcast Nóz da Nutrição

Cursos de Saúde Planetária TeleRS



Alimentação sustentável na APS

Promover uma alimentação saudável e sustentável é de importância clínica, ética e política. O objetivo desta webpalestra sobre alimentação e saúde planetária será entender a relação da alimentação com o meio ambiente e como a saúde do planeta influencia a saúde das pessoas. Com essa base teórica, pretende-se apresentar e discutir orientações alimentares saudáveis e sustentáveis para as demandas da atenção primária.

Preservação do meio ambiente: o que vem à sua mente?



Em 1948, a Declaração de Genebra¹ foi aprovada como um dos primeiros atos oficiais da Associação Médica Mundial. A Declaração atualizou o antigo juramento de Hipócrates e definiu **princípios éticos** aplicáveis à profissão médica em todo o mundo.² Outras profissões da saúde possuem compromissos e juramentos semelhantes que orientam sua prática, **geralmente baseados nos quatro princípios bioéticos de justiça, autonomia, não maleficência e beneficência**. Ao longo do tempo, essas promessas foram atualizadas para levar em conta a evolução das normas, expectativas e desafios da sociedade,³ e muitos estudantes e instituições de ensino de saúde usam adaptações do juramento original.^{4, 5} O compromisso público de se responsabilizar pela vida e saúde de outras pessoas na transição de estudante para profissional é um ato de grande significado pessoal e profissional.⁴


As gerações atuais e futuras de profissionais de saúde e as populações que atendem enfrentam os desafios da época do Antropoceno em que a atividade humana é o principal motor das mudanças ambientais globais.⁶ A crise climática, a acidificação dos oceanos e a perda de biodiversidade, entre outras, são grandes ameaças à saúde humana.⁷ Em resposta a esses desafios, surgiu o campo transdisciplinar da saúde planetária centrado na interconectividade da saúde humana com o estado de todos os sistemas naturais.⁸ A saúde planetária procura salvaguardar a saúde

COMMENT | VOLUME 396, ISSUE 10261, P1471-1473, NOVEMBER 07, 2020

A pledge for planetary health to unite health professionals in the Anthropocene

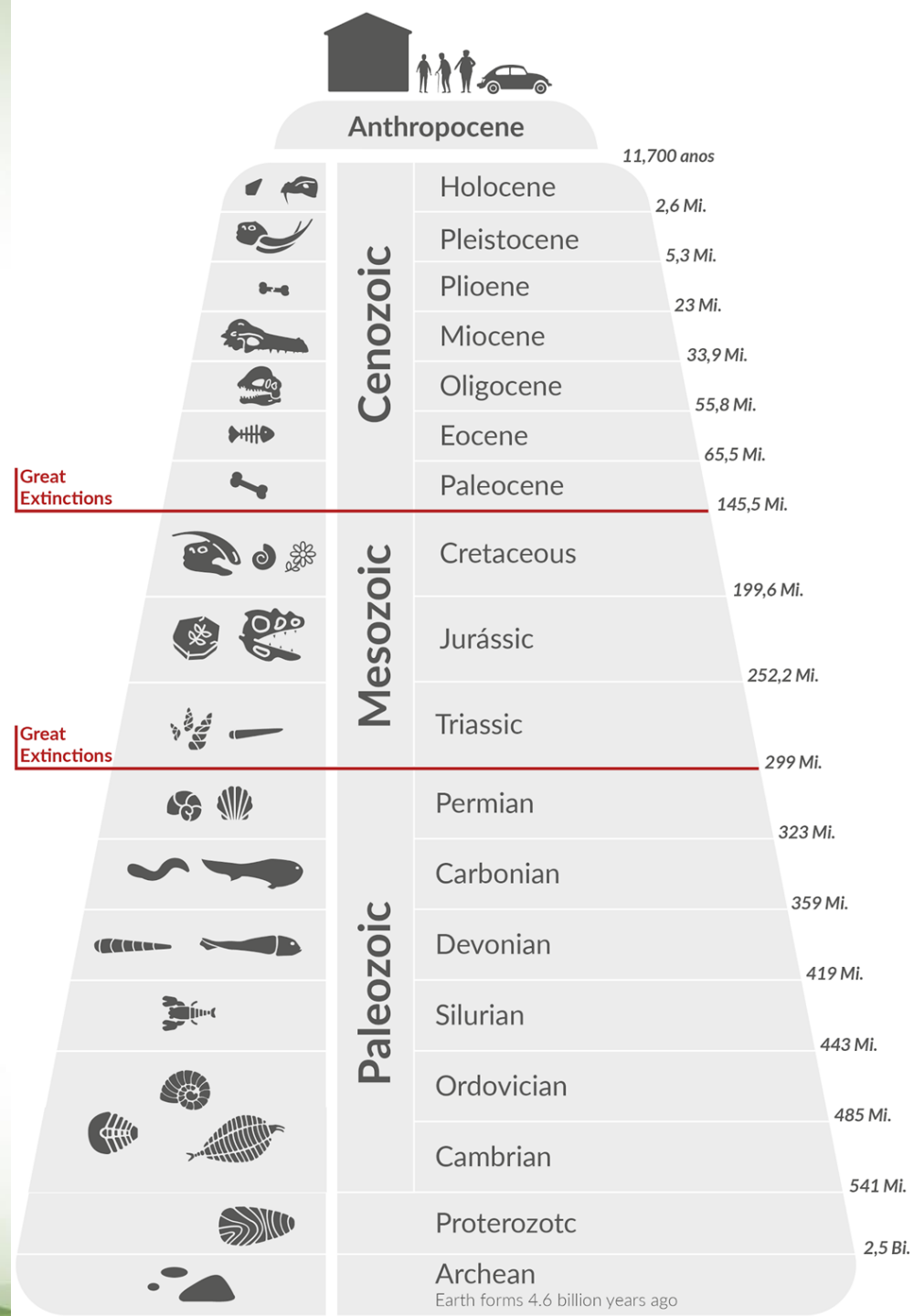
Katharina-Jacqueline Wabnitz  Sabine Gabrysch • Renzo Guinto • Andy Haines • Martin Herrmann •

Courtney Howard • et al. [Show all authors](#)

Published: September 30, 2020 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32039-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32039-0)  Check for updates

Os profissionais de saúde estão entre os membros mais confiáveis da sociedade.¹¹ Acreditamos que, para sustentar essa confiança no Antropoceno, **os profissionais de saúde precisam ampliar a interpretação de *primum non nocere* (primeiro não fazer mal) e beneficência e considerar a vitalidade do planeta como alicerce para o bem-estar humano**. Essa abordagem requer o esforço para que a saúde planetária realmente não cause danos. Como mediadores entre ciência, política e prática, e como comunicadores treinados, os profissionais de saúde estão bem posicionados para se tornarem agentes de mudanças transformadoras individuais e sistêmicas para aumentar a resiliência às mudanças ambientais e reduzir a pegada ecológica das sociedades.

