



Educação Alimentar e Nutricional
uma estratégia para a promoção do
Direito Humano à Alimentação Adequada

Brasília, 2014



Educação Alimentar e Nutricional: uma estratégia para a promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada 2014

Realização

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome
Coordenação-Geral de Educação Alimentar e Nutricional (CGEAN/ MDS)
Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição (OPSAN)
Universidade de Brasília (UnB)

Elaboração e roteirização

Elisabetta Recine
Camilla Ceylão
Luiza Torquato
Maína Pereira

Revisão Técnica

Elisabetta Recine
Janine Coutinho
Luisete Bandeira

Revisão de texto

Conchita Rocha

Design Instrucional

Marilda Donatelli



Ministério do
**Desenvolvimento Social
e Combate à Fome**



MÓDULO I

Direito Humano à Alimentação Adequada: conceito, evolução, importância

Aula 1

Direitos Humanos, o que são? **4**

Aula 2

O Direito Humano à Alimentação Adequada –
o contexto, o histórico, o conceito (obrigações e violações)
e a importância **7**

Aula 3

O que é uma Alimentação Adequada e Saudável? **12**

Aula 4

A alimentação, nutrição e saúde dos brasileiros **17**



Direitos Humanos, o que são?

Uma das características marcantes na vida das pessoas é falar sobre direitos. Se você parar para pensar, são raros os dias em que não falamos ou ouvimos as seguintes expressões: “Eu tenho o direito de ser feliz!”; “Você não tem o direito de fazer isso comigo!”; “Temos o direito de ir e vir”; “Eu vou atrás dos meus direitos”, e assim por diante.

Perceber-se detentor de direitos é uma grande conquista. O direito dá aos cidadãos a possibilidade de se dirigir ao Estado para exigir que demandas fundamentais para uma vida digna sejam atendidas, não a título de favor, mas exatamente porque elas são direitos!

Mas, afinal, o que são Direitos Humanos?

Direitos humanos são aqueles que os seres humanos possuem, única e exclusivamente, por terem nascido e serem parte da espécie humana. São direitos inalienáveis, o que significa que não podem ser subtraídos, nem podem ser cedidos voluntariamente por ninguém e independem de legislação nacional, estadual ou municipal específica. Devem assegurar às pessoas o direito de levar uma vida digna, com acesso à liberdade, à igualdade, ao trabalho, à terra, à saúde, à moradia, à educação, à alimentação, entre outros aspectos.

O conceito e os fundamentos dos direitos humanos foram criados pela ONU (Organização das Nações Unidas) e aprovados em 1948, a partir da “Declaração Universal dos Direitos Humanos”. Entretanto, a definição de direitos humanos está em constante construção, já que foi conquistada a partir de lutas históricas, e, portanto, corresponde a valores que evoluem com o tempo e com os avanços sociais.

Segundo a Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos (ABRANDH), “o importante é entender que os direitos humanos existem para proteger o ser humano da tirania e da injustiça e garantir a dignidade e a igualdade de direitos entre homens e mulheres com a finalidade última de promover o progresso da sociedade, o bem comum, a paz, em um estado de ampla liberdade”.

Há alguns princípios que regem os direitos humanos, são eles:

Universais - os direitos humanos se aplicam a todos os seres humanos, independente de gênero, opção sexual, idade, origem étnica, cor da pele, religião, opção política, ideologia ou qualquer outra característica pessoal ou social.

Indivisíveis - todos os direitos, sejam civis, políticos, econômicos, sociais ou culturais, são igualmente necessários para uma vida digna. A realização de um direito não pode justificar a não realização de outros.

Interdependentes e inter-relacionados - a realização de um dos direitos requer a garantia dos demais. Ou seja, a promoção de qualquer direito tem que ser desenvolvida de forma interdependente e inter-relacionada com a promoção de todos os outros direitos humanos.

Inalienáveis - os direitos humanos são intransferíveis, inegociáveis e indisponíveis. Portanto, não podem ser tirados por outras pessoas, não podem ser cedidos voluntariamente por ninguém, nem podem ter a sua realização sujeita a condições.

Ter direitos, de forma geral, significa ter a possibilidade de agir ou exigir uma conduta dos outros, significa ser beneficiário de um dever correlativo por parte de outras pessoas ou do próprio Estado.

Se temos direito à educação, por exemplo, o Poder Público tem a obrigação de construir escolas e assegurar que o ensino público e gratuito seja oferecido a todas as pessoas.

Por isso, ao ser definido um direito, também devem ser estabelecidos os titulares desse direito e os portadores de obrigações.

No caso dos direitos humanos, o Estado brasileiro, como qualquer outro Estado, tem a obrigação de promover a garantia desses direitos e liberdades, e de adotar medidas progressivas de caráter nacional e internacional para assegurar sua realização. Já os portadores de direitos, devem se apoderar de informações e conhecimentos sobre seus direitos e formas de exigí-los (BRASIL, 2010.)

Mesmo assim, depois de décadas de lutas pelos direitos humanos, ainda hoje muitas pessoas ainda têm seus direitos violados quando são:

- Mortas em conflitos;
- Mantidas em regime de escravidão ou forçadas a trabalhar contra sua vontade;
- Torturadas ou submetidas a tratamentos ou castigos cruéis, desumanos ou degradantes;
- Impedidas de sair ou voltar para seu próprio país;
- Privadas de sua liberdade de pensamento, consciência e religião;
- Impedidas de terem sua liberdade de opinião e de expressão;
- Proibidas de tomar parte na direção dos negócios públicos do seu país;
- Privadas de educação, saúde, moradia digna, trabalho, alimentação.

**Coco da Declaração
Universal dos
Direitos Humanos**
(Antonio Nóbrega e
Wilson Freire)

Quero Viver
Num mundo sem desavença
Cada um se respeitando
Sendo Iguais na Diferença

Senhor, senhora,
Por favor, prestem atenção!
Falo da declaração
Do direito universal
Direito humano
Do respeito pela vida
De todas nações unidas
Pelo bem estar geral.

É um documento
Escrito em trinta artigos
Nele somos protegidos
De quem quer nos abusar
E é preciso
Dele ter conhecimento
E aqui neste momento
Nalguns deles vou falar

Declaração
Dos direitos dos humanos
Tem mais de 60 anos
Ela é universal
Vale pra mata
Pro agreste e pro sertão
Ela é contra a Lei do Cão
Pelo bem e contra o mal.

Todos humanos
Nascem livres e iguais
Preceitos fundamentais
Direito e dignidade
Somos dotados
De razão e consciência
Pra acabar com a prepotência
Viva a solidariedade.

O artigo 12
Garante a privacidade
Para todos, é verdade,
Em seu lar, correspondência
A sua honra
A sua reputação
Protegem a Declaração
De qualquer interferência.

O artigo 13
Dá direito à liberdade
De andarmos à vontade
Dentro e fora do país
Já o 14

Condena a perseguição
15 a todo cidadão
Dá uma pátria é o que diz.

Quero Viver
Num mundo sem desavença
Cada um se respeitando
Sendo Iguais na Diferença

Mas eu agora
Vou falar do dia a dia
De respeito, garantias
Todos tem que ter sabença
Seja em casa,
No trabalho, ou na rua
Cada um viva na sua
Sendo Iguais na Diferença

Pra se casar
Seja homem ou mulher
Só se casa com quem quer
Com quem gosta e tem vontade
Ela com ela
Ele com ele, ele com ela
Sendo assim a vida é bela
Viva o amor com liberdade

Respeite o pai,
Respeite a mãe, respeite o filho,
Seja homem, mostre brilho
Pois Capiba já falou
Que não se bate
Em ninguém, é ou não é?
Não maltrate a mulher
Nem que seja com uma flor

E se você
Tem um filho ou uma filha
Ande certo em sua trilha
Seja sim, pai de verdade
Dê-lhe um registro
Reconheça seus direitos
Todos ficam satisfeitos
Porque têm paternidade

Adolescente
E criança é na escola,
Não é pra pedir esmola
Pelas ruas, nos sinais.

Nem trabalhando
Igualmente a adulto
Eles têm um estatuto
Respeitar nunca é demais.

Ter um emprego,
Ter um salário decente,
Assistência, se doente,
Moradia e condução
Ter segurança
É ter sim, cidadania
Já é lei, é garantia
Tá na constituição

E toda terra
É pra quem nela trabalha
Sendo assim, reforma agrária,
É direito, faz sentido
Mas preservar
Nossa fauna e nossa flora
Já está mais que na hora
De ter isso garantido

Todo político
Pelo povo é um eleito
Então escolha bem direito
Na hora que for votar
Gato por lebre
Não levemos para casa
Senão ele nos arrasa
O exemplo está no ar

Se cada um
Agir com dignidade
Procurando na verdade
Ter mais fé e ter mais crença
Vai ser mais fácil
A gente viver na terra
Pois assim ninguém mais erra
Sendo iguais na diferença

Quero Viver
Num mundo sem desavença
Cada um se respeitando
Sendo Iguais na Diferença

O Direito Humano à Alimentação Adequada – o contexto, o histórico, o conceito (obrigações e violações) e a importância

Passados mais de cinquenta anos da Declaração Universal dos Direitos Humanos, a sociedade civil brasileira conseguiu inserir, em 2010, na Constituição, por meio da Emenda Constitucional nº 64, a alimentação como um direito fundamental, ao lado da educação, saúde, trabalho, moradia, dentre outros.

O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) também integra o Pacto Internacional dos Direitos Econômicos, Sociais e Culturais - ratificado pelo Brasil em 24 de janeiro de 1992:

Artigo 11 §1 do Pacto Internacional dos Direitos Econômicos, Sociais e Culturais:

*“Os Estados-partes no presente Pacto reconhecem o direito de toda pessoa a um nível de vida adequado para si próprio e para sua família, inclusive à **alimentação**, vestimenta e moradia adequadas, assim como uma melhoria contínua de suas condições de vida. Os Estados-partes tomarão medida apropriadas para assegurar a consecução desse direito, reconhecendo, nesse sentido, a importância essencial da cooperação internacional fundada no livre consentimento.”*

O DHAA é o direito humano inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garantam uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva (PIDESC, 1999).

Ou seja, o DHAA se realiza quando todo homem, mulher e criança, sozinho ou em comunidade, tem acesso físico e econômico, ininterruptamente, a uma alimentação adequada e saudável ou aos meios necessários para sua obtenção (ABRANDH, 2010).

O DHAA está inseparavelmente vinculado à dignidade da pessoa humana e é indispensável à satisfação de outros direitos humanos. É também inseparável da justiça social, pois requer a adoção de políticas econômicas, ambientais e sociais adequadas orientadas para erradicação da pobreza e satisfação de todos os direitos humanos.

O Direito Humano à Alimentação Adequada inicia-se pela tentativa de redução da fome, mas este direito não pode ser limitado a isso. Os seres humanos necessitam muito mais do que atender suas necessidades energéticas ou ter uma alimentação nutricionalmente equilibrada (ABRANDH, 2010). A alimentação para o ser humano deve ser entendida como processo de transformação da natureza em gente saudável e cidadã. Assim, o DHAA diz respeito a todas as pessoas, de todas as sociedades, e não apenas àquelas que não têm acesso aos alimentos.

As formas como cada um desses fatores são atendidos, no entanto, depende da realidade específica de cada território ou povo. Por exemplo, a plena realização do DHAA para uma comunidade indígena não é igual à dos moradores de uma cidade. As comunidades indígenas

necessitam de terra para plantar, coletar e caçar. Os moradores de um bairro necessitam de trabalho, renda e acesso à água. As pessoas portadoras de necessidades alimentares especiais carecem de acesso e informação sobre os alimentos adequados para sua necessidade. Aqueles que têm recursos para comprar seus alimentos precisam de informação adequada para fazerem escolhas saudáveis e seguras (por exemplo: rótulos confiáveis e de fácil compreensão). Ou seja, ainda que todos esses grupos tenham características em comum, em determinadas ocasiões, necessitam ações específicas para garantir seu direito (LEÃO; RECINE, 2011).

O Brasil possui diversas realidades, com particularidades, especificidades, dificuldades e oportunidades em cada uma delas. Cada grupo, família ou indivíduo exercerá o direito de se alimentar com dignidade à medida em que forem superadas suas dificuldades (ABRANDH, 2010).

Veja no box a seguir diferentes aspectos e manifestações do Direito Humano à Alimentação Adequada.

Diferentes Perspectivas do Direito Humano à Alimentação Adequada

Para um **idoso** a realização do DHAA depende do valor de sua renda, de suas condições de saúde e do acesso a cuidados especiais, prestados pela família ou pelo Estado.

Por outro lado, para uma **família de baixa renda**, o DHAA só se realizará quando os adultos desta tiverem um trabalho com remuneração digna para que a compra de alimentos de qualidade não tenha impacto na manutenção de outras necessidades da família, como a moradia e a educação.

Já para as **populações indígenas e povos e comunidades tradicionais**, que não têm terra própria, a plena realização do DHAA depende da recuperação de seus territórios para a produção de alimentos e também de medidas emergenciais que lhes garantam alimentos enquanto não puderem produzir.

