



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
*Secretaria do Trabalho e  
Desenvolvimento Social*

## SEGURANÇA ALIMENTAR

## E NUTRICIONAL

HÁBITOS SAUDÁVEIS

DE CONSUMO



Nº 3



## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Agenda 21. Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente e Desenvolvimento. 2ª ed. Brasília: Senado Federal. Subsecretaria de edições técnicas, 1997.

Associação Civil alternativa Terrazul *O que é consumo sustentável*. Cartilha 1. Fortaleza, 2005.

CHAUÍ, Marilena. *Convite à Filosofia*. SP. Ática. 1997

Consumo Sustentável/Consumers International. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento; Tradução de Admond Bem Meir. São Paulo: Secretaria do Meio Ambiente: IDEC: CI, 1998.

Constituição Federal de 1988 Saraiva. 41. ed. 2008

Código de Defesa do Consumidor- Globo. 1. ed. 2001

Educação Ambiental. A3 P. - Prefeitura Municipal de Fortaleza. SEMAN, V. 4, 2006.

FREIRE, P. *Pedagogia do Oprimido*. Rio de Janeiro. Paz e Terra. 15. ed. 1985.

\_\_\_\_\_. *Pedagogia da Autonomia*. Rio de Janeiro. Paz e Terra. 33. ed. 2006

ITURRA, R. *Género y Consumo. hacia un enfoque de género em La educación para El consumo*. Santiago. Chile, 2003.

Texto da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional-  
[www.planalto.gov.br/consea](http://www.planalto.gov.br/consea).



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ

*Secretaria do Trabalho e  
Desenvolvimento Social*

COORDENADORIA DA PROTEÇÃO SOCIAL BÁSICA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL  
CÉLULA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

# SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

## HÁBITOS SAUDÁVEIS DE CONSUMO

### ELABORAÇÃO

ANA PAIVA  
*Economista Doméstica*

MADALENA LUCENA  
*Economista Doméstica*

REGINA PRACIANO  
*Assistente Social*

2008  
Fortaleza – Ceará

Cid Ferreira Gomes  
**GOVERNADOR DO ESTADO**

Fátima Catunda Rocha Moreira de Andrade  
**SECRETARIA DO TRABALHO E DESENVOLVIMENTO SOCIAL – STDS**

Mary Anne Libório de Patrício Ribeiro  
**COORDENADORA DE PROTEÇÃO SOCIAL BÁSICA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

Regina Ângela Sales Praciano  
**GERENTE DA CÉLULA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

**ELABORAÇÃO**

Ana Paiva  
Madalena Lucena  
Regina Ângela Sales Praciano

**REVISÃO**

Margarida Heloisa Câmara Lopes  
Regina Ângela Sales Praciano

**APOIO:**

Claudemir Barbosa  
Evaneily Inácio  
Joelma Braga  
Tatiane Elpídio

**ILUSTRAÇÕES**

Carfil

**IMPRESSÃO**

Seri&A Gráfica

## O INÍCIO

Mas, onde eu deveria começar?

O mundo é tão vasto!

Começarei com o meu país que é o que conheço melhor.

Meu país, porém é tão grande!

Seria melhor começar com minha cidade.

Mas minha cidade também é tão grande.

Seria melhor eu começar com minha rua.

Não, minha casa!

Não, minha família!

Não importa, começarei comigo mesmo!

Elie Wiesel



## CAPÍTULO I

### CONSUMIDORES X CONSUMO SUSTENTÁVEL

SOMOS TODOS CONSUMIDORES.....	9
DO INDIVIDUAL PARA O COLETIVO.....	11
UMA NOVA ATITUDE: CONSUMINDO RESPONSAVELMENTE.....	14
ALIMENTAÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEL.....	16
DIREITOS ENQUANTO CONSUMIDOR.....	20
CÓDIGO DO CONSUMIDOR.....	20

## CAPÍTULO II

### CONSUMO E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

NÓS SOMOS O QUE NÓS COMEMOS.....	21
CONSUMIDOR X CONSUMISMO.....	23
ORÇAMENTO FAMILIAR.....	26
CONCEITOS IMPORTANTES.....	28

## APRESENTAÇÃO

Nós, os seres humanos já fomos definidos como animais políticos, seres sociáveis e como indivíduos consumidores, seja dos bens ofertados pela Natureza seja dos bens materiais que produzimos para nosso bem estar. Também já disseram que somos diferentes dos animais irracionais justamente porque sabemos produzir nossa existência material.