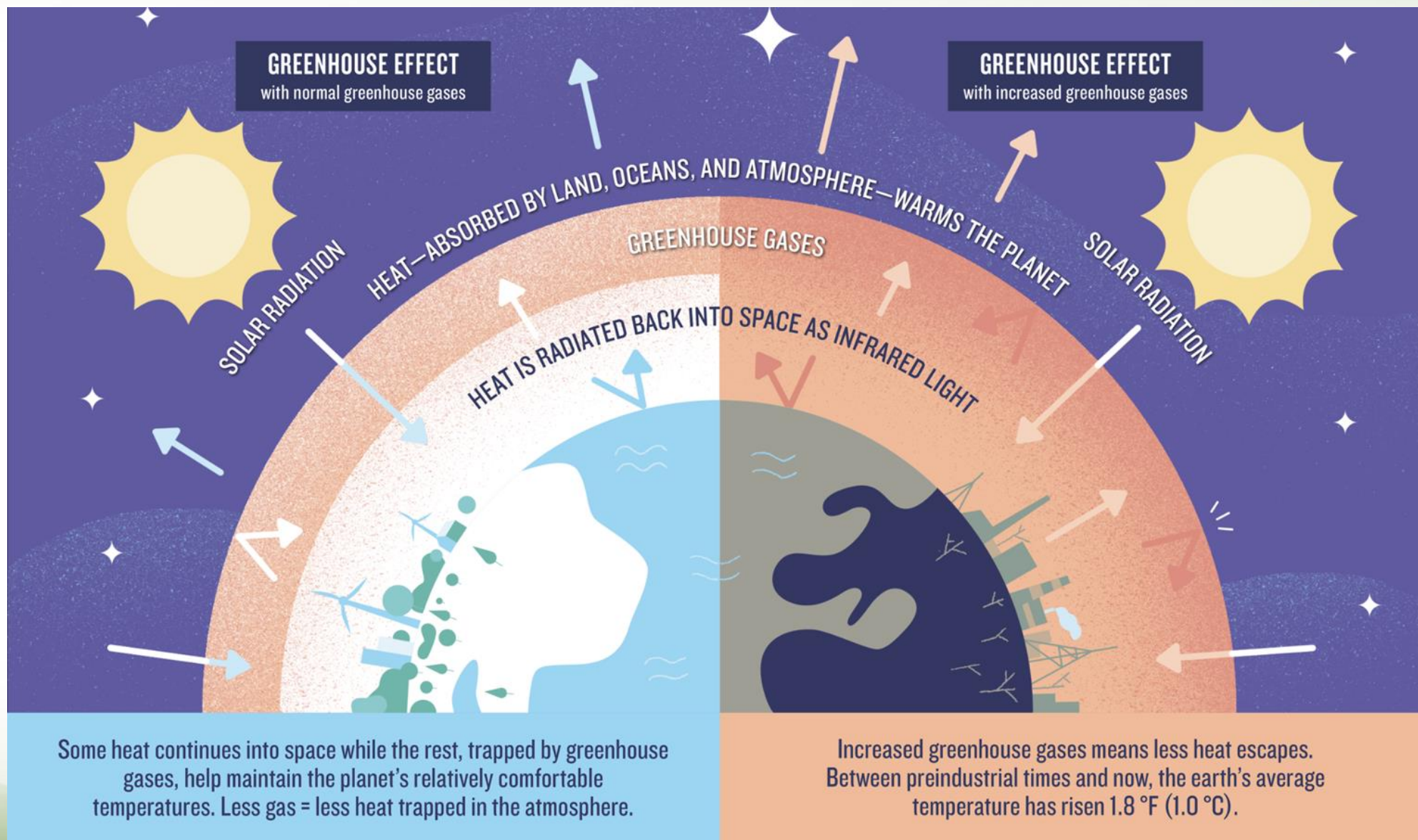


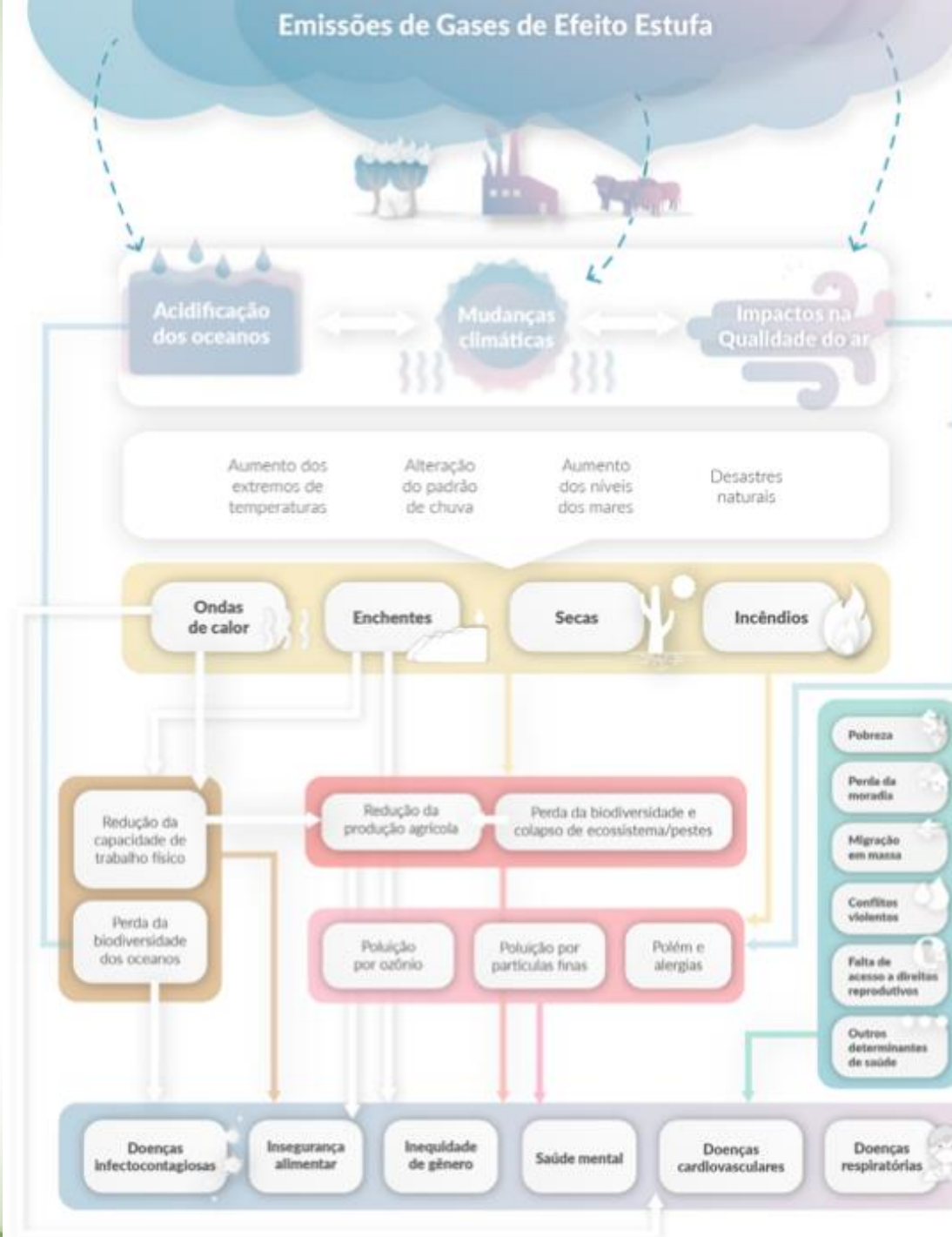


O que é Saúde Planetária?

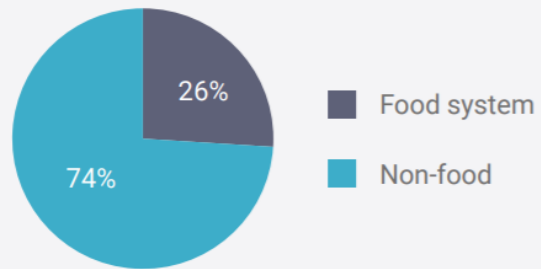
“A saúde planetária é a busca do mais alto padrão atingível de saúde, bem-estar e equidade em todo o mundo através da atenção judiciosa aos sistemas humanos - políticos, econômicos e sociais - que constroem o futuro da humanidade e dos