Como já citado anteriormente, o Direito Humano à Alimentação Adequada é um direito de todos os cidadãos e também obrigação do Estado, tanto em âmbito federal quanto estadual e municipal, portanto **o Estado deve respeitar, proteger, promover e prover o DHAA:**

Quando falamos que o Estado deve respeitar o DHAA, isso quer dizer que ele não pode adotar medidas que possam resultar na privação da capacidade de indivíduos ou grupos de **prover** sua própria alimentação:

O Estado não pode planejar ou executar grandes projetos que interfiram na capacidade de indivíduos e comunidades de produzirem seu próprio alimento ou trabalharem para obter renda para comprá-los, sem a devida consulta aos grupos e populações interessadas e sem a compensação justa a essas pessoas. O Estado também não pode suspender legislações ou políticas públicas que propiciem às pessoas o acesso a alimentos adequados, como a legislação previdenciária e programas relacionados a provimento de alimentos.

O Estado deve **proteger** o DHAA, agindo para impedir que terceiros interfiram em sua realização ou violem o direito de pessoas ou grupos populacionais:

O Estado deve impedir o uso indevido da terra ou desmatamentos que venham a impedir a sobrevivência digna de pequenos agricultores; a poluição de lagos ou rios; e o uso e o armazenamento incorretos de agrotóxicos. O Estado também deve estabelecer e aplicar normas de qualidade e segurança do alimento, bem como proteger as pessoas de propagandas e da promoção de alimentos não saudáveis.

O Estado deve **promover** o DHAA, criando soluções que permitam a realização efetiva deste direito:

O Estado deve implementar e melhorar programas alimentares e nutricionais e deve garantir que os projetos de desenvolvimento incorporem a perspectiva do DHAA. Ele deve também informar à população sobre seus direitos e incentivar a participação popular nos processos de desenvolvimento e tomada de decisões. Isso inclui fornecer educação apropriada, capacitação, promoção da não discriminação, desenvolvimento e fortalecimento de responsabilização institucional, inclusive por meio de medidas administrativas e/ou legislativas.

O Estado deve **prover** alimentos diretamente a indivíduos ou grupos populacionais que estejam em situação que impeça de produzi-los e/ou obtê-los por conta própria, até que alcancem condições de fazê-lo.

O Estado deve prover em forma de transferência de renda, pela entrega de alimentos em conformidade com as especificidades de cada grupo, população ou comunidade, ou outras alternativas de seguridade social.

As obrigações do Estado, em uma sociedade real, podem e devem ocorrer simultaneamente, uma vez que as realidades são distintas com relação à inserção, acesso a oportunidades, vulnerabilidade. Também é fundamental que as ações de provimento sejam sempre articuladas com estratégias estruturantes de respeito, a proteção e promoção do DHAA.

As violações do Direito Humano à Alimentação Adequada são resultados do não cumprimento das obrigações do Estado, citadas anteriormente. Isso pode ocorrer devido a: i) ação direta do Estado ou de outras entidades públicas da administração direta ou indireta, que resulta em interferência na realização do direito; ou ii) omissão do Estado na adoção das medidas necessárias provenientes de suas obrigações legais.

Baseado no que já foi lido, você identifica situações de violações do DHAA em sua comunidade?



CASO 1: Pedro é uma criança de 6 anos de idade membro de uma família de classe média alta. Ele estuda em uma escola particular e, assim como a maioria de seus colegas de turma, encontra-se em sobrepeso. A escola de Lucas começou a desenvolver um Projeto Educação Alimentar e Nutricional, que proporcionava o contato das crianças com os alimentos, a fim de formar uma noção crítica sobre alimentação adequada e saudável. Esse Projeto propõe o cultivo de hortas e a execução de atividades lúdico-pedagógicas. No entanto, após poucos meses de funcionamento, a escola suspendeu as ações do Projeto alegando falta de recursos financeiros e humanos para sustentá-lo. Pedro e seus colegas continuaram desconhecendo a origem dos alimentos e tendo maior contato com produtos alimentícios industrializados, principalmente em casa. Seus pais tentam incentivá-lo a comer frutas durante o intervalo da escola, mas em um ato de solidariedade, seus coleguinhas dividem com ele seus lanches nada saudáveis.



CASO 2: Manuel é um morador de rua de 45 anos de idade que atualmente se sustenta com a venda de brincos, colares e pulseiras artesanais. Na rua, sofre com a violência urbana, com sua condição de saúde, com a fome e a com a má qualidade daqueles alimentos que consegue ter acesso – o que contribui para agravar ainda mais seu estado de saúde. Além disso, Manuel sofre de maus tratos dos transeuntes na rua, que parecem demonstrar medo e repulsa, e é alvo de discriminação ao entrar em locais como na rede de saúde, em órgãos públicos e também quando tenta utilizar os meios de transporte coletivos. Dentre todas as dificuldades que passa, Manuel diz que o “cachorro que come por dentro”, expressão que utiliza para falar da fome, é a maior delas. Em períodos que não tem sequer um centavo, chega a pedir dinheiro para os transeuntes da rodoviária, quando consegue é sucesso; quando não, só lhe resta dar uma “vasculhada” no lixo à procura de algo para comer.

Refleta sobre esses dois casos fictícios.

Quais as violações ao DHAA e outros direitos que você identifica?

De acordo com o que foi apresentado, reflita sobre as seguintes situações que violam o DHAA. O que poderia ser feito para que o DHAA fosse garantido em cada um dos casos?

- Pessoas em situações de desemprego, subemprego, baixa remuneração, passando fome ou com acesso irregular a alimentos em quantidade e qualidade adequada, para satisfazer suas necessidades alimentares e nutricionais.
- Família sem acesso adequado à água limpa e a saneamento.
- Crianças desnutridas e que já apresentam alterações físicas que resultam da falta de alimentação adequada: perda acentuada de peso; desaceleração ou interrupção do crescimento, alterações na pele, anemia, alterações da visão.
- Pessoas com má nutrição e que apresentam alterações típicas de deficiências de nutrientes (anemias, hipovitaminoses e outras carências específicas), ou decorrentes de alimentação e/ou modo de vida não saudável (obesidade, aumento de colesterol, pressão alta, diabetes, doenças do coração).

- Alimentos contaminados pelo uso de agrotóxicos e/ou por falta de controle sanitário na produção, transporte, armazenamento e/ou comercialização.
- Comunidades expulsas de suas regiões ou em situação em que o acesso e usufruto de suas terras foi negado ou pessoas demitidas de seus empregos, por consequência direta de decisões econômicas tomadas pelo poder público, ou por falta de proteção (omissão) do Estado contra interesses econômicos de grupos privados.
- Indivíduos que não tiveram condições de continuar produzindo alimentos em suas pequenas propriedades; povos indígenas e comunidades quilombolas que não tiveram suas terras demarcadas; insuficiência de ações de qualificação profissional.
- Crianças sem acesso à atenção primária à saúde que lhes garantam condições de crescimento e desenvolvimento saudável.
- Estudantes que não possuem alimentação escolar saudável de forma regular.

Além desses exemplos, também é violação dos direitos humanos a inexistência, insuficiência ou dificuldade de acesso a mecanismos de recurso contra as violações, que possibilitam a população recorrer para exigir os seus direitos e denunciar abusos (ABRANDH, 2010).

Assim, o caminho para avançar e superar as violações e garantir a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada requer, de um lado, que os agentes e instituições das diferentes esferas dos poderes públicos do Estado, inclusive as instâncias responsáveis pela recepção e investigação de denúncias de violações, cumpram suas obrigações visando ao respeito, à proteção, à promoção e ao provimento do DHAA e que a sociedade civil e os titulares de direitos tenham plena capacidade de exigir sua realização (ABRANDH, 2010).

O que é uma Alimentação Adequada e Saudável?

O processo para garantir na mesa de uma família uma alimentação adequada e saudável inicia-se muito antes do preparo de uma refeição (ABRANDH, 2009).

A forma como o alimento é produzido, a qualidade das sementes, da água e do solo utilizados no plantio, a sustentabilidade ambiental ou uso de defensivos agrícolas na produção, a forma da colheita, processamento, abastecimento, comercialização e distribuição, as relações de trabalho envolvidas, dentre outros aspectos, compõe de maneira ampla o sistema alimentar e são determinantes para a qualidade do alimento que será consumido (ABRANDH, 2009).

Esse processo, que percorre todas as etapas do sistema alimentar, não é apenas uma responsabilidade dos indivíduos. A formação de bons hábitos de vida e de alimentação em prol da saúde depende de políticas públicas articuladas e intersetoriais que possibilitem a troca e a construção coletiva de saberes, linguagens e práticas entre os diversos setores para que seja possível os indivíduos, enquanto um coletivo, adotarem práticas saudáveis (ABRANDH, 2009).

Há diversas definições de Alimentação Adequada e Saudável. O conceito aprovado pela III Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, realizada em novembro de 2012, foi:

“Alimentação adequada e saudável é a realização de um direito humano básico, com a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos, de acordo com o ciclo de vida e as necessidades alimentares especiais, pautada no referencial tradicional local. Deve atender aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação, prazer (sabor), dimensões de gênero e etnia, e formas de produção ambientalmente sustentáveis, livre de contaminantes físicos, químicos e biológicos e organismos geneticamente modificados.”

Este conceito apresenta a complexidade da alimentação, ressaltando que ela está muito além da dimensão biológica. O ato de comer não satisfaz apenas as necessidades nutricionais, mas expressa e satisfaz também funções simbólicas sociais, afetivas e sensoriais, envolve significados subjetivos e é influenciado por fatores culturais, econômico e psicológicos (BATISTA FILHO, 1999; GARCIA, 1993).

De acordo com Valente, a alimentação é um complexo processo de transformação de natureza em gente (VALENTE, 2002). Por isso, “uma alimentação adequada é aquela que colabora para a construção de seres humanos saudáveis, conscientes de seus direitos e deveres, enquanto cidadãos do Brasil e do mundo.”

A figura abaixo auxilia na visualização das multidimensões e princípios da alimentação.



Muitas vezes, a alimentação adequada e saudável é caracterizada de maneira errônea ou simplista, sendo considerada como algo utópico, caro, sem sabor e de difícil acesso (ABRANDH, 2010).

Contudo, a abrangência e complexidade do significado de Alimentação Adequada e Saudável não devem ser interpretados como barreiras para sua completa garantia e implementação, pois uma vez que esta não é padronizada e se expressa de diferentes formas nos diferentes contextos sociais, econômicos, ambientais e culturais. Portanto, pode-se concluir que a alimentação adequada e saudável é possível e viável!

Você conhece o Pequeno Dicionário da Alimentação Saudável?

A Secretaria Municipal de Saúde e a Universidade do Estado do Rio de Janeiro com o apoio da Rede Estadual de Alimentação e Nutrição Escolar elaborou o “Pequeno Dicionário de Alimentação Saudável” (RIO DE JANEIRO, 2013) que descreve de forma dinâmica as definições que precisam ser consideradas para a prática da alimentação adequada e saudável. No documento, você também poderá visualizar sugestões de atividades que podem ser desenvolvidas sobre cada aspecto. Segue abaixo alguns trechos:

Acessível – É fundamental que os ambientes em que as pessoas vivem, estudam, trabalham sejam ambientes que facilitem o acesso à alimentação saudável. Além do acesso físico, é essencial refletir sobre o acesso econômico à alimentação adequada. Quando a compra dos alimentos necessários às pessoas ou famílias compromete o acesso a outros bens básicos, a alimentação saudável está ameaçada, ou seja, podemos dizer que esta família ou pessoa apresenta um certo grau de insegurança alimentar e nutricional que pode comprometer sua saúde. Alimentação saudável tem que ser antes de tudo acessível, incluindo o acesso à água de qualidade!

Cultural – A alimentação saudável deve atender às necessidades biológicas para manter o corpo funcionando bem e também atender às necessidades culturais. A cultura é entendida pelo conjunto de manifestações que expressam o modo de vida dos grupos sociais. Portanto, a dimensão cultural da alimentação saudável refere-se aos diferentes significados e valores que as pessoas atribuem aos alimentos. Esses significados são construídos de acordo com suas próprias histórias de vida e influenciam suas práticas alimentares de diferentes maneiras. Constituem mitos, tabus, crenças, costumes e práticas que compõem o saber popular sobre a alimentação. Talvez, a forma mais concreta de expressão desse saber seja a culinária. A valorização de um ou outro alimento, a forma de preparar e de comer traduzem aspectos da identidade cultural de pessoas ou grupos. As pessoas não comem nutrientes e sim comida. As comidas remetem à memórias, sensações, experiências e aprendizados. Por isso, a valorização das receitas de família e o resgate da culinária no cotidiano são ações essenciais de promoção de alimentação saudável!

(um) Direito humano – Qualquer um de nós tem o direito humano de obter acesso digno a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente e com regularidade assegurada. Entre os direitos humanos já conquistados, estão, alimentação, moradia, saúde, educação, informação, trabalho digno e liberdade. Uma pessoa só tem uma vida digna se os seus direitos universais forem garantidos e respeitados.

Equilibrada – Atualmente, são muitas as recomendações sobre alimentação saudável divulgadas por profissionais de saúde, televisão, livros, revistas, internet etc. São tantas informações que, às vezes, geram mais confusão do que consensos. No entanto, cada pessoa apresenta uma necessidade diferente e uma determinada relação com o alimento. Uma alimentação saudável precisa ser capaz de equilibrar as recomendações técnicas e as necessidades individuais, com criatividade e flexibilidade. As diretrizes básicas são fundamentais para o planejamento de ações direcionadas a um coletivo. No cuidado nutricional individualizado, as diretrizes precisam ser adaptadas ao contexto de vida. O respeito à autonomia e à participação das pessoas nesse processo são fundamentais para alcançar o equilíbrio entre o ideal e o real.