A Cartilha HÁBITOS SAUDÁVEIS DE CONSUMO trata deste tema, ou seja, de consumidores de um tipo especial de produtos: OS ALIMENTOS. O assunto tem relevância por entendermos que o governo isoladamente não tem condições de garantir a Segurança Alimentar e Nutricional da população de modo eficaz e permanente. Utilizar os recursos de forma mais eficiente e com mais qualidade deve ser uma ação conjunta e coordenada.

A Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional - LOSAN (setembro de 2006) refere-se em seu Artigo 4º. Item II que *a conservação da biodiversidade e utilização sustentável dos recursos*, tem impacto direto na situação de Segurança Alimentar e Nutricional.

A Cartilha HÁBITOS SAUDÁVEIS DE CONSUMO tem foco preferencialmente voltado para a população residente nas cidades porque esta não produz alimentos, não planta, não colhe e sim, adquire produtos. É sabido que a escolha dos produtos alimentícios determina não só o comportamento alimentar de

uma pessoa, de uma família, de uma comunidade, mas tem também relação direta com a preservação dos recursos, pois a utilização dos produtos gera resíduos, o manejo incorreto dos resíduos prejudica o meio ambiente e compromete a vida das gerações futuras.

Muitas pessoas no nosso país ainda convivem rotineiramente com o pesadelo da fome, situação esta identificada como de grande insegurança alimentar. No entanto, outro problema em relação à má alimentação e nutrição é o sobrepeso que atinge todas as camadas da população inclusive de forma significativa entre os mais pobres. Uma das explicações para esta ocorrência pode ser encontrada no alto consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcares, sal e pobres em frutas, verduras e legumes. “SOMOS O QUE NÓS COMEMOS” inicia a segunda parte da Cartilha propondo a discussão deste tema.

O Governo do Estado do Ceará, por meio da Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social - STDS, apresenta este trabalho onde se propõe em ação educativa e não com a mera transmissão de conhecimentos de um grupo para o outro, contribuir com a progressiva construção do Direito Humano à Alimentação Adequada - DHAA.

NINGUÉM EDUCA NINGUÉM  
NINGUÉM EDUCA A SI MESMO  
AS PESSOAS SE EDUCAM ENTRE SI

Paulo Freire

# CAPÍTULO I: CONSUMIDORES x CONSUMO SUSTENTÁVEL

## SOMOS TODOS CONSUMIDORES

Em todas as fases da vida, o ser humano necessita adquirir **BENS** e **SERVIÇOS**

- **BENS** : alimentos, roupas, remédios, livros.
- **SERVIÇOS**: o trabalho de outras pessoas – pedreiro, marceneiro, professores, feirantes.

Ao termos este comportamento no nosso dia-a-dia, nos tornamos **CONSUMIDORES**.

### CONSUMIDOR

**É TODA PESSOA QUE SELECIONA, COMPRA OU UTILIZA BENS E SERVIÇOS**

Esta atitude é influenciada pelos nossos **DESEJOS** ou pelas nossas **NECESSIDADES** que são ilimitados. Mas não podemos adquirir tudo que desejamos, nem tudo que necessitamos, então fazemos **ESCOLHAS**.

A atitude de fazer **ESCOLHAS** está diretamente relacionada às condições sociais e econômicas e também pelos nossos **VALORES**

CULTURAIS:	MORAIS:
Região onde mora Classe social	nossa compreensão do <u>TER</u> e do <u>SER</u>

POR QUE PRECISAMOS TER?

Para satisfazer nossas necessidades.