sistemas naturais da Terra e que definem os limites seguros dentro dos quais a humanidade pode florescer”.





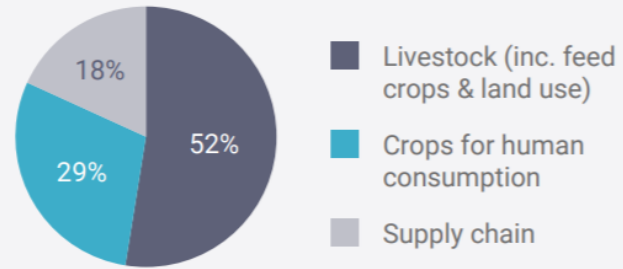


Food as a percentage of Global GHG* Emissions



*Greenhouse gas

Breakdown of Food System GHG* Emissions

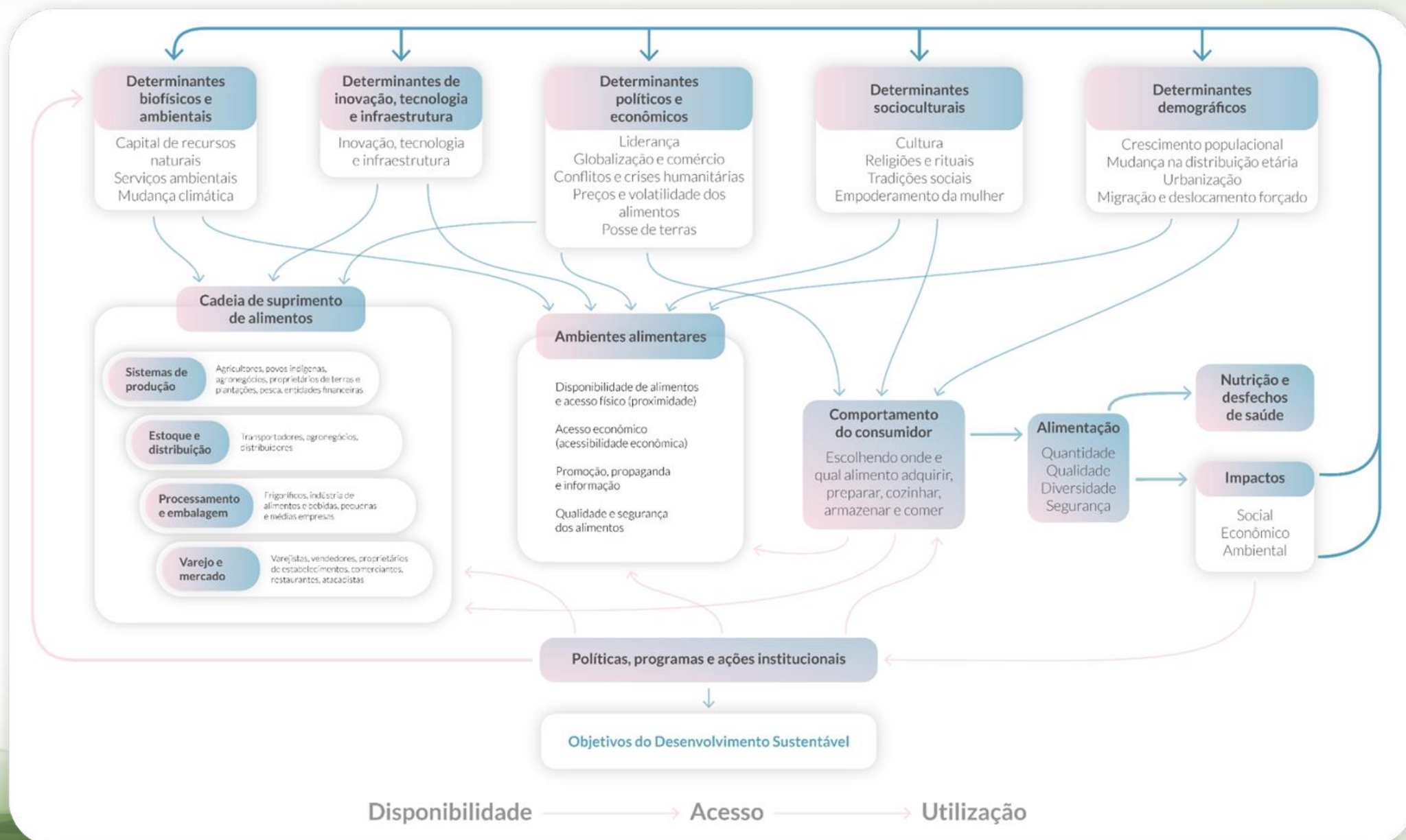


After Poore and Nemecek (2018)⁵



Qual a relação entre alimentação e meio ambiente?