Gostosa – Para ser saudável, a alimentação precisa ser gostosa. Muitas pessoas dizem “tudo que é gostoso faz mal”, mas isso é um mito. A alimentação do dia a dia do brasileiro, como arroz, feijão, carne, legumes e frutas é saudável e gostosa. No entanto, um desafio que encontramos atualmente para a promoção da alimentação saudável é o elevado consumo de alimentos industrializados. O excesso de açúcar, de sal, de gorduras e de aditivos químicos presentes nesses alimentos acabam alterando o paladar (fenômeno conhecido como hiperpalatabilidade), causando estranhamento ao sabor natural dos alimentos, principalmente por crianças. Ao pensar em receitas e cardápios que promovam a saúde, não se pode perder de vista que é preciso atrair o olhar e agradar o paladar!

In natura – Os alimentos in natura são aqueles que compramos frescos em feiras- livres, sacolões, açougues, peixarias... Ao longo do tempo, a indústria foi aumentando a produção de alimentos industrializados ou processados, que são mais vendidos nos grandes supermercados. Para aumentar o tempo de prateleira desses alimentos e aumentar o lucro dos fornecedores, a indústria passou a manipular ou processar os alimentos, retirando ou adicionando partes dos próprios alimentos ou até outras substâncias (aditivos químicos) para conservar, alterar a cor ou o sabor, engrossar a consistência, aumentar ou diminuir a umidade... Os alimentos in natura são a base de uma alimentação saudável!

(começa com) Leite materno – Depois do nascimento, a alimentação saudável começa com leite materno! O aleitamento materno promove a saúde e previne doenças para a mãe e para o bebê. Quando mama, o bebê se alimenta dos melhores nutrientes para seu crescimento, recebe da mãe várias defesas para doenças da infância e da vida adulta e o mais importante: se sente seguro e protegido. O ato de amamentar favorece a relação afetiva entre mãe e filho. Por isso, é muito importante apoiar as mães nesse momento.

Prazerosa – A alimentação é uma das principais fontes de prazer do ser humano. A comensalidade que significa, comer junto, é uma das marcas do ritual de alimentação humana e uma das condições para o prazer de se alimentar. É muito frequente o relato de idosos, que apresentam desinteresse em se alimentar quando ficam viúvos ou sem parentes em casa. Alguns adultos que moram sozinhos, também acham difícil preparar comida para uma só pessoa. A dimensão de prazer da alimentação pode estar em comer ou em preparar a comida para alguém. Ao se alimentarem, as pessoas buscam nutrir o corpo e a alma e neste sentido, a alimentação é uma prática social que nos relaciona até de uma forma espiritual, é uma comunhão. Essa é uma dimensão que não se pode perder de vista quando as pessoas precisam fazer restrições alimentares por motivos de saúde. Alimentação saudável também tem que ser prazerosa!

(promotora de) Qualidade de vida – Atualmente, é muito comum escutar programas de TV ou profissionais de saúde, abordando a alimentação como fator que pode prevenir ou provocar doenças crônicas, como: obesidade, diabetes, hipertensão arterial e alguns tipos de câncer. É preciso lembrar que além da alimentação existem outros fatores que também influenciam nesse processo, como a prática de atividade física, consumo de álcool, uso do tabaco, estresse, condições genéticas, entre outros... A alimentação é muito mais do que um fator de risco, ela está na base das relações humanas e os alimentos precisam ser vistos para além dos seus nutrientes. Nesse sentido, as práticas alimentares, além do aspecto nutricional, podem contribuir para a construção de habilidades pessoais essenciais para a promoção da saúde, como por exemplo: fazer um lanche com amigos pode facilitar a aprovação social de um grupo de jovens; preparar uma receita de família pode aumentar a autoestima junto a familiares; organizar um piquenique ou um café da manhã pode contribuir para ampliar a rede de convívio social de algumas crianças e famílias; boicotar o consumo de certos alimentos pode ampliar o senso crítico de jovens; aprender novas receitas pode ampliar a autonomia de idosos ou pacientes com transtornos mentais. Alimentação saudável, além de prevenir doenças, deve promover saúde e qualidade de vida!

Regional – Se pararmos para pensar na alimentação de um gaúcho ou de um nordestino, podemos nos surpreender com tantas diferenças. Por ser um país de dimensões continentais, o Brasil apresenta uma grande variedade climática, de fauna e de flora. É exatamente essa diversidade que torna nossa alimentação tão rica. Somado ao aspecto físico, as diferentes matrizes que conformaram a criação do povo brasileiro, como índios, quilombolas, caipiras, negros e europeus também permitiram a mistura de receitas e ingredientes tão característica da culinária brasileira. Tacacá, tucupi, cuscuz, tapioca, pamonha, vatapá, acarajé, moqueca, paçoca, angu, feijoada, pequi, frango ao molho pardo, pão de queijo, cuscuz paulista, churrasco, barreado – misturas que expressam um passeio pelo paladar e pela culinária regional brasileira!

Sustentável – Essa dimensão refere-se às práticas alimentares promotoras da saúde que respeitam a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. Mas o que seria isso? O aspecto ambiental da sustentabilidade envolve não prejudicar o ambiente à volta, composto pelo solo, pela água e pelos seres vivos daquele habitat; o cultural

diz respeito à valorização da cultura local, tanto alimentar, como de costumes de uma maneira geral; o aspecto econômico abarca questões relacionadas à compatibilidade entre padrões de produção e de consumo, valorização de grupos locais e tradicionais; e, por fim, o social envolve o respeito às pessoas, à manutenção da qualidade de vida da população, equidade na distribuição de renda e diminuição das diferenças sociais, com participação e organização popular. A sustentabilidade envolve questões relacionadas à manutenção da vida, preocupando-se também com gerações futuras. Significa dizer que vale a pena priorizar alimentos cultivados localmente. Significa também não incluir na base de nossas práticas, alimentos produzidos com veneno, que poluem o meio ambiente e impactam negativamente todas as pessoas que se expõem a eles durante o processo produtivo: desde os trabalhadores no campo, até os que bebem de água contaminada. Ao invés disso, alimentos produzidos por meio da agroecologia, que são sustentáveis em todos os aspectos, deveriam ser priorizados. Adotar uma alimentação que respeite esses aspectos da sustentabilidade não cabe apenas aos indivíduos e à população. É preciso que políticas públicas garantam esse acesso!

Variada: Quanto mais variada for a alimentação, melhor! Cada alimento apresenta uma composição diferente, e ao variarmos os alimentos que comemos, garantimos diferentes nutrientes para o corpo. Além dos nutrientes, a variedade de alimentos evita a monotonia alimentar que pode levar ao desinteresse pela alimentação. Portanto, variar a alimentação garante que a produção de alimentos continue valorizando a diversidade de espécies comestíveis no Brasil e no mundo. Isso é alimentação saudável para as pessoas e para o planeta!

Você já havia pensado que a alimentação adequada e saudável inclui todas essas dimensões?

A alimentação, nutrição e saúde dos brasileiros

Nas últimas décadas, a população brasileira experimentou grandes transformações sociais que resultaram em mudanças socioeconômicas, políticas, tecnológicas, bem como em seu padrão de saúde e consumo alimentar. Essa realidade está relacionada a diversos fatores, entre eles, a industrialização, a globalização e o intenso processo de urbanização, que geraram repercussões nas relações de trabalho, nas formas de oferta e acesso aos serviços públicos, no sistema alimentar, na atividade física, no lazer, dentre outros aspectos da vida (BRASIL, 2010, 2012).

Nesse contexto, os programas de transferência de renda têm-se destacado como políticas de proteção social e redução da pobreza. O Programa Bolsa Família (PBF), por exemplo, é uma das mais importantes iniciativas atualmente instituídas para proteger pessoas em situação de pobreza, vulnerabilidade e risco social. Foi criado pelo Governo Federal em 2003, por meio da Medida Provisória nº 132, posteriormente convertida na Lei nº 10.836, de 9 de janeiro de 2004. É um programa de transferência direta de renda com condicionalidades, que visa melhorar as condições de vida das famílias em situação de pobreza e extrema pobreza do Brasil.

As famílias que participam do PBF recebem diretamente, todo mês, recursos financeiros do Governo Federal. Ao participarem do Bolsa Família, cumprem compromissos nas áreas de saúde e educação. Na verdade, essas contrapartidas são simplesmente o exercício de seus direitos sociais.

O Bolsa Família, fundamentado nas diretrizes definidas na Constituição Federal de 1988, estruturou-se com base nos seguintes princípios:

- Enfrentamento da pobreza e da desigualdade social;
- Proteção social não contributiva (conjunto de estratégias públicas que buscam assegurar aos brasileiros o livre acesso a serviços, programas, projetos e benefícios, independentemente de qualquer contribuição ou pagamento direto para a Previdência ou Seguro Social);
- Proteção social à família (o Estado precisa apoiar a capacidade da família atuar na assistência e no cuidado de seus componentes, levando em consideração que as famílias apresentam contextos e necessidades distintos);
- Intersetorialidade;
- Gestão descentralizada;
- Inclusão social.

As três dimensões do Bolsa Família

O Programa Bolsa Família estrutura-se em de três dimensões, que, de forma articulada, contribuem para a superação da pobreza nas famílias. Para cada dimensão, há uma ação relacionada.

A primeira dimensão é a transferência direta de renda, sem intermediações de qualquer natureza. Ela auxilia rapidamente as famílias em situação de vulnerabilidade e pobreza. No entanto, reduzir o PBF apenas à primeira dimensão é diminuir o seu potencial e os seus objetivos.

A segunda dimensão é o cumprimento de condicionalidades, que deve ser entendido como um compromisso assumido pelas famílias e pelo poder público. O acesso aos serviços de saúde e de educação é um direito básico e condição fundamental para permitir o rompimento do ciclo intergeracional da pobreza, ou seja, da manutenção da condição de pobreza de uma geração a outra. Por exemplo, crianças que cumprem as condicionalidades do PBF, ao ter acesso aos serviços de saúde e educação, poderão ter melhores condições de vida que seus pais. As condicionalidades do PBF são as seguintes:

Condicionalidades na área de educação

- Matricular as crianças e os adolescentes de 6 a 17 anos nas escolas;
- Garantir a frequência mínima de 85% nas aulas para crianças e adolescentes de 6 a 15 anos, e de 75% para jovens de 16 e 17 anos;
- Informar à escola quando o aluno precisar faltar à aula e explicar o motivo da ausência.

Condicionalidades na área de saúde

Para as grávidas e as mulheres que estiverem amamentando:

- Fazer os exames antes do nascimento do bebê (pré-natal);
- Ir às consultas no posto de saúde mais próximo de sua casa, com o cartão da gestante, de acordo com o calendário estabelecido pelo Ministério da Saúde;
- É aconselhável que participem de atividades educativas oferecidas pelas equipes de saúde sobre o aleitamento materno e a promoção da alimentação saudável.

Para os responsáveis por crianças menores de sete anos:

- Levar as crianças aos locais de campanhas de vacinação;
- Manter atualizado o calendário de vacinação, de acordo com as instruções do MS;
- Levar as crianças ao posto de saúde, com o cartão de saúde da criança, para acompanhamento do seu crescimento e desenvolvimento, entre outras ações, conforme o calendário estipulado pelo Ministério da Saúde.

As ações complementares às condicionalidades, relacionadas à terceira dimensão do PBF, têm como objetivo ampliar as oportunidades para auxiliar as famílias no rompimento intergeracional da pobreza e situações de vulnerabilidade social em que se encontram. Para tanto são necessárias, e já se encontram em curso, articulações entre políticas públicas estruturantes e o Programa Bolsa Família que garantam o acesso às crianças e adolescentes a:

- Educação: a educação integral com jornada ampliada, de pelo menos 7 horas diárias, e mudanças nos formatos curriculares, integrando outras atividades.
- Saúde: o Programa Saúde na Escola, que traz ações que garantem o desenvolvimento integral de crianças, adolescentes e jovens no sentido de promoção da saúde.
- Segurança Alimentar e Nutricional: articulação com a área de Educação Alimentar e nutricional, além de outras afetas ao tema, que visem contribuir na garantia ao Direito Humano a Alimentação Adequada.

Ou seja, o Programa trata, além da transferência de renda, de fomentar o acesso à direitos sociais básicos.

Como resultado da ação articulada de diferentes programas sociais e do desenvolvimento econômico nos últimos anos, 28 milhões de pessoas saíram da pobreza absoluta e 36 milhões de pessoas entraram para a classe média, (Plano Brasil Sem Miséria, 2013).

Contudo, no âmbito da Segurança Alimentar e Nutricional, cabe destacar que paralelamente à redução da fome e da desnutrição no país, ocorreu um aumento do excesso de peso (sobrepeso e obesidade) em todas as camadas da população, apontando para um novo cenário de problemas relacionados à alimentação e nutrição, tais como as doenças crônicas não transmissíveis.

Atualmente, observa-se no Brasil um quadro chamado Transição Alimentar e Nutricional, onde pode-se encontrar, simultaneamente, dentro de uma mesma população: i) a desnutrição e as doenças oriundas de carências nutricionais; e o ii) excesso de peso e as doenças crônicas não transmissíveis, consequência da adoção de hábitos alimentares inadequados (BRASIL, 2012; FAO, 2013; WHO, 2013).