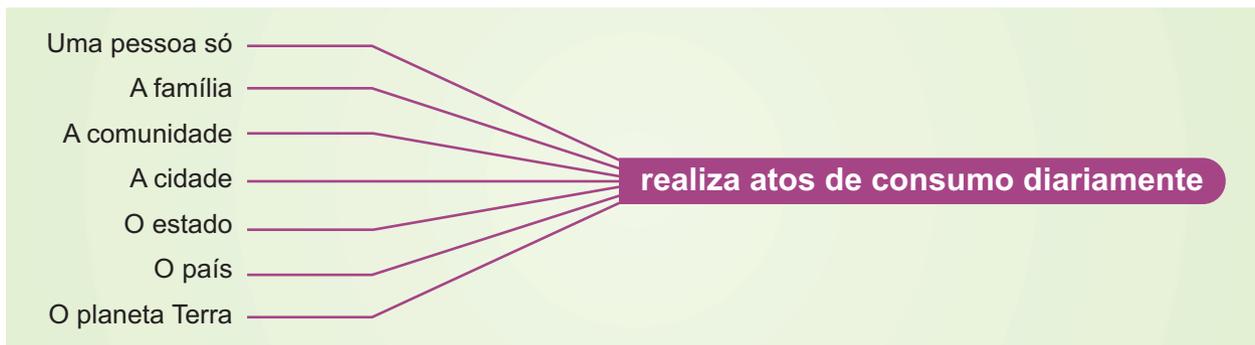


CONSUMO SUSTENTÁVEL É AQUELE QUE ATENDE AS NOSSAS NECESSIDADES NO PRESENTE SEM PREJUDICAR AS GERAÇÕES FUTURAS.

## DO INDIVIDUAL PARA O COLETIVO

Todos nós, seres humanos, temos um grande desafio:

MUDAR NOSSOS PADRÕES DE CONSUMO DE FORMA INDIVIDUAL E COLETIVA



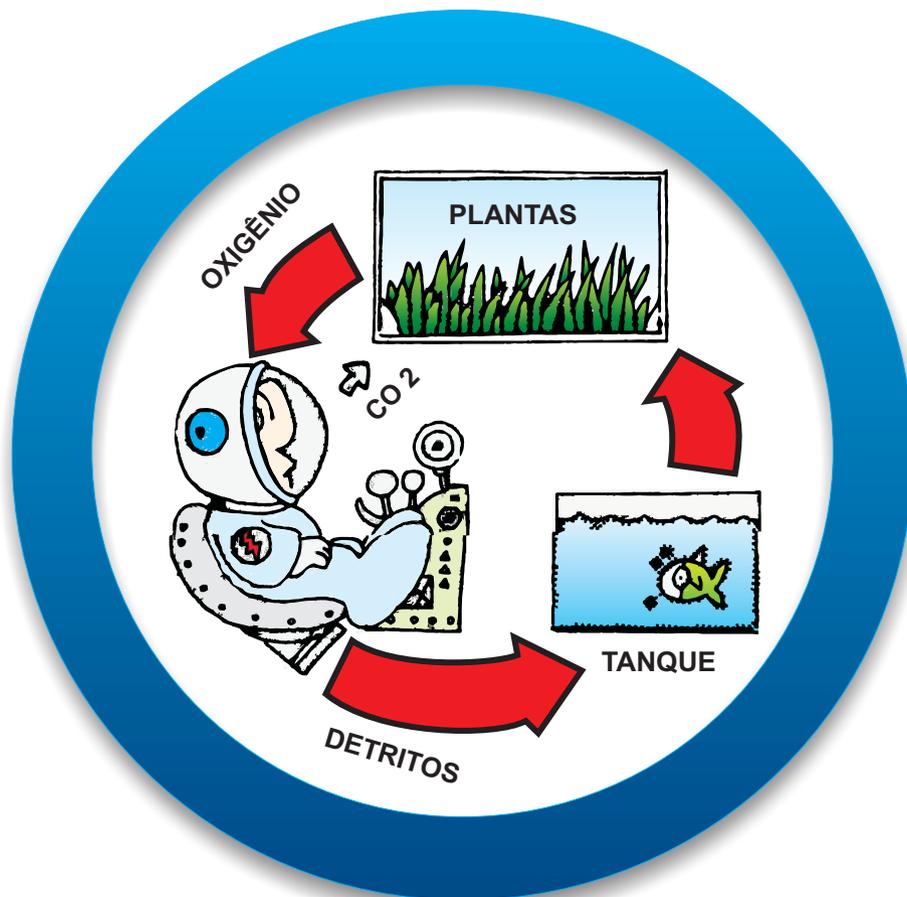
**Isto significa que cotidianamente muitos e diferentes produtos são utilizados para satisfazer necessidades, gerar empregos, promover o desenvolvimento.**

## Onde está o problema então?

**1** “tomar indiscriminadamente os bens da natureza, transformá-los em produtos consumíveis e devolvê-los ao nosso *habitat* na forma de lixo,tudo envolto em uma irracionalidade e irresponsabilidade progressiva”

**2** “essa postura agressiva com o meio ambiente é fruto da dinâmica socioeconômica excludente, resultado de uma lógica de produção na qual o crescimento econômico e a criação de novas necessidades de consumo são tidos como indispensáveis”

O nosso planeta Terra é semelhante a uma nave espacial....