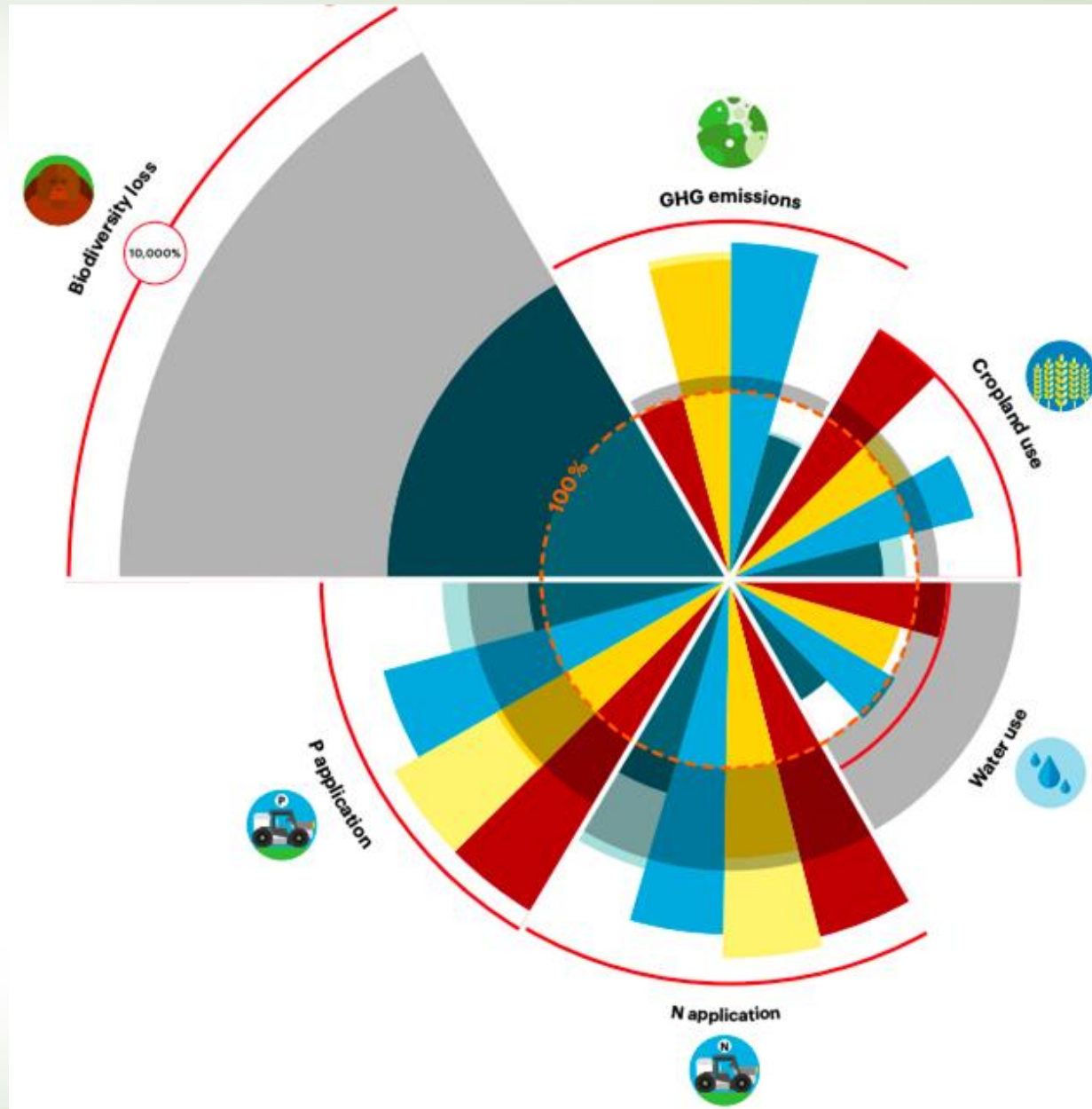


Afinal, o que é uma alimentação sustentável?

“Deve proteger e respeitar a biodiversidade e os ecossistemas, ser culturalmente aceitável e acessível, economicamente justa; nutricionalmente adequada, segura e saudável; além de otimizar os recursos naturais e humanos”.













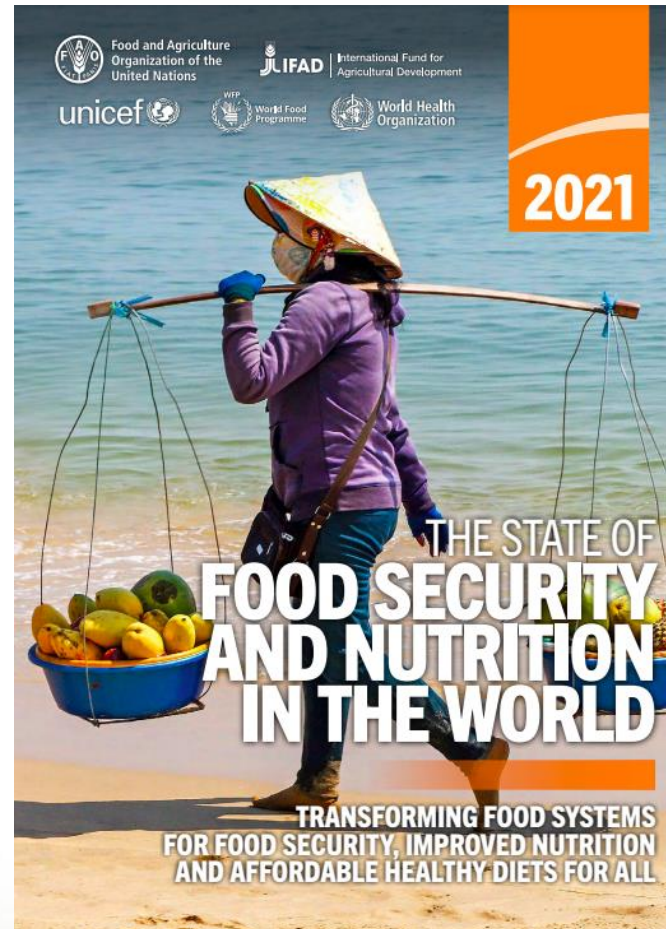
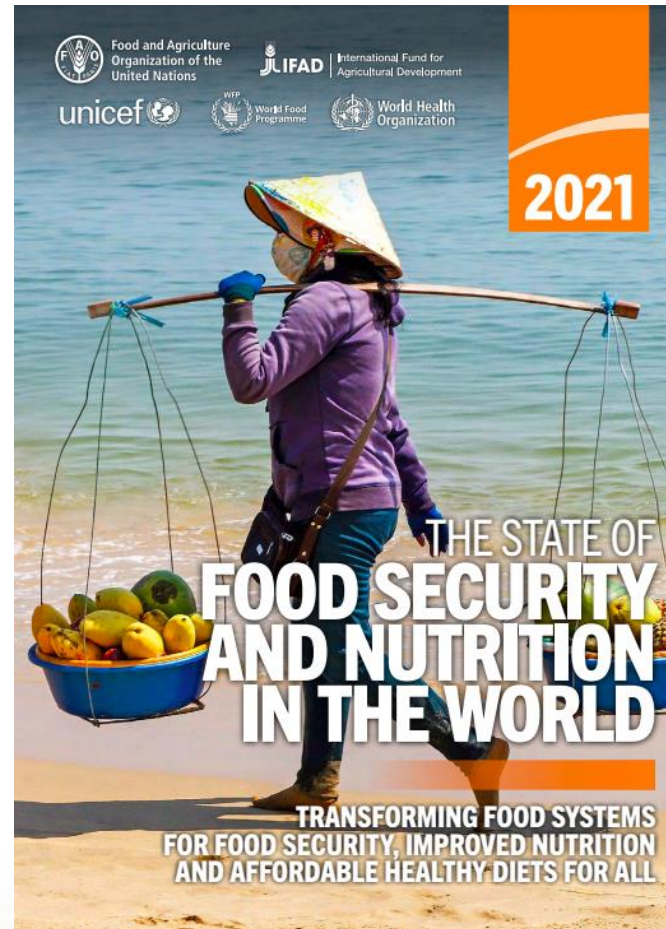
								