A Transição Alimentar e Nutricional no Brasil aconteceu de forma consideravelmente rápida: um país que apresentava altas taxas de desnutrição, na década de 1970, passou a ser um país com metade da população adulta com excesso de peso em 2008 (BRASIL, 2010).

De acordo com a última Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), que atualizou tanto as informações antropométricas como as de consumo alimentar da população brasileira, 50,1% dos homens e 48,0% das mulheres adultas apresentam excesso de peso. A pesquisa aponta que aproximadamente 30% das crianças em idade escolar apresentam excesso de peso e que 16,6% dos meninos e 11,8% das meninas apresentam obesidade (IBGE, 2008).

É sempre importante analisar esses dados também de maneira desagregada. Por exemplo, os dados disponíveis para a região Norte do país, indicam que entre povos indígenas e comunidades quilombolas a desnutrição continua sendo muito alta para esses grupos, demandando ação urgente de proteção da infância.

Na região Norte, por exemplo, a prevalência de déficits de peso-para-idade é de 14,9% para menores de 5 anos e 12% para crianças entre 5 e 9 anos de idade; já em comunidades quilombolas, o percentual de crianças menores de 5 anos que se encontravam com alto risco de desnutrição em 2006 iguala-se ao das crianças do Nordeste urbano de uma década atrás.

Em comunidades indígenas, o resultado não é diferente, a desnutrição de crianças é um problema de grande magnitude, atingindo uma em cada três crianças indígenas. Nas que são residentes da macrorregião Norte, as prevalências foram de mais de 40%.

Dados como esses evidenciam o longo período de invisibilidade social a que esses segmentos foram submetidos, bem como a limitada ou ausente atenção das políticas públicas voltadas às suas especificidades e demandas. Diante desse quadro, é imprescindível promover e proteger os direitos sociais e possibilitar o acesso dos diferentes segmentos populacionais à rede de proteção social (BRASIL, 2008).

Vale a pena destacar que também estamos passando por mudanças na forma como nos alimentamos. Há algumas décadas atrás, a maior parte das refeições eram feitas em casa e as famílias dedicavam tempo para o seu preparo, utilizando alimentos frescos, saudáveis e da estação. Hoje, mulheres e homens trabalham fora de suas casas e as crianças e os jovens estão envolvidos em mais atividades. Essa dinâmica tem levado as pessoas a se alimentarem mais vezes fora de casa e a consumir, devido à praticidade, produtos prontos para consumo. Esses produtos geralmente são muito calóricos e tem grandes quantidades de sal, gorduras saturada e açúcares.

Essa situação é confirmada pela Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008/09 (IBGE, 2008), que revelou que o consumo diário de frutas, legumes e verduras do brasileiro encontra-se bem abaixo do recomendado pelo Ministério da Saúde (400g/dia), com menos de 10% da população atingindo esta recomendação, ao passo que o consumo de bebidas açucaradas, como refrigerantes e sucos artificiais, mostra-se elevado. Na pesquisa, o consumo de açúcares, sódio e gorduras saturadas mostrou-se excessivo, enquanto o de fibras esteve bem aquém do ideal. As prevalências de inadequação de ingestão de micronutrientes foram altas em todas as grandes regiões do País. (BRASIL, 2011).

Esses fatores, somados ao declínio do nível de atividade física, ao marketing exacerbado de alimentos processados, ao consumismo, à necessidade de prazeres rápidos e aos ambientes obesogênicos (considerados locais que favorecem e sustentam a ocorrência de excesso de peso e a obesidade), possuem relação direta com o aumento do excesso de peso e demais doenças crônicas não transmissíveis e explicam, em parte, suas crescentes prevalências (MONTEIRO & CANNON, 2012; FISCHLER, 2011).

Atualmente, as doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e respiratórias e câncer, lideram o ranking das causas de morte da população brasileira. Segundo o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil (BRASIL, 2011), os dados são alarmantes e clamam por ações urgentes e imediatas:

“as doenças crônicas correspondem a 72% das causas de mortes, têm gerado elevado número de mortes prematuras, perda de qualidade de vida com alto grau de limitação nas atividades de trabalho e de lazer, além de causar impactos econômicos para as famílias, comunidades e a sociedade em geral, agravando as iniquidades e aumentando a pobreza.”

MÓDULO II

A exigibilidade dos Direitos Humanos nas instituições públicas

Aula 1

A exigibilidade dos Direitos Humanos **22**

Aula 2

O papel dos profissionais e da família na exigibilidade dos Direitos Humanos dos serviços públicos **26**



A exigibilidade dos Direitos Humanos

O caminho para avançar e superar as violações e garantir a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada, bem como os demais direitos humanos, requer também, que a sociedade civil e os titulares de direitos tenham plena capacidade de exigí-los. Para tanto, o Estado tem a obrigação de criar e disponibilizar os mecanismos – instrumentos e instituições – necessários para que as pessoas possam exigir os seus direitos. A utilização desses mecanismos pelos titulares de direito é o que chamamos de exigibilidade.

“Exigibilidade é a capacidade de os titulares de direito exigirem que sejam cumpridos os seus direitos garantidos na Constituição Federal, na legislação internacional e em leis complementares. Os meios disponíveis aos titulares de direitos, isto é, cada um de nós, para exigir seus direitos pode ser: administrativos, políticos, quase judiciais e judiciais.” (ABRANDH, 2010)

A reclamação para realização de um direito tem vários caminhos, apresentados a seguir:

Meios administrativos: os titulares de direitos podem exigir seus direitos nas instituições públicas, que são diretamente responsáveis pela garantia dos direitos, podendo inclusive entrar com recursos administrativos nas ouvidorias públicas.

Meios políticos: os titulares de direitos exigem seus direitos junto aos organismos de gestão de programas e políticas públicas (Poder Executivo); junto aos organismos de gestão compartilhada responsáveis pela proposição e fiscalização de políticas e programas públicos (Conselhos de Políticas Públicas); junto aos Conselhos de Direitos Humanos; ou junto aos representantes do Poder Legislativo, a fim de que os agentes políticos façam as escolhas mais eficazes e diligentes, contemplando a participação social e outros princípios, para a garantia dos direitos humanos.

Organismos de gestão de programas e políticas públicas: ministérios, secretarias e subsecretarias.

Conselhos de Políticas Públicas: Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional, Conselho de Saúde, Conselho de Alimentação Escolar, Conselho dos Direitos Humanos, Conselho dos Direitos da Criança e Adolescente, etc.

Representantes do Poder Legislativo: Vereadores, Deputados e Senadores.

Meios quase judiciais: os titulares de direitos exigem seus direitos junto ao Ministério Público e à Defensoria Pública. Esses órgãos não fazem parte diretamente do Poder Judiciário, mas podem acionar a Justiça ou cobrar soluções diretas das administrações públicas por meio de instrumentos quase judiciais.

Meios judiciais: os titulares de direitos podem reclamar seus direitos junto ao Poder Judiciário, ou seja, perante um juiz ou Tribunal. No Brasil, a cobrança de direitos junto ao Judiciário, pode ser realizada mediante diferentes instrumentos formais como a ação civil pública, as Ações Populares, etc.

Portanto, há diversas formas e diversas esferas nas quais pode se exigir os direitos humanos, no entanto, geralmente, ainda pensamos em “recursos judiciais” quando se fala em exigir direitos. A exigibilidade significa muito mais do que cobrar a realização de direitos junto aos Tribunais de Justiça. A promoção da Justiça, em seu sentido mais amplo, não se constitui em obrigação apenas do Poder Judiciário. Pelo contrário, é obrigação do Estado como um todo, notadamente do Poder Executivo, que tem contato direto com as pessoas por meio da prestação de serviços públicos garantidores de direitos e da elaboração e implementação de políticas e programas públicos.

Para o fortalecimento da exigibilidade é necessário que:

- As pessoas saibam que têm direitos;
- Os portadores de obrigação conheçam e cumpram suas obrigações;
- Sejam estabelecidas rotinas e instrumentos públicos de exigibilidade, de conhecimento de todos, de fácil acesso e o mais próximo possível das comunidades.

Se os cidadãos, os agentes públicos e a sociedade civil estiverem adequadamente informados sobre seus direitos e obrigações, e souberem aonde ir e o que fazer quando seus direitos estiverem sendo violados, mais fácil será cobrar a responsabilidade do Estado e seus agentes públicos por seus atos e omissões. **Quando a comunidade conhece seus direitos é mais fácil reconhecer uma ação ou omissão como violação de direitos humanos.** Muito mais do que apropriação de conhecimentos técnicos sobre direitos, o processo de empoderamento implica em uma apropriação política por parte dos sujeitos de direito, ou seja, é fundamental entender o contexto político que gera violações de direitos e buscar caminhos eficazes para superar essa situação.

Por outro lado, se os mecanismos - instituições e instrumentos - para a garantia desses direitos forem acessíveis e amplamente divulgados, mais a população se sentirá legitimada e segura para exigí-los. Tendo isso em vista, percebe-se que **a exigibilidade é, portanto, um processo que possibilita a participação ativa de toda a sociedade em busca da garantia de seus direitos.**

EXIGIBILIDADE DE DIREITOS

Instituições

São instituições de defesa e exigibilidade de direitos os Conselhos de Políticas Públicas e Conselhos de Direitos Humanos, o Ministério Público e algumas Comissões.

Os Conselhos de Políticas Públicas têm como principal função propor e avaliar políticas públicas. Alguns conselhos importantes no contexto do DHAA são:

- Conselho Nacional de Assistência Social (www.mds.gov.br/cnas)
- Conselho Nacional de Saúde (www.conselho.saude.gov.br)
- Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) (<http://www2.planalto.gov.br/consea>)
- Conselho Nacional de Educação (portal.mec.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=12449&Itemid=754)
- Conselho de Alimentação Escolar

Já os Conselhos de Direitos Humanos, o Ministério Público e as Comissões tratam de denúncias de violações de direitos, sejam essas violações cometidas por agentes públicos ou por particulares. Os principais são:

- Conselho de Defesa dos Direitos da Pessoa Humana (CDDPH) (www.sdh.gov.br/sobre/participacao-social/cddph)
- Comissões Legislativas de Direitos Humanos
- Comissão de Direitos Humanos da Câmara dos Deputados (CDH) (www2.camara.leg.br/atividade-legislativa/comissoes/comissoes-permanentes/cdhm/conheca-a-comissao)
- Comissão de Monitoramento de Violações do DHAA.

Os Conselhos e as Comissões colaboram para a exigibilidade dos direitos humanos propondo políticas e programas públicos para que os direitos deixem de ser violados. Já o Ministério Público utiliza instrumentos legais e institucionais que lhe permitem uma atuação independente e efetiva sobre os poderes públicos, induzindo-os à adoção de medidas necessárias à realização do DHAA.

Ouvidorias

As ouvidorias públicas, são meios para exigibilidade de direitos com objetivo de promover a inclusão social ao permitir que a voz do cidadão seja escutada e desta forma, a busca da melhoria da prestação de serviços do governo e a garantia da igualdade de direitos sejam realizadas (IPEA, 2010).

O Governo disponibiliza em suas instâncias serviços de ouvidoria específicos para cada setor e área, seja a nível nacional, estadual ou municipal. Alguns exemplos são listados a seguir:

- Ouvidoria Geral do SUS: O Ministério da Saúde criou em 2003 o Departamento de Ouvidoria Geral do Sistema Único de Saúde (Doges). Seu objetivo é ser um canal democrático de estímulo à participação social, disseminação de informações em saúde e de mediação entre o cidadão e os gestores do SUS.

Para usar o serviço o cidadão pode utilizar o meio virtual acessando www.saude.gov.br, meio telefônico gratuito pelo Disque Saúde 136 ou via Correios.

- Ouvidoria do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS): utilizada como instrumento entre diálogos entre cidadãos beneficiários ou não dos programas desenvolvidos pelo MDS, a ouvidoria dispõe de diversos meios de contato. Telefone: 0800-707-2003/ Formulário eletrônico:

http://www.mds.gov.br/form_ouvidoria / Carta ou Atendimento Presencial.

- Ouvidoria do FNDE: semelhante aos demais já apresentados, essa ouvidoria tem o propósito de tornar as ações do governo mais transparentes e os agentes públicos mais responsáveis por suas omissões e decisões. O contato pode ser feito pelo site:

<http://www.fnde.gov.br/fnde/institucional/ouvidoria/fale-conosco>

ou pelo telefone 0800-616161, assim como pelos Correios ou presencialmente.

Instrumentos

Existem instrumentos, previstos na Constituição Federal, que podem ser utilizados por indivíduos, entidades ou grupos da sociedade civil que são importantes para a exigibilidade do DHAA e de outros direitos humanos.

São exemplos principais:

- o direito de petição (objetiva noticiar os órgãos públicos sobre alguma irregularidade ou arbitrariedade que ponha em risco ou venha a lesar direitos, para que assim sejam tomadas as medidas cabíveis); e

- a ação civil pública (tem como pressuposto o dano ou ameaça de dano a qualquer interesse difuso ou coletivo, isto é, interesse que não é de um indivíduo, mas de grupos ou mesmo de toda sociedade).