			Emissões de GEE	Uso de terras agrícolas	Consumo de água	Aplicação de azoto	Aplicação de fósforo	Perda de biodiversidade
Limite de produção alimentar			5.0 (4.7–5.4)	13 (11.0–15.0)	2.5 (1.0–4.0)	90 (65.0–140.0)	8 (6.0–16.0)	10 (1–80)
Base de referência em 2010			5.2	12.6	1.8	131.8	17.9	100–1000
Produção (2050)	Desperdício (2050)	Dieta (2050)						
BAU	Desperdício total	BAU	9.8	21.1	3.0	199.5	27.5	1,043
BAU	Desperdício total	Mudança dietética	5.0	21.1	3.0	191.4	25.5	1,270
BAU	Reduzido à metade	BAU	9.2	18.2	2.6	171.0	23.2	684
BAU	Reduzido à metade	Mudança dietética	4.5	18.1	2.6	162.6	21.2	885
PROD	Desperdício total	BAU	8.9	14.8	2.2	187.3	25.5	206
PROD	Desperdício total	Mudança dietética	4.5	14.8	2.2	179.5	24.1	351
PROD	Reduzido à metade	BAU	8.3	12.7	1.9	160.1	21.5	50
PROD	Reduzido à metade	Mudança dietética	4.1	12.7	1.9	151.7	20.0	102
PROD+	Desperdício total	BAU	8.7	13.1	2.2	147.6	16.5	37
PROD+	Desperdício total	Mudança dietética	4.4	12.8	2.1	140.8	15.4	34
PROD+	Reduzido à metade	BAU	8.1	11.3	1.9	128.2	14.2	21
PROD+	Reduzido à metade	Mudança dietética	4.0	11.0	1.9	121.3	13.1	19

Tabela 5

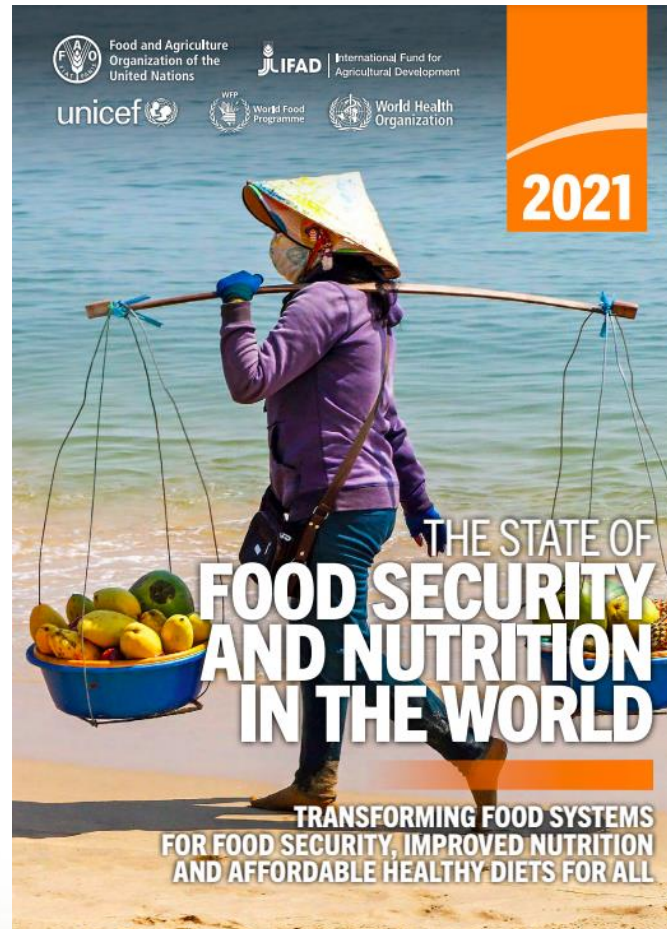
Vários cenários demonstrando os impactos ambientais da implementação da ação descrita na Tabela 4. As cores ilustram se os impactos ambientais transgridem os limites da produção de alimentos: verde - abaixo do valor inferior; verde claro - abaixo ou igual ao limite, mas acima do valor inferior; amarelo - acima do limite, mas abaixo do valor superior; vermelho - acima do valor superior. O BAU indica um cenário de referência ou business-as-usual.



O tema do documento foi a **transformação dos sistemas alimentares para segurança alimentar e nutricional e alimentação acessível para todos**. A transformação ampla dos sistemas alimentares está atualmente **no centro das atenções globais**.



Desde 2018, a FAO vem citando as mudanças climáticas como um fator chave por trás do recente aumento da fome global, uma das principais causas de graves crises alimentares e um fator que contribui para os níveis alarmantes de desnutrição observados nos últimos anos.



A fome é significativamente pior nos países com sistemas agroalimentares altamente sensíveis à chuva e extremos de temperatura, e - ironicamente - onde uma alta proporção da população depende da agricultura para sua subsistência.

Obesidade:

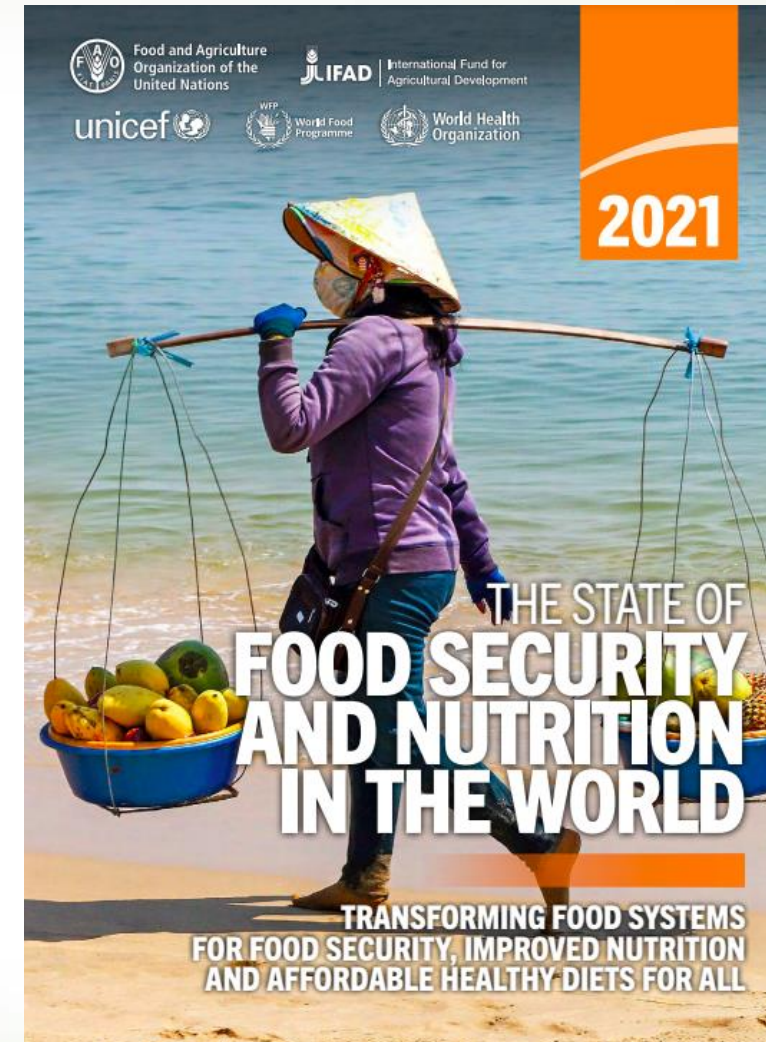
2 bilhões de pessoas no mundo
4 milhões de mortes anualmente
2,8% do produto interno bruto (PIB) mundial

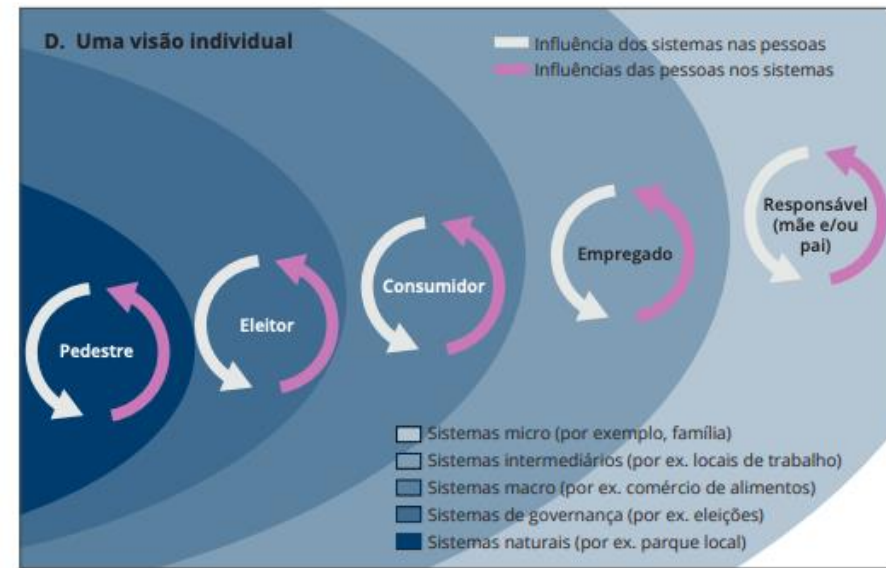
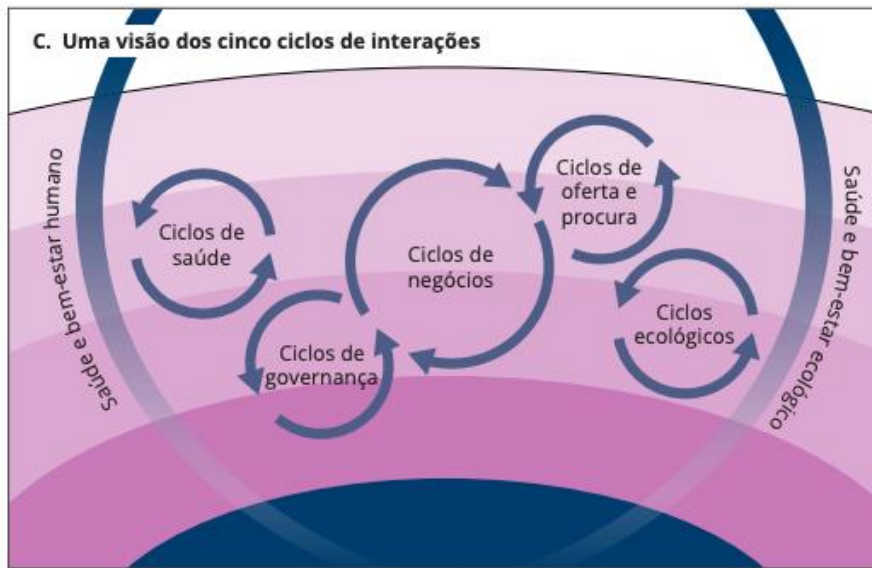
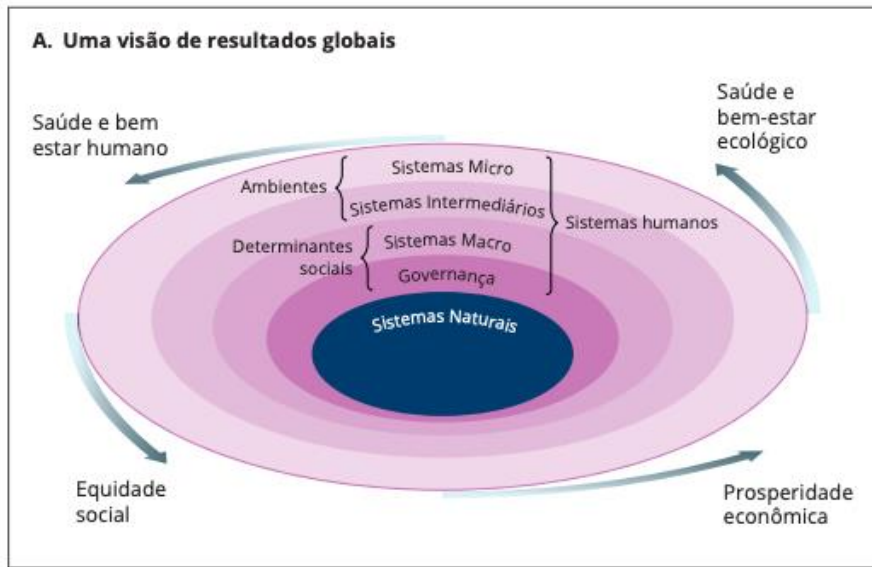
Desnutrição:

quase 150 milhões de crianças até 5 anos de idade
apresentavam dados alarmantes de baixa estatura
para idade

Mudanças climáticas:

Estimativas dos custos econômicos futuros: 5 a 10%
do PIB mundial, com custos que podem exceder
10% do PIB de países de baixa renda.