O papel dos profissionais e da família na exigibilidade dos Direitos Humanos no âmbito dos serviços públicos

Para reivindicar e exigir seus direitos, as pessoas precisam reconhecer uma violação e, além disso, elas também precisam saber aonde ir e o que fazer ao julgarem que tiveram seus direitos violados (ABRANDH, 2007). Os profissionais das instituições públicas são como um elo entre a comunidade e o poder público. Esses profissionais são a ponte, o caminho mais acessível e confiável, para que a comunidade possa expressar suas reivindicações e exigir seus direitos.

Cada profissional poderá auxiliar a população dentro de sua especificidade, contribuindo para o empoderamento dos cidadãos e das comunidades e para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada.

O empoderamento é resultado de um processo de informação, educação e participação onde as pessoas e grupos reconhecem seu poder de interferir na realidade a partir de sua organização e ação. Segundo Paulo Freire, o poder constitui um aumento da conscientização e desenvolvimento da criticidade entre os marginalizados e oprimidos, suscitando maior capacidade de intervenção e controle das situações (OLIVEIRA, 2010).

Assim, o processo de empoderamento não se limita ao repasse unilateral de informações ou a ações pontuais. O empoderamento pressupõe uma participação crítica, informada e ativa e a possibilidade de compreensão da realidade em suas múltiplas dimensões e determinantes. O empoderamento habilita a tomada de decisões para alterar esta mesma realidade. Empodera-se por meio de processos participativos de troca de saberes, conhecimentos, informações; compartilhando experiências, reproduzindo vivências e promovendo a reflexão crítica (ABRANDH, 2010).

Cada profissional tem seu espaço e sua importância na exigibilidade dos direitos. Não há como definir exatamente o que pode ser feito por cada um, pois o papel e as ações dependerão do contexto e da função que cada um exerce. De maneira geral, pode-se dizer que é imprescindível que todo profissional exerça sua função adequadamente, que utilize os recursos públicos de maneira eficiente e que preste, não apenas os serviços de sua responsabilidade, mas que dê as informações e assessoria necessárias para que o cidadão possa compreender adequadamente as situações e contextos. Toda pessoa tem o direito de receber serviços de qualidade, de ser bem tratada e informada. Não é mesmo?

Para tanto, a prática profissional de forma humanizada é um caminho possível e necessário ao se tratar da promoção do DHAA e na exigibilidade desse direito. Os profissionais das instituições públicas devem focar seus processos em ações e condutas que priorizem a autonomia e o protagonismo de cada cidadão, e a corresponsabilidade entre os diferentes agentes envolvidos (BRASIL, 2004).

Uma boa maneira de avaliar se a conduta profissional está contribuindo (ou não) para a realização dos direitos humanos é verificar o quanto estão sendo atendidos os seguintes princípios dos direitos humanos (BRASIL, 2009):

1) Participação e inclusão

O profissional deve, em seus processos de trabalho, incluir a participação ativa e informada dos titulares de direitos nas diferentes etapas de desenvolvimento de ações e programas, desde a formulação e execução ao monitoramento. Desta forma, considerar cada indivíduo como sujeito ativo na promoção da realização dos seus direitos é uma conduta essencial. Para isso, a organização dos processos de trabalho precisa ser menos fragmentada e mais comunicativa, dialógica que considere diferentes vozes e olhares, sejam de titulares de direitos, sejam de outros profissionais, para reflexões e tomadas de decisões (SANTOS FILHO, BARROS & GOMES, 2009)

2) Equidade e não discriminação

Todos os seres humanos são portadores de direitos humanos, portanto, todo profissional deve ter uma postura de não discriminação de qualquer natureza e deve ser imparcial para reconhecer o direito de cada um.

3) A obrigação de prestar contas (responsabilização)

Ao se falar de direitos também se fala de obrigações. Obrigações requerem responsabilidade e transparência quanto aos processos, uso de recursos, critérios que pautam as decisões de qualquer natureza.

4) O Estado de Direito

O Estado de Direito tem como pilar o princípio da legalidade. Isto é, não apenas os indivíduos devem obedecer as leis, mas todos, inclusive os profissionais e os poderes públicos.

Como contribuir com o processo de organização da comunidade em busca da realização de seus direitos

O primeiro passo é conhecer a realidade. Este diagnóstico, assim como todas as demais etapas, serão muito mais efetivos e transformadores se forem realizados em parceria com a comunidade. A etapa de diagnóstico, mais do que levantar dados, propicia a criação de vínculos entre as pessoas, o aumento de consciência sobre o que está acontecendo e as razões do que está sendo vivido. Os problemas e suas razões poderão ser vistos pelo ângulo de quem está vivendo a situação. Muitos aspectos podem ser investigados, por exemplo:

Há indivíduos, famílias, grupos ou comunidades que estão tendo seus direitos violados?

- Quais são as demandas prioritárias, de acordo com eles?
- Quais são as metas para o alcance das reivindicações da comunidade?
- Quais parceiros (pessoas, instituições, entidades, órgãos, movimentos sociais, ONGs, entre outros) serão necessários para dar visibilidade e enfrentar a situação?

Após essa etapa, será necessário um conjunto de ações para encaminhar as reivindicações, por isso é preciso saber:

- Quais órgãos públicos podem contribuir para a superação desse quadro?
- Quais ações são necessárias para o compromisso destas instituições?
- Após a apresentação das demandas às instituições ou órgãos, como monitorar o andamento dos processos?
- Como se dará a avaliação dos impactos dessas ações?

MÓDULO III

O papel da EAN como estratégia para fortalecer o empoderamento e a autonomia das famílias

Aula 1

Entendendo a Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

Aula 2

Os caminhos e princípios a serem seguidos no âmbito da EAN para o empoderamento e a autonomia das famílias

Aula 3

Experiências em EAN na promoção do DHAA

Aula 4

Planejamento de Ações de EAN

Entendendo a Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

Nos módulos anteriores, apresentamos as dimensões dos Direitos Humanos, mais especificamente do Direito Humano à Alimentação Adequada, as formas e a importância de exigí-lo, o conceito de alimentação adequada e saudável, bem como, seu contexto no Brasil. Vimos também o papel central que os profissionais das instituições públicas têm no empoderamento das comunidades e na garantia dos direitos humanos. Uma das ferramentas de empoderamento no âmbito do DHAA é a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), tema central deste curso. A EAN é uma ferramenta que pode e deve ser utilizada na promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada.

A EAN vem ganhando destaque no contexto da prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos (citados na última aula do Módulo I), uma vez que tem como resultados potenciais: a valorização e o resgate da cultura alimentar brasileira, o fortalecimento dos hábitos alimentares regionais, a prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, e a promoção de práticas alimentares adequadas, saudáveis e sustentáveis (BRASIL, 2012).

Como vimos anteriormente, a alimentação representa muito mais que apenas a satisfação de necessidades biológicas. “A alimentação é uma prática social, resultante da integração das dimensões biológica, sociocultural, ambiental e econômica” (BRASIL, 2012). Assim, devemos ter em mente que nossas práticas alimentares são profundamente influenciadas por determinantes individuais (como os conhecimentos e percepções sobre alimentação e nutrição) e coletivos (como os diversos fatores sociais, econômicos e culturais), e que tais determinantes precisam ser considerados durante todo o processo de elaboração de ações de EAN.

Assim, para que a EAN possa abarcar toda a complexidade da alimentação, é necessário que diferentes profissionais estejam envolvidos nas ações, não apenas o nutricionista, e que as ações tenham caráter permanente e transdisciplinar. Além disso, a EAN deverá estar articulada com estratégias de caráter estrutural, pois sua capacidade de gerar impacto depende da articulação entre as dimensões individuais – aquelas que o indivíduo pode definir e alterar – e as coletivas – aquelas que o ambiente determina e possibilita.

Mas então, o que significa mesmo Educação Alimentar e Nutricional?

Segundo o Marco de Referência (BRASIL, 2012), Educação Alimentar e Nutricional no contexto da realização do DHAA e na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional é ***“um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar”***.

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas

O conceito de EAN foi sendo remoldado e aprimorado com o passar das décadas e de acordo com as mudanças do cenário socioeconômico e político nacional e internacional, levando à elaboração, em 2012, de um documento de referência sobre o assunto, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas. Este documento adota oficialmente o termo Educação Alimentar e Nutricional, e não o termo Educação Nutricional ou o termo Educação Alimentar para esclarecer que o escopo de ações deve abranger desde os aspectos relacionados ao alimento e alimentação, os processos de produção, abastecimento e transformação aos aspectos nutricionais.

Esse documento significa um grande passo para as políticas públicas de EAN do país. Sua elaboração foi realizada de forma participativa e intersetorial, sendo conduzida pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome em parceria com o Ministério da Saúde e da Educação, Associação Brasileira de Nutricionistas, Conselho Federal de Nutricionistas, Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutrição e com o Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília, além de contar com a contribuições da sociedade.

Seu objetivo consiste em “promover um campo comum de reflexão e orientação na prática, no conjunto de iniciativas de Educação Alimentar e Nutricional que tenham origem, principalmente na ação pública, e que contemple os diversos setores vinculados ao processo de produção, distribuição, abastecimento e consumo de alimentos.”

Refleta sobre como sua atuação profissional, poderia contribuir no campo da EAN para a promoção do DHAA.

Os caminhos e princípios a serem seguidos no âmbito da EAN para o empoderamento e a autonomia das famílias

Em se falando de educação, em educar para exigir e garantir o direito por uma alimentação adequada e saudável, não existe um guia pronto a ser seguido que indique o passo a passo para ações exitosas. Existem, por outro lado, diversos caminhos possíveis para empoderar famílias e promover o DHAA.

No entanto, é necessário destacar que a EAN deve ser pautada por princípios e, uma vez que esta pode acontecer em diversos setores, deverá observar também os princípios do campo em que está inserida. Logo, no campo da saúde, devem ser considerados os princípios do SUS (Sistema Único de Saúde); na educação, os princípios do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE); na rede socio-assistencial, os do Sistema Único de Assistência Social (SUAS); e na esfera da segurança alimentar e nutricional, os princípios do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN). Além destes princípios estruturantes, somam-se os propostos pelo Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas:

1. Sustentabilidade social, ambiental e econômica
2. Abordagem do sistema alimentar na sua integralidade
3. Valorização da cultura alimentar
4. Valorização da culinária como prática emancipatória
5. Promoção do autocuidado e da autonomia
6. Educação permanente e geradora de autonomia
7. Diversidade nos cenários de prática
8. Intersetorialidade
9. Planejamento, avaliação e monitoramento das ações

1. Sustentabilidade social, ambiental e econômica

Por muitas vezes, o conceito de sustentabilidade é subentendido, sendo limitado apenas à dimensão ambiental. No entanto, a sustentabilidade se fundamenta em três dimensões: a social, a ambiental e a econômica.

No contexto da alimentação e da EAN, a sustentabilidade diz respeito à promoção de práticas alimentares sustentáveis, que envolvam relações econômicas e sociais estabelecidas a partir dos parâmetros da ética, da justiça, da equidade e da soberania alimentar e que, além disso, satisfaça mais necessidades alimentares dos indivíduos e populações sem, no entanto, comprometer os recursos, de qualquer ordem e o futuro.

Para saber mais sobre sustentabilidade aplicada à EAN assista ao [4º Hangout](#) (bate-papo online) da rede virtual Ideias na Mesa.

2. Abordagem do sistema alimentar na sua integralidade

Compreende-se sistema alimentar como o processo que abrange desde o acesso à terra, à água e aos meios de produção, as formas de processamento, de abastecimento, de comercialização e de distribuição; a escolha e o consumo dos alimentos, incluindo as práticas alimentares individuais e coletivas, até à destinação de resíduos.

Complementando o princípio anterior, reforçamos que as ações de EAN precisam abranger temas e estratégias relacionadas a todas as etapas do sistema alimentar de maneira a contribuir para que os indivíduos e grupos façam escolhas de consumo conscientes.

Sistemas Alimentares Sustentáveis para Segurança Alimentar e Nutrição foi o tema do Dia Mundial da Alimentação de 2013. Leia o texto de opinião da coordenadora do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição – OPSAN/UnB, Elisabetta Recine sobre o tema: Dia Mundial da Alimentação.

Assista também ao [2º Hangout](#) (bate papo eletrônico) da rede Ideia na Mesa: E conheça os materiais da FAO sobre este tema.

3. Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas

A alimentação brasileira, com suas particularidades regionais, é uma das expressões do nosso processo histórico e de intercâmbio cultural entre os diferentes povos que formaram nossa nação. Sabemos que a EAN não pode se estruturar em conhecimentos estritamente acadêmicos e biológicos, desconsiderando os aspectos sociais, culturais e regionais da alimentação. A EAN deve considerar a legitimidade dos saberes oriundos da cultura, práticas religiosas e outros sistemas de conhecimento, além da ciência. Deve também respeitar e valorizar as diferentes expressões da identidade e da cultura alimentar de nossa população, reconhecendo e difundindo a riqueza incomensurável dos alimentos, das preparações, das combinações e das práticas alimentares locais e regionais. Portanto, esse princípio trata da diversidade na alimentação e deve contemplar as práticas e os saberes mantidos por povos e comunidades tradicionais, bem como diferentes escolhas alimentares, sejam elas voluntárias ou não, como no caso das pessoas com necessidades alimentares especiais.