As mudanças climáticas aumentarão a desnutrição por meio do aumento da insegurança alimentar resultante de eventos climáticos extremos, secas e mudanças na agricultura.

Pequenos agricultores de baixa renda provavelmente serão os mais afetados pela desnutrição.

O aquecimento global levará a produções mais baixas, especialmente em regiões tropicais.

As mudanças climáticas podem reduzir o conteúdo de proteínas e micronutrientes dos alimentos vegetais, deficiências nutricionais e desnutrição crônica.

Todas essas mudanças também aumentarão os preços dos alimentos básicos.





Obesidade e desnutrição também interagem. A desnutrição no início da vida é um preditor para a obesidade posterior. Mecanismos biológicos e sociais que explicam essa relação incluem a contribuição da desnutrição fetal e infantil, insegurança alimentar e má qualidade da alimentação caracterizada por uma baixa variedade de alimentos saudáveis.

Os efeitos das mudanças climáticas sobre a obesidade, e vice-versa, são atualmente incertos.

O aumento da temperatura ambiente poderia contribuir para a obesidade por meio de reduções na atividade física.

Além disso, o efeito das mudanças climáticas na produção de frutas e legumes tornarão esses produtos mais caros e podem provocar mudanças nos padrões alimentares das populações em relação a produtos processados de alimentos e bebidas com alto teor de gorduras, açúcar e sódio.



Aumentar a produção de alimentos e produtos agrícolas para atender às necessidades aumentará as emissões de gases de efeito estufa do sistema alimentar.

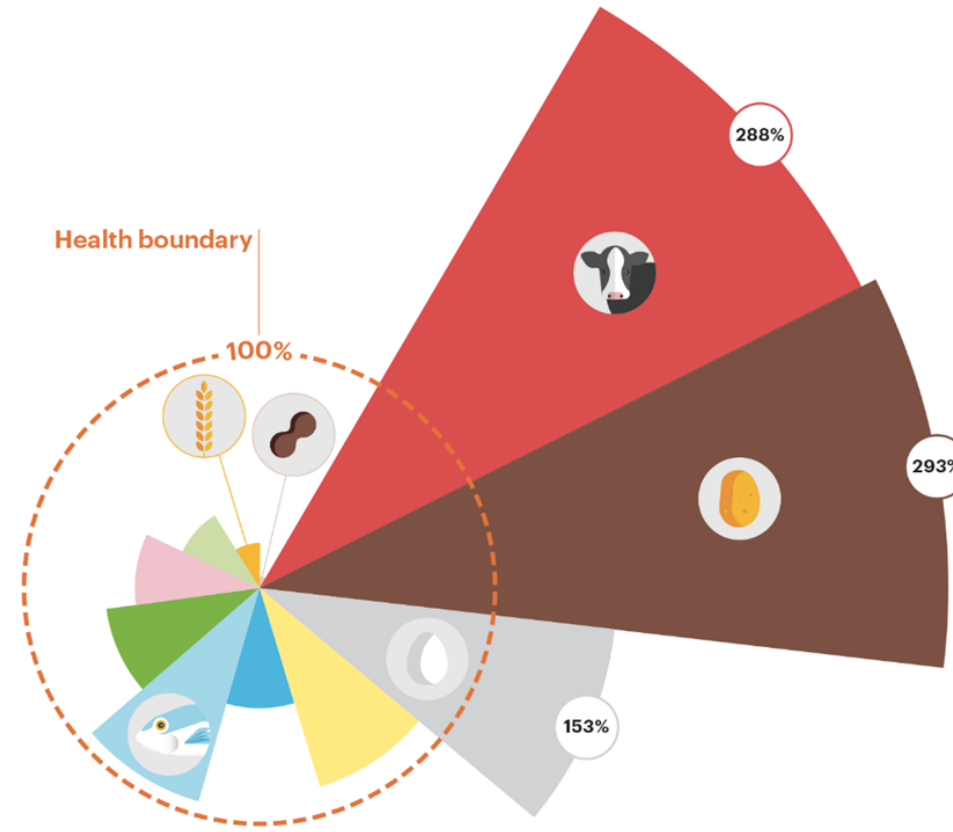
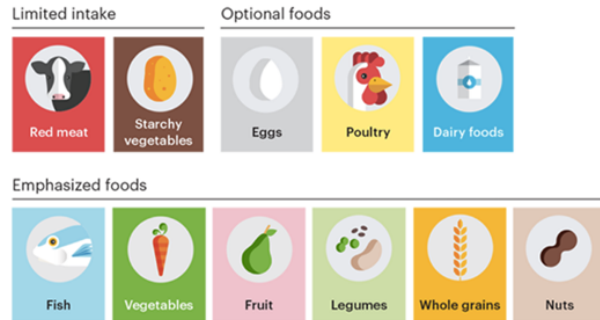
Aumento dos custos dos combustíveis fósseis relacionados ao transporte de populações com alta prevalência de obesidade



Nossa alimentação no Antropoceno: dietas saudáveis para sistemas alimentares sustentáveis''

Current Diets vs Planetary Health Diet

Global





Consumo abrangente



cereais
integrais



frutas



verduras



legumes

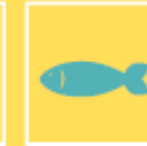


feijões e
castanhas

Consumo moderado



frango



peixe



ovo



leite



derivados
do leite

Consumo reduzido



carne
vermelha



carne
processada



tubérculos



açúcar,
gordura e sal*



cereais
refinados

* alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, inclusive ultraprocessados (ex: refrigerante, sorvete, etc) e aqueles feitos em casa (bolos, frituras, etc).

De acordo com dados da Pesquisa Nacional de Alimentação realizada por meio da Pesquisa de Orçamentos Familiares em 2017-2018, **apenas 30% dos brasileiros atingem as recomendações do EAT-Lancet para uma alimentação saudável e sustentável.** O estudo foi feito com 46,164 brasileiros acima de 10 anos de idade. Os principais resultados indicam elevado consumo de alimentos de origem animal, e baixo consumo de cereais integrais e oleaginosas.

Ações para Todos

1. Pense nos termos da Sindemia Global para se concentrar em fatores sistêmicos comuns que demandam ações coletivas de vários atores.

→ Crie a narrativa de fatores sistêmicos comuns e ações de trabalho duplo ou triplo para apoiar os movimentos sociais nos níveis local, nacional e global.

2. Crie plataformas colaborativas para juntar os atuais grupos de esforços em redes locais, nacionais e globais, trabalhando em ações de trabalho duplo e triplo.

→ Vincule iniciativas para conectar os grupos a iniciativas de nível local (por exemplo, organizações de saúde e não relacionadas à saúde), nacional (em ministérios de educação, assuntos sociais, agricultura e mudanças climáticas) e global (por exemplo, Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre Mudança do Clima e Década de Ação em Nutrição) para promover o pensamento sistêmico, compartilhar soluções inovadoras e promover esforços sinérgicos.

Ações para a Sociedade Civil

12. Atue para aumentar a demanda por políticas de enfrentamento da Sindemia Global.

→ Construa coalizões civis para defender políticas específicas, por exemplo, alimentação saudável nas escolas ou infraestrutura do transporte público, e para mudanças mais profundas e mais transformadoras, por exemplo, restrição das influências comerciais na formulação de políticas públicas e promulgação da legislação de direitos humanos.

13. Monitore a implementação de políticas para aumentar a responsabilidade independente por ações para mitigar a Sindemia Global.

→ Combine plataformas de monitoramento de políticas alimentares existentes com novas plataformas de monitoramento para atividades físicas e mudanças climáticas.

→ Use evidências de monitoramento de políticas para responsabilizar a atuação de governos e corporações na Sindemia Global.

→ Priorize pesquisas relevantes, empíricas e de modelagem de políticas sobre a dinâmica da Sindemia Global e os impactos das ações de trabalho duplo e triplo.

Aconselhamento na APS

Promover alimentos de origem vegetal de forma criativa: técnicas culinárias, temperos, ingredientes e combinações alimentares para reduzir a centralidade da carne e outros alimentos de origem animal.

O objetivo é passar a consumir mais verduras e legumes, reduzindo o consumo de carne, especialmente de carne vermelha e ultraprocessadas.

Para suprir as necessidades proteicas, sugira leguminosas como feijões, ervilha, lentilha, grão de bico e soja. Lembre-se de combinar com cereais integrais, como arroz integral, macarrão integral, milho, aveia, quinoa e centeio.

Aconselhamento na APS

Foco em alimentos saudáveis e sustentáveis: ao invés de sugerir a exclusão de alimentos de origem animal, ultraprocessados e fast-food, por exemplo, convide o paciente a aumentar o consumo de alimentos de origem vegetal, in natura e minimamente processados.

Variedade na alimentação: além das vantagens individuais, explique que é favorável para a biodiversidade e aumenta a exposição a mais micronutrientes, faça isso respeitando o tempo do paciente.

Promova as habilidades culinárias: dentro do possível, faça mobilizações para que o paciente cozinhe seu próprio alimento.

Aconselhamento na APS

Sugira produtos que geram menos lixo: aconselhe o paciente a evitar comprar alimentos cheios de embalagens, enfatize a compra a granel em locais de confiança ou direto do produtor, levando sua sacola retornável.

Quando for necessário utilizar as embalagens, crie com ele formas criativas de reutilizá-las depois.

Ensine-o a separar seu lixo, destinando-o de maneira adequada. Considere pelo menos três categorias: reciclável, comum e compostável.

Aconselhamento na APS

Fale sobre local de compra: concentre-se em alimentos cultivados de forma sustentável, comprados em feiras, da safra, ajude-o a mapear locais, localize cooperativas que entregam alimentos agroecológicos, explique o impacto. Indique locais.

Transporte: ensine o paciente a ler o rótulo para saber de onde vem o alimento que está comprando. Se for um produto industrializado, considere onde foi produzido e como foi transportado.

Fale sobre a importância de escolher aqueles produzidos perto, pois provavelmente têm menos impacto ambiental decorrente do transporte. Isso também fortalece a economia local.

Aconselhamento na APS

Fale sobre local de compra: concentre-se em alimentos cultivados de forma sustentável, comprados em feiras, da safra, ajude-o a mapear locais, localize cooperativas que entregam alimentos agroecológicos, explique o impacto. Indique locais.

Transporte: ensine o paciente a ler o rótulo para saber de onde vem o alimento que está comprando. Se for um produto industrializado, considere onde foi produzido e como foi transportado.

Fale sobre a importância de escolher aqueles produzidos perto, pois provavelmente têm menos impacto ambiental decorrente do transporte. Isso também fortalece a economia local.

Aconselhamento na APS

Encontre possibilidades para os preços altos dos alimentos: plantar em casa, através de hortas, no caso de hortas comunitárias, uma das melhores formas de aproximar as pessoas é envolvendo-as em todas as etapas do processo e demonstrar o valor que uma horta tem - como essa horta pode ser útil para ela e sua comunidade? Quais as finalidades terapêuticas do cuidado com a horta? Quais habilidades as pessoas têm que podem ser aproveitadas nessa tarefa? Muitas pessoas cultivam plantas e flores e não pensam sobre hortas, converse com o seu paciente sobre as vantagens de ter uma horta em casa.

Aconselhamento na APS

Foco na qualidade: ao invés da ênfase em nutrientes isolada, (barrinha de proteínas), enfatize um sistema ganha-ganha (alimentar e ambiental).

Fale sobre a importância da cultura alimentar: promova intercâmbios culturais de forma crítica, sem contribuir para o apagamento das culturas tradicionais.

Convide o paciente a conhecer o sistema alimentar: seja em contato com a feira, ou com o tratamento do lixo, ou com produtores locais.

Aconselhamento na APS

Fale sobre aproveitamento integral dos alimentos e redução do desperdício: explique como isso impacta de forma nutricional, ambiental e financeira. Ajude o paciente a planejar e explore habilidades culinárias. Faça convites gentis, entendendo a quais alimentos ou preparações ele está mais aberto. Mostre que não se trata de uma situação de privação. O que pode acontecer também é o paciente não reconhecer as partes não convencionais como alimento, já que não fazem parte da sua cultura.



**Comer é, provavelmente, a
decisão mais íntima e com
maior impacto global.**

O que comemos diz muito sobre o mundo
que queremos, mas também sobre o mundo
que temos

Perguntas e respostas