Assista ao [6º Hangout](#) do Ideias na Mesa para saber mais sobre cultura alimentar. Sugerimos também o livro [“Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura”](#).

4. A comida e o alimento como referências – Valorização da culinária enquanto prática emancipatória

A alimentação envolve diferentes aspectos que manifestam valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Assim, as pessoas, diferentemente dos demais seres vivos, não se alimentam de nutrientes, mas de alimentos e preparações escolhidas e combinadas de uma maneira particu-

lar, com cheiro, cor, temperatura, textura e sabor, se alimentam também de seus significados e dos aspectos simbólicos (DAMATA, 1987).

Quando a EAN aborda essas múltiplas dimensões, ela se aproxima da vida real das pessoas e permite o estabelecimento de vínculos, entre o processo educativo e as diferentes realidades e necessidades das pessoas. Da mesma maneira, saber preparar o próprio alimento gera autonomia, permite colocar em prática as informações técnicas e amplia as possibilidades dos indivíduos. A prática culinária também facilita a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação (GARCIA; CASTRO, 2011). Mesmo quando o preparo efetivo de alimentos não é viável nas ações educativas, é necessário refletir com as pessoas sobre a importância e o valor da culinária como facilitador da alimentação saudável (DAMATA, 1987).

Sugestão de leitura: [“A culinária na Promoção da Alimentação Saudável”](#)
Sugestão de vídeo: [8º Hangout do Ideias na Mesa](#)

5. A Promoção do autocuidado e da autonomia

O exercício deste princípio pode favorecer a adesão das pessoas às mudanças necessárias. O autocuidado e o processo de mudança de comportamento centrado na pessoa, na sua disposição e necessidade são essenciais para o envolvimento do indivíduo nas ações de EAN. A abordagem do autocuidado tem como objetivo contribuir para que as pessoas se reconheçam como agentes ativos de sua saúde, a partir de conhecimentos e habilidades contextualizadas e que adotem e mantenham comportamentos que contribuam para a sua saúde.

Conheça: [Do Campo à Mesa](#)

Um canal de vídeos na internet, criado por uma jornalista, que desvenda os produtos alimentícios para auxiliar melhores escolhas alimentares.

Conheça também o [Fechando o Zíper](#), um site criado por uma equipe de profissionais que “traduzem” os rótulos de produtos alimentícios.

6. A Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos

As abordagens educativas e pedagógicas adotadas em EAN devem privilegiar processos ativos, que incorporem os conhecimentos e práticas populares, contextualizados nas realidades dos indivíduos, suas famílias e grupos e que possibilitem a integração permanente entre a teoria e a prática. O caráter permanente indica que a EAN precisa estar presente ao longo do curso da vida respondendo às diferentes demandas que o indivíduo apresenta, desde a formação dos hábitos alimentares na primeira infância à organização da sua alimentação fora de casa na adolescência e idade adulta.

A participação ativa e a ampliação dos graus de autonomia, para as escolhas e para as práticas alimentares implicam, por um lado, no aumento da capacidade de interpretação e na análise do sujeito sobre si e sobre o mundo e, complementarmente, na capacidade de fazer escolhas, governar, transformar e produzir a própria vida. Para tanto, é importante que o indivíduo desenvolva senso crítico frente às diferentes situações, e possa estabelecer estratégias adequadas para lidar com elas. Diante das inúmeras possibilidades de consumo, bem como das re-

gras de condutas dietéticas, a decisão ativa e informada significa reconhecer as possibilidades, poder experimentar, decidir, reorientar, isto é, ampliar os graus de liberdade em relação aos aspectos envolvidos no comportamento alimentar. Neste sentido, a EAN deve ampliar a sua abordagem para além da transmissão de conhecimento e gerar situações de reflexão sobre as situações cotidianas, busca de soluções e prática de alternativas.

Sugestão de leitura: [“Caderno de Educação Popular e Saúde”](#)

7. A diversidade nos cenários de prática

A EAN pode e deve estar presente em diferentes espaços sociais e equipamentos públicos de distintos setores para os diferentes grupos populacionais. O desenvolvimento de ações e estratégias adequadas às especificidades dos cenários de práticas é fundamental para alcançar os objetivos da EAN. As estratégias e os conteúdos de EAN devem ser desenvolvidos de maneira coordenada e devem utilizar abordagens que se complementem de forma harmônica e sistêmica, o que poderá contribuir para resultados sinérgicos entre as ações.

Veremos alguns exemplos da diversidade dos cenários de prática da EAN na próxima aula.

8. Intersetorialidade

A intersetorialidade, no contexto deste curso, é compreendida como uma articulação dos distintos setores governamentais (como: saúde, educação e assistência social), de forma que se corresponsabilizem pela garantia da alimentação adequada e saudável. O processo de construção de ações intersetoriais implica a troca e a construção coletiva de saberes, linguagens e práticas entre os diversos setores envolvidos com o tema, de modo que se torne possível produzir soluções inovadoras quanto à melhoria da qualidade da alimentação e de vida. Neste processo, cada setor poderá ampliar sua capacidade de analisar e transformar seu modo de operar, a partir do convívio com a perspectiva dos outros setores, abrindo caminho para que os esforços de todos sejam mais efetivos e eficazes.

Para saber mais sobre intersetorialidade leia a matéria [“Obesidade – dá para reverter?”](#) na Revista Ideias na Mesa, onde você encontrará diferentes setores olhando para um mesmo desafio.

9. Planejamento, avaliação e monitoramento das ações

Planejar bem uma ação de EAN, realizando o diagnóstico da situação e das necessidades, definindo prioridades e objetivos, estabelecendo metas e indicadores de avaliação e monitoramento da ação, é imprescindível para a eficácia, a efetividade e a sustentabilidade das ações. A qualidade do processo de planejamento e implementação das ações dependem também do grau de envolvimento e compromisso não apenas dos profissionais, mas também dos indivíduos e grupos envolvidos. Ou seja, processos participativos tendem a gerar melhores resultados, impacto e sustentabilidade das ações. Todo o processo, desde o primeiro diagnóstico até o monitoramento e a avaliação, precisa ser participativo, de maneira que as pessoas possam estar legitimamente inseridas nos processos decisórios.

Em resumo, os nove princípios apresentados reforçam que por mais diversas que sejam, as ações de EAN devem levar em conta os conceitos de sustentabilidade e de sistema alimentar em sua integralidade, abordando as dimensões social, ambiental e econômica e considerando todas as etapas que compõe o sistema; devem também valorizar a cultura alimentar e os saberes tradicionais, além da importância dos alimentos e da culinária para o empoderamento e autonomia dos sujeitos e grupos; reforçando abordagens educativas e pedagógicas geradoras de autonomia e uma participação ativa e mais informada dos sujeitos, além de considerar a diversidade dos cenários de prática e suas especificidades, em um contexto de intersectorialidade, e baseada em processos de planejamento, monitoramento e avaliação participativos para a efetividade das ações de EAN.

Pense em uma ação de EAN que você conhece, ou que já participou, e procure avaliá-la considerando os princípios apresentados nesta aula.

A atividade contemplava algum dos princípios da EAN? Quais?

Como você poderia aprimorá-la?

Aula 3

Experiências em EAN na promoção do DHAA

Nas aulas anteriores foi possível entender o papel da EAN para fortalecer o empoderamento e a autonomia das famílias em diversos contextos. Nesta aula, iremos compartilhar com você algumas experiências cadastradas na rede virtual Ideias na Mesa, que já foram ou estão sendo realizadas como estratégia na promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada.

Ao conhecê-las, esperamos que você reflita frente à aplicação de todo o conteúdo exposto anteriormente e avalie a possibilidade de realizar algo semelhante em sua comunidade e/ou aprimorar as ações que já realiza.



Projeto Semeando Saúde com + Vida no espaço Escolar

Esse Projeto aconteceu em Itu (SP) e teve como objetivo promover a EAN no espaço escolar, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, para a melhoria da qualidade de vida das crianças e suas famílias e para o fortalecimento do vínculo entre família e escola.

Antes de dar início às atividades, a equipe responsável pelo projeto o apresentou à diretoria e à coordenação da escola, a fim de adequá-lo à realidade local, e aos pais dos escolares, a fim de sensibilizá-los sobre a importância do projeto. Feito isso, o projeto teve início com as crianças. Foi realizado o plantio de uma horta, orientado por uma equipe multiprofissional composta por Nutricionista, Psicóloga e Assistente Social, que incentivou as crianças a fazerem o que tinham aprendido em suas casas. Posteriormente, foi realizado um teatro de fantoches para apresentar o tema de formação de hábitos alimentares saudáveis, seguido de uma roda de conversa com as crianças. Também foi realizada uma oficina culinária saudável, onde as crianças prepararam um lanche saudável e suco, assistidos de perto pelos pais e orientados pelos profissionais envolvidos no projeto. Além disso, foi organizada uma visita a uma horta comercial com produção em larga escala, onde as crianças puderam ver de perto todas as etapas do cultivo e manejo de hortaliças, e foram informadas sobre as propriedades nutricionais de cada alimento. Ainda como parte do projeto, alunos e pais elaboraram uma campanha de prevenção do câncer para a comunidade.

Os resultados do projeto foram bastante positivos: a partir do cultivo das hortas, muitas famílias passaram a ter hortas também em casa; as famílias e a comunidade escolar reconheceram a importância do projeto e apoiaram sua continuidade; e outras escolas se interessaram em implementá-lo.

Como esse projeto contribui para a promoção do direito humano à alimentação adequada?

O projeto semeando saúde com + vida no espaço escolar contempla vários princípios propostos pelo Marco de Referência, como a abordagem do sistema alimentar em sua integralidade, a sustentabilidade, a valorização do alimento, a promoção da autonomia e do autocuidado, além de adotar processos ativos e permanentes de educação. Dessa forma, propicia o contato das crianças e de seus familiares com práticas alimentares adequadas e saudáveis, auxiliando-as

a fazerem escolhas alimentares mais conscientes e de forma autônoma, compreendendo que alimentação adequada e saudável é um direito.

Você concorda ? Foi possível identificar os princípios da EAN, propostos pelo Marco de Referência, enquanto lia sobre o projeto?



Projeto Chá de Horta

O projeto Chá de Horta é direcionado a um grupo de mulheres atendidas por um Centro de Referência em Assistência Social (CRAS) de Barbacena-MG e objetiva: promover a alimentação adequada e saudável; o envolvimento da comunidade com o CRAS; a troca de saberes entre os profissionais do CRAS e a comunidade; educar para a busca de direitos; e auxiliar na autonomia das famílias.

A equipe responsável pelo projeto percebeu um problema e uma grande oportunidade: a área externa de um CRAS, que fica localizado na periferia em uma área onde vivem muitas pessoas em situação de vulnerabilidade social, estava tomada pelo mato.

Sabendo que Barbacena é uma cidade de alto potencial agrícola, com o solo muito fértil, e que as mulheres atendidas por este CRAS possuem um vasto conhecimento popular, a equipe teve uma ideia: cultivar uma horta na área.

Além de idealizar o projeto, os profissionais do CRAS, colocaram a “mão na massa” para fazer a iniciativa acontecer. Contaram com a ajuda de alguns funcionários do CRAS, que se voluntariaram e conseguiram plantar a horta de forma agroecológica e ainda fazer um espaço para compostagem. Após essa etapa, a equipe envolveu um grupo de mulheres, que passou a contribuir com novas mudas de plantas medicinais e a compartilhar receitas de chás. Além disso, esse grupo vem conversando sobre vários temas relacionados à horta, como DHAA, Segurança Alimentar e Nutricional, o respeito ao meio ambiente, o uso de agrotóxicos e a valorização da cultura alimentar local.

Poucos meses após o início da experiência foi possível observar resultados positivos no grupo envolvido. Percebe-se um grande envolvimento das mulheres com os temas debatidos e com a horta. Elas têm buscado práticas alimentares mais saudáveis e estão mais abertas a experimentar novos alimentos, principalmente os que foram plantados na horta, como beterraba, alface, espinafre, couve, mostarda, chuchu, abóbora, manjeriço, alecrim, hortelã, orégano, almeirão, repolho e brócolis. Além disso, o aproveitamento integral dos alimentos também tem sido uma prática comum dentro das casas das mulheres atendidas.

A nutricionista que faz parte da equipe do projeto explica como este projeto promove o DHAA: *“Acredito que o projeto ‘Chá de Horta’ está diretamente relacionado à promoção do DHAA à medida que aproxima os usuários do CRAS da terra e de seus valores culturais e alimentares, além de proporcionar um alimento variado, sem nenhum agrotóxico e ainda fortalecer a relação deles com o meio ambiente e com um modo de produção não agressivo para a natureza. Além disso, acredito que nossas atividades contribuem para a autonomia e para maior mobilização social, uma vez que dialoga com os usuários também na direção da promoção da autoestima, da saúde e da exigibilidade dos direitos.”*

Além disso, o projeto também contempla vários princípios propostos pelo Marco de Referência de EAN.

Você havia pensado em outros aspectos relacionados à promoção do DHAA enquanto lia o relato sobre o projeto?



Formação de multiplicadores de alimentação adequada e saudável

Essa ação de EAN aconteceu em Brasília-DF, em uma instituição socioassistencial, e teve o objetivo de empoderar os funcionários e adolescentes participantes do Projeto Jovem Aprendiz da Instituição, promovendo a Formação de Multiplicadores em Alimentação Adequada e Saudável. A ação foi planejada a partir da solicitação da Nutricionista da Instituição e teve duração de três dias. No primeiro dia, foi feita uma dinâmica inicial, baseada nos princípios de educação popular, seguida da exibição do documentário “Muito além do peso”. Enquanto assistiam ao filme, os participantes anotaram suas principais impressões e

depois participaram de uma conversa sobre as relações entre a alimentação e saúde, convívio social, cultura, meio ambiente, DHAA e SAN.

No segundo dia, foi realizada uma dinâmica utilizando uma Roda de Alimentos (vide box abaixo). A nutricionista apresentou a roda dos alimentos aos participantes e posteriormente solicitou que eles completassem a roda com os alimentos disponíveis. Ao final foi apresentado um modelo de prato saudável e equilibrado. Após essa dinâmica, houve uma reflexão sobre o desperdício de alimentos por meio da exibição de dois vídeos de curta duração e roda de conversa.

A Roda dos Alimentos

A roda dos alimentos consiste numa representação gráfica que identifica os diferentes grupos alimentares que devem fazer parte da alimentação diária. Trata-se de um círculo que se divide em sete segmentos de diferentes tamanhos, representando a proporção que cada um deve ter na alimentação. Cada segmento representa um grupo alimentar, onde os alimentos possuem propriedades nutricionais semelhantes e apresentam funções e características nutricionais específicas que devem estar presentes na alimentação diariamente. Os grupos alimentares presentes na Roda são: tubérculos e cereais, hortaliças, frutas, leites e derivados, carnes, peixes e ovos, leguminosas, gorduras e óleos. A água, não possuindo um grupo próprio, está também representada em todos eles, pois faz parte da constituição da quase totalidade dos alimentos (FCNAUP, 2013).

Em resumo, a Roda busca representar uma alimentação adequada e saudável, equilibrada e variada. Portanto, é importante ressaltar que não há dentro da roda um segmento produtos alimentícios composto de doces, bebidas açucaradas ou alimentos ricos em gorduras trans, uma vez que estes não são componentes diários de uma alimentação adequada e saudável.

No terceiro e último dia, o grupo foi estimulado a identificar os problemas alimentares da instituição e, a partir disso, pensar em ações para resolvê-los. Para tanto, utilizou-se o método da árvore dos problemas (vide box abaixo). Para finalizar a formação, os participantes ouviram à música *Metamorfose Ambulante*, de Raul Seixas, e em folhas de papel em branco deram con-

tinuidade a seguinte frase “Eu quero dizer agora o oposto do que eu disse antes...”, avaliando um aspecto do conhecimento que foi transformado após a formação.

A partir das avaliações feitas ao final, a equipe responsável pôde concluir que os participantes já identificavam vários aspectos relacionados à alimentação e que a formação teve impacto positivo em suas vidas.

Árvore dos Problemas

A árvore de problemas ajuda a visualizar e entender a existência de certos problemas, suas causas, efeitos e o que fazer para eliminá-los.

O tronco da árvore representa o problema, enquanto as raízes simbolizam as causas do problema e os galhos, com seus frutos podres, representam os efeitos que determinado problema está gerando (FAO, 2012).

Assim como nas demais experiências, nesta última também percebemos diversos dos princípios expostos no Marco, como a abordagem do sistema alimentar de forma integral, o conceito de sustentabilidade em sua totalidade, a autonomia dos sujeitos e o planejamento participativo. O empoderamento dos participantes e a geração de maior autonomia e reflexão sobre a alimentação contribui para que se tornem mais críticos e possam olhar o acesso a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, de forma permanente como um direito de todos.

A partir das experiências expostas, reflita sobre a potencialidade da EAN, enquanto promotora do DHAA, e seus impactos na comunidade e na região onde você mora e/ou atua.

Planejamento de Ações de EAN

A leitura dessas experiências de EAN exemplifica como a prática é plural e desafiadora e pode ser fundamental para a promoção do DHAA. Percebemos também que não há apenas uma forma correta de se planejar e executar a ação, mas que alguns passos são comuns e podem contribuir para facilitar o processo de reflexão e planejamento.

O último princípio proposto no Marco reforça a importância do planejamento, a avaliação e monitoramento das ações de EAN e destaca que processos participativos tendem a gerar melhores resultados, impactos e perenidade das ações (BRASIL, 2012). Além disso, esforços conjuntos atendem melhor, de maneira geral, às necessidades reais de comunidades e são mais sustentáveis (FAO, 1997).

Os passos apresentados a seguir tem o objetivo de facilitar o planejamento e a execução de ações criativas e inovadoras de EAN. Eles se baseiam em metodologias de trabalho participativas, como no Design Thinking, uma abordagem metodológica que propõe um novo olhar na resolução de problemas complexos, um ponto de vista baseado em empatia, colaboração e experimentação, que permite colocar as necessidades e os desejos das pessoas no centro do desenvolvimento de uma ação (PINHEIRO, 2010).

A empatia busca proporcionar desde o início do processo um vínculo entre a equipe do projeto e a comunidade; a colaboração permite co-criações junto aos sujeitos de forma a eliminar barreiras e aumentar a aceitabilidade e as chances de elevar as ações ao patamar de inovação; enquanto a experimentação trata da habilidade de testar as ideias ainda na fase de desenvolvimento, aumentando as chances de um resultado final efetivo (PINHEIRO, 2010).

Sugere-se que sejam dados 3 passos: Diagnóstico, Implementação e Avaliação e Monitoramento, que se subdividem em etapas. É importante ter em mente que o uso desse método prevê flexibilidade, ou seja, de acordo com o julgamento e a dinâmica da equipe de trabalho, nem todas as etapas precisam ser executadas e a sua sequência pode ser alterada, devendo apenas seguir uma ordem lógica.

Passos para o Planejamento e Desenvolvimento de Ações de EAN

1º Passo – Diagnóstico

a) Definir a comunidade/grupo com a qual se trabalhará e esclarecer a motivação central para a ação.

Definir com qual comunidade/grupo a ação de EAN será planejada e realizada é crucial para todas as etapas subsequentes. Cada comunidade/grupo tem suas particularidades de linguagem, cultura, regras de funcionamento e relacionamento. Para cada possibilidade (escolares, idosos, povos indígenas, adultos em sobrepeso, mulheres grávidas, famílias, entre muitos outros) há aspectos específicos a serem considerados.

A motivação central para a ação irá dirigir todas as demais etapas.

Qual o motivo para este trabalho? Qual será seu objetivo?

b) Identificar parceiros potenciais.

Procure parceiros para que sua ação tenha mais chances de ter sucesso. Busque apoio de instituições e entidades, de líderes comunitários, de pessoas-chave da comunidade/grupo com o qual se trabalhará. As parcerias irão contribuir não apenas com questões práticas do projeto, mas também para o melhor entendimento sobre a comunidade/grupo.

c) Avaliar os conhecimentos da equipe sobre a comunidade/ grupo.

Para a definição do que pode e deve ser feito junto com a comunidade/grupo é necessário recolher informações de diferentes fontes. Para isto, a equipe pode se reunir para um primeiro levantamento indicando:

- o que já se sabe sobre a realidade daquela comunidade/grupo?
- o que é necessário pesquisar mais?

A partir disso, o grupo terá um roteiro do que deverá pesquisar junto à comunidade. É importante realizar revisão de literatura dos dados existentes, mas tenha a consciência de que a ação de EAN precisa ser voltada para um local e grupo social específico, portanto, o conhecimento mais relevante para a equipe será coletado junto à comunidade em que se pretende intervir.

As informações necessárias poderão ser obtidas a partir de conversas, reuniões com a comunidade, leitura de relatórios dos serviços públicos locais, pesquisas, etc.

d) Buscar mais conhecimentos junto à comunidade – Pesquisa de Campo.

É essencial conhecer de perto os indivíduos e saber como vivem para que a ação a ser desenvolvida seja efetiva. Por isso, não subestime o valor dessa etapa! Lembre-se de que o que se busca são ações inovadoras! As informações dessa etapa podem ser surpreendentes, pois trazem informações bem específicas e pertinentes para a reflexão sobre o que é importante naquele contexto.

Há diversos métodos de pesquisa que podem ser utilizados, tais como entrevistas individuais ou em grupo, imersão na comunidade, grupos focais, observação direta, entre outros (IDEO, 2012; FAO, 1997). Decida em equipe qual ou quais seriam os métodos mais adequados e viáveis para a comunidade e para a equipe.

e) Analisar e refletir sobre os resultados encontrados.

Os resultados de todas as etapas de diagnóstico precisam ser conhecidos e analisados por toda a equipe e também pela comunidade/grupo envolvida. É nesse momento que um dado é compartilhado e contextualizado entre os profissionais/pesquisadores e os integrantes da comunidade/grupo. O balanço entre estes dois olhares permitirá que as prioridades sejam definidas de maneira a atenderem questões reais.

f) Identificar padrões.

O balanço entre o olhar do profissional e o olhar dos integrantes da comunidade/grupo dará visibilidade ao que podemos chamar de padrões, ou seja, temas e macro-relações entre as informações coletadas. Observar padrões e conexões entre os dados leva à identificação de “possíveis caminhos e soluções”.

Por exemplo, a combinação entre uma observação e uma frase dita em uma entrevista levou à seguinte ideia:

Observação: Pessoas que moram sozinhas não costumam cozinhar sua própria comida em casa.

Frase: “Não gosto de fazer comida em casa porque demora muito tempo. Prefiro comprar algo pronto”.

Ideia: Pessoas que moram sozinhas precisam de receitas práticas para se motivarem a cozinhar em casa.

g) Definir objetivos específicos.

Esse é o momento em que se começa a transformar as análises dos dados em possibilidades futuras. Os objetivos específicos são criados a partir das ideias levantadas na etapa anterior. Para pensar objetivos específicos, sugere-se que eles sejam expressados pela frase “Como poderíamos...”.

Ex: A partir da Ideia:

Pessoas que moram sozinhas precisam de receitas práticas para se motivarem a cozinhar em casa, podemos criar uma pergunta para um objetivo específico: Como poderíamos desenvolver uma ação para apresentar às pessoas que moram sozinhas receitas práticas?

Vários objetivos específicos surgirão, mas procure selecionar um número de objetivos que seja viável para ser implementado no tempo e com os recursos disponíveis. Alguns critérios podem ser utilizados para selecionar os objetivos:

- aquele que atenderá ao maior número de pessoas;
- aquele que se relaciona com o problema que as pessoas consideram mais importante;
- aquele que poderá alcançar maior resultado em menor tempo, etc.

2º Passo –Implementação:

a) Criar soluções.

Nesse momento, as soluções serão criadas a partir dos objetivos específicos definidos. Sugere-se gerar um *brainstorming*, ou uma tempestade de ideias, de tudo o que foi pensado como solução.

As Regras do Brainstorming (ou tempestade de ideias)

- Não Julgue

Não existem más ideias nesta etapa. Haverá tempo mais adiante para julgá-las.

- Estimule Ideias radicais

Quase sempre são as ideias radicais que geram inovação, por isso, estimule-as!

- Construa sobre as ideias dos outros

Pense em "e..." em vez de 'mas...'. Se você não gosta de alguma ideia, desafie a si mesmo a construir algo sobre essa ideia e torná-la melhor.

- Mantenha o foco

Os melhores resultados são obtidos quando todos mantêm o foco no tema central do brainstorming.

- Seja Visual

Procure utilizar recursos visuais para ilustrar sua ideia, além da escrita e da fala.

- Quanto mais, melhor

As ideias devem fluir rapidamente, não há necessidade de explicar exhaustivamente uma ideia já que ninguém está julgando.

(IDEO, 2012)

Após a tempestade de ideias, é necessário ir olhando uma a uma para avaliar viabilidade, desejabilidade e praticabilidade. Isso significa que, para ter sucesso, as ações precisam ser desejadas pela comunidade, viáveis e práticas.

b) Definir como cada ação acontecerá.

Procure detalhar como cada ação deverá acontecer no dia de sua execução. Comece pensando sobre a experiência final – onde e como os membros da comunidade irão vivenciar a ação. Identifique as capacidades e insumos requeridos para torná-la real. Pense no conteúdo que será abordado, em como será abordado e quais materiais serão utilizados para comunicar bem a mensagem da ação. Além disso, planeje o espaço necessário para a execução, o tempo necessário, o tamanho da equipe que auxiliará, entre outros fatores.

A intenção dessa etapa é se preparar para o momento da ação, portanto, pense e planeje de forma bastante visual! Deixe sua imaginação voar e utilize desenhos, teatro, palavras, vídeos, moldes utilizando materiais diversos, tudo o que for possível para reproduzir como será o dia da execução.

c) Validar a ação criada.

Após preparar tudo, apresente a ação para alguns membros da comunidade/grupo, a fim de receber sugestões e opiniões de como ela poderia ser aprimorada. Escute o que eles têm para falar, e, juntamente com eles, repense como a ação poderá ser melhor desenvolvida.

d) Revisar.

A partir das sugestões, críticas e elogios, aprimore a ideia. Lembre-se que a ação é para e com a comunidade/grupo, ou seja, as sugestões e críticas precisam ser consideradas!

e) Realizar a ação.

Chegou a hora! Ponha em ação todo o trabalho colaborativo desenvolvido até agora, lembrando-se do potencial de transformação que a ação poderá proporcionar a todos os envolvidos.

3º Passo – Avaliação e Monitoramento:

a) Monitorar indicadores;

Criar e monitorar indicadores ajuda a medir os efeitos das ações. A equipe e a comunidade devem decidir que critérios utilizarão para julgar o êxito ou o fracasso da ação. Esses critérios devem ser revistos com regularidade. Os indicadores utilizados deverão ser simples, de baixo custo e desenhados para proporcionar a informação necessária para tomar decisões e iniciar novas ações (FAO, 1997).

Segue abaixo alguns indicadores sugeridos pelo Guia de Projetos Participativos de Nutrição da FAO (FAO, 1997):

1. Indicadores relativos ao impacto nutricional:

- Mudanças nos padrões de consumo das famílias ou indivíduos.
- Incremento na disponibilidade de alimentos: diversidade e quantidade de alimentos produzidos pelas famílias; modificações no sistema de produção; disponibilidade dos alimentos ao alcance dos recursos econômicos das famílias em pontos acessíveis de distribuição.
- Número de pessoas com problemas nutricionais na comunidade.
- Mudanças nas crenças relacionadas com a alimentação e nutrição.
- Acesso à água.
- **Acesso aos serviços médicos (p. ex.: frequência ao posto de saúde).**

2. Indicadores relativos à equidade:

- Mudanças na divisão do trabalho e a utilização do tempo segundo o sexo.
- Mudanças na distribuição dos recursos para a produção.
- Mudanças na distribuição da renda.
- Mudanças na distribuição de conhecimentos e habilidades.

3. Indicadores relativos à participação comunitária:

- Porcentagem de famílias que participam em pelo menos uma atividade do projeto participativo de nutrição (p. ex.: demonstrações).
- Mudanças, durante o projeto, no número de membros dos grupos.
- Frequência de presença nas reuniões.
- Participação das famílias marginalizadas.
- Número de pessoas/dia de trabalho, nas atividades do projeto.
- Número, porcentagem e sexo das pessoas que assumem a responsabilidade de liderança.

4. Indicadores relativos à interação da comunidade com serviços externos:

- Número e tipo de instituições com as quais a comunidade tenha estabelecidos vínculos duradouros.
- Participação da comunidade nas decisões externas que a afetam diretamente.
- Número de pessoas capacitadas por instituições externas.

b) Avaliar resultados.

Essa etapa permite analisar de maneira organizada e objetiva os processos e resultados da ação em relação aos objetivos previamente estabelecidos. A avaliação tem o papel identificar aspectos que podem ser aprimorados em situações futuras, por isso, é importante envolver os sujeitos participantes da ação também nessa etapa.

No entanto, é importante ressaltar que a probabilidade de se identificar mudanças comportamentais logo após a execução da ação é baixa. Para avaliar mudanças de hábitos alimentares e de comportamentos, precisamos de longos períodos entre uma intervenção e seu resultado. Por outro lado, pode-se avaliar vários aspectos da ação baseados, inclusive, nos indicadores citados nas etapas anteriores.

c) Manter o processo de planejamento.

Processos são contínuos, portanto, cada avaliação de uma ação de EAN pode ser também um novo início. Pode-se reformular a ação ou, a partir dela, desenhar uma nova. Perceba que isso nada mais é que o monitoramento.

A figura abaixo ilustra – além da Rede Ideias na Mesa – o processo de Planejamento e Desenvolvimento de ações de EAN, que funciona como uma espiral, uma vez que não há um fim, pois as demandas, problemas e oportunidades são dinâmicas. Ou seja, o processo em espiral prevê o aprimoramento do processo, o aprendizado contínuo e a inovação.



Depois que executou e avaliou a sua ação, que tal compartilhá-la na rede de experiências em Educação Alimentar e Nutricional, Ideias na Mesa? Ao cadastrar sua experiência e trocar informações e aprendizados com outros usuários, você estará contribuindo para a disseminação, qualificação e o fortalecimento das ações de EAN no Brasil. Participe!

Referências

ABRANDH – FAO. A Exigibilidade do Direito Humano à Alimentação Adequada. 2007. Disponível em: <http://www.bvsde.paho.org/texcom/nutricion/exigibilidade.pdf>.

ABRANDH. Curso de Formação em Direito Humano à Alimentação Adequada no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional. 2009. Disponível em: http://www.saoleopoldo.rs.gov.br/download_anexo/Modulo7.pdf.

ABRANDH. Direito Humano à Alimentação Adequada no Contexto da Segurança Alimentar e Nutricional. 2010. Disponível em: http://www.redsan-cplp.org/uploads/5/6/8/7/5687387/manual_direito_humano_alimentao_adequada.pdf.

BATISTA FILHO, M. Alimentação, Nutrição e Saúde. Rio de Janeiro: MEDSI, 1999.

BRASIL. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Grupo de Trabalho Alimentação Adequada e Saudável: documento final. Brasília, 2010.

BRASIL. Dialogando sobre o direito humano à alimentação adequada no contexto do SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Direito Humano à Alimentação Adequada – Faça Valer. CONSEA; ABRANDH; ACTIO-NAID; MDS.

BRASIL. Guia para Análise de Políticas e Programas Públicos de Segurança Alimentar e Nutricional sob a Perspectiva dos Direitos Humanos. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – CONSEA. Brasília: CONSEA, junho de 2009.

BRASIL. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Política Nacional de Humanização – HumanizaSUS. Ministério da Saúde. Brasília, 2004.

BRASIL. Políticas Sociais e Chamada Nutricional Quilombola: estudos sobre condições de vida nas comunidades e situação nutricional das crianças. 2008. Disponível em: <http://www.abrasco.org.br/grupos/arquivos/2013-01-23%2013:44:23.pdf>.

COTTA, Rosângela Minardi Mitre; MACHADO, Juliana Costa. Programa Bolsa Família e segurança alimentar e nutricional no Brasil: revisão crítica da literatura. Rev Panam Salud Publica, Washington, v. 33, n. 1, Jan. 2013. Disponível em: <http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892013000100008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 09 Agosto 2013.

DAMATTA, R. Sobre o Simbolismo da Comida no Brasil. In.: O Correio da Unesco. Rio de Janeiro, 15 (7), p.22-23, 1987.

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto – FCNAUP. A Nova Roda dos Alimentos. (site). Disponível em: http://sigarra.up.pt/fcnaup/pt/noticias_geral.ver_noticia?P_nr=10. Acesso em: 24 outubro 2013.

- FAO – Food and Agriculture Organization of The United Nations. FAOSTAT. Disponível em: <<http://faostat3.fao.org/home/index.html>>. Acesso em: 13 de dezembro de 2013.
- FAO. Guia para Projetos Participativos de Nutrição. 1997. Disponível em: <http://www.fao.org/docrep/003/V1490P/V1490P00.htm#TOC>. Acesso em: 25 de outubro de 2013.
- FAO. Caderno do Formador: Desenvolvimento Rural Sustentável – uma visão territorial. 2012. Disponível em: <http://www.fao.org/docrep/field/009/aq095pt/aq095pt.pdf>. Acesso em: 24 outubro 2013.
- FISCHLER, C. Commensality, society and culture. II The human and social sciences and the challenge of the future. *Social Science Information*. 50(3-4) 1 –21 - 2011.
- GARCIA, R.W.D; CASTRO, I.R.R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.16, n.1. 2011.
- GARCIA, RWD. Representações Sociais da Comida no meio urbano: Um estudo no centro da cidade de São Paulo. [Dissertação de Mestrado]. São Paulo. Faculdade de Saúde Pública da USP, 1993.
- IDEO. Kit de Ferramentas - Human Centered Design. 2ª edição. 2012. Disponível em: https://hcd-connect-production.s3.amazonaws.com/toolkit/en/portuguese_download/ideo_hcd_toolkit_complete_portuguese.pdf.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008/2009 - Avaliação Nutricional da Disponibilidade Domiciliar de Alimentos no Brasil. Brasília: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2008.
- Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - IPEA. Dimensão, evolução e projeção da pobreza por região e por estado no Brasil. Comunicados do IPEA. n. 58, 2010. Disponível em: http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/comunicado/100713_comunicadoipea58.pdf. Acesso em: 17 outubro 2013.
- Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - IPEA. Ouvidoria Pública como Instrumento de Mudança – Texto para Discussão nº 1480. Brasília, março de 2010.
- LEÃO, M.M.; RECINE, E. O Direito Humano à Alimentação Adequada. In: Taddei JA, Lang RMF, Longo-Silva G, Toloni MHA, Nutrição em Saúde Pública. São Paulo: Rubio, 2011.
- MONTEIRO, C.; CANNON, G. The big issue is ultra-processing. What are ultra-processed products.[Comentário]. *World Nutrition*, June 2012: 257-268.
- OLIVEIRA, R.C., OLIVEIRA, F.; SCORTEGAGNA, P. Pedagogia Social: possibilidade de empoderamento para o idoso.In: III CONGRESSO INTERNACIONAL DE PEDAGOGIA SOCIAL, 3., 2010, São Paulo. (ABES), Disponível em: <http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=MSC000000092010000100022&lng=en&nrm=abn>. Acesso em: 16 Out. 2013.
- Pacto Internacional sobre os Direitos Econômicos, Sociais e Culturais – PIDESC. COMENTÁRIO GERAL N.º 12: ARTIGO 11.O (O DIREITO A UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA). Vigésima sessão, 1999.

PINHEIRO, T. Tennyson Pinheiro explica o design thinking. Página22. [site]. 2010 Disponível em: <http://www.pagina22.com.br/index.php/2010/11/tennyson-pinheiro-explica-o-design-thinking/>. Acesso em: 24 outubro 2013.

Plano Brasil Sem Miséria – Apresentação. (site). Disponível em: <http://www.brasilsemiseria.gov.br/apresentacao>. Acesso em: 9 de agosto de 2013.

RAMOS, C.I; CUERVO, M.R.M. Programa Bolsa Família: a interface entre a atuação profissional e o direito humano a alimentação adequada. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 17, n. 8, Agosto 2012. Disponível em <http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012000800026&Ing=en&nrm=iso>. Acesso em 21 Agosto 2013.

RIO DE JANEIRO. Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro. Secretaria Municipal de Saúde. Instituto de Nutrição Annes Dias. Pequeno Dicionário da Alimentação Saudável. Rio de Janeiro, 2013.

SANTOS FILHO, S.B.; BARROS, M.E.B.; GOMES, R.S. The National Humanization Policy as a policy produced within the healthcare labor process. Interface – Comunic. Saude. Educ., v.13, supl.1, p.603-13, 2009.

Secretaria de Assuntos Estratégicos – SAE. SAE NA MÍDIA - Governo define que a classe média tem renda entre R\$ 291 e R\$ 1.019. [site]. Brasília, 24 de julho de 2013.

Unidos Pelos Direitos Humanos. Violações dos Direitos Humanos. [site]. Disponível em: <http://www.humanrights.com/pt/what-are-human-rights/violations-of-human-rights/article-3.html>. Acesso em: 12 de agosto de 2013.

VALENTE, F.L.S. Direito Humano à Alimentação – desafios e conquistas. São Paulo: Cortez, 2002.

WHO – World Health Organization. Obesity and overweight. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>>. Acesso em: 13 de dezembro de 2013.

Leitura e Materiais Complementares

Declaração Universal dos Direitos Humanos
http://portal.mj.gov.br/sedh/ct/legis_intern/ddh_bib_inter_universal.htm

Coco da Declaração Universal dos Direitos Humanos
<http://portal.mj.gov.br/sedh/documentos/cordel10.html>

Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional - LOSAN
<http://www2.planalto.gov.br/consea/biblioteca/publicacoes/cartilha-losan-portugues>

Publicação – Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil
http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/cartilha_plano.pdf

Artigo - O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012000200018

Artigo - Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família
<http://www.scielo.br/pdf/rn/v21n6/a12v21n6.pdf>

Artigo - O Ambiente como Elemento Determinante da Obesidade
http://www.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/Simbio-Logias/artigo_nutr_12_o_ambiente_como_elemento_determinante_da_ob.pdf

Vídeo- Peraí, é nosso direito
vimeo.com/6122101

Vídeo- Falando de Direitos: Alimentação e Saúde no SUS
<http://vimeo.com/32862441>

Vídeo - Palestra do Chef Jamie Oliver no TED
<http://www.youtube.com/watch?v=zA83ASHriAM>

Vídeo - "Vamos comer?"
<http://www.youtube.com/watch?v=W81byVa5k3Q#t=24>

Vídeo - Rap da Alimentação Saudável
http://portalmultirio.rio.rj.gov.br/portalmultirio/riomidia/index_galeria.asp?v_id_idioma=1&v_id_conteudo=64819&v_label=Corresponsales%3E+Alunos+cri%2E%2E%2E&v_tipo_arquivo=V%EDdeo

Documentário - Comida SA (Food INC)
<http://www.youtube.com/watch?v=HWC5w1j0wtY>

Documentário - O Mundo segundo a Monsanto
<http://www.youtube.com/watch?v=y6leaqqN6Ys>

Documentário - O Veneno está na Mesa
http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-index.php?page=video_ovenenoestanamesa

Documentário - Brasil orgânico
<http://www.contraponto.tv/portfolio.php> ou
<http://alkandownload.blogspot.com.br/2013/08/assistir-brasil-organico-nacional-online.html>

Documentário - Muito Além do Peso
www.muitoalemdopeso.com.br