... e nós seríamos os astronautas dessa nave.





“Todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem do uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao poder público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações.”  
(Art.225 da Constituição Federal Brasileira)

## UMA NOVA ATITUDE: CONSUMINDO RESPONSABILMENTE

Se a natureza não é uma fonte inesgotável de recursos,  
Se cotidianamente realizamos atos de consumo,

Podemos dizer que existe uma grande relação entre o CONSUMO e a sustentabilidade da VIDA.

### O que podemos fazer?

1

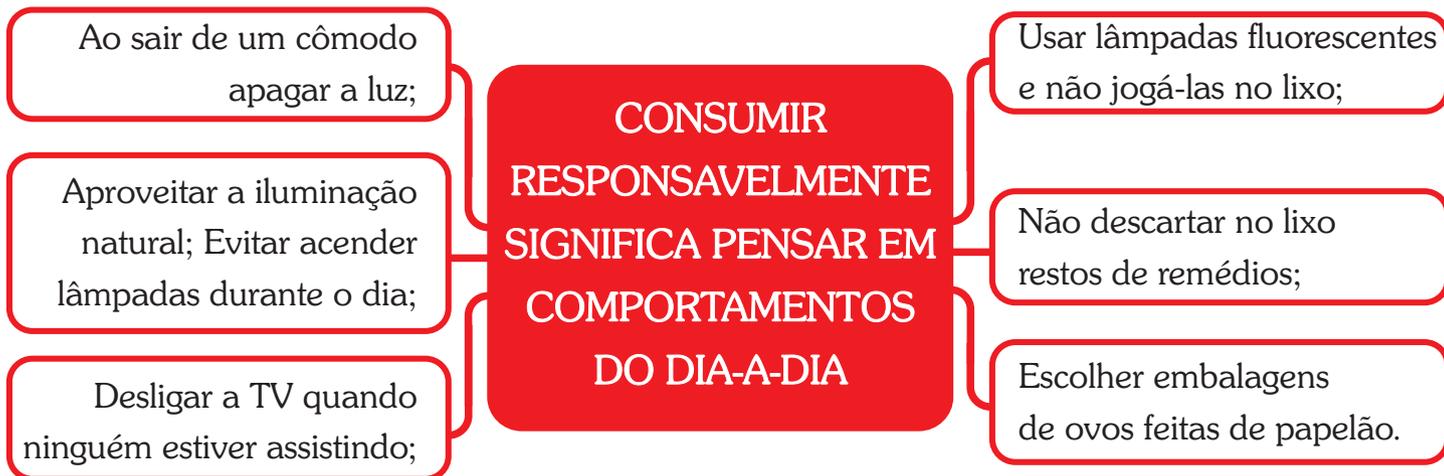
Sermos responsáveis por nossas ações e pelo meio que habitamos!

2

Diferenciarmos, o que é um BEM e o que é uma MERCADORIA

3

O que é SATISFAÇÃO e o que é SOBREVIVÊNCIA



Depositar o lixo nos locais apropriados, não jogar fora.

Onde fica esse “fora”?

Fica em algum lugar que faz parte do meio ambiente



## ALIMENTAÇÃO E CONSUMO RESPONSÁVEL

Alimentar-se é uma das necessidades básicas do ser humano, é também um direito em relação à qualidade e quantidade, de modo permanente.

Quem mora nas cidades não produz alimentos para seu próprio consumo.

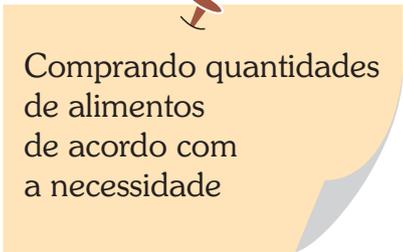
A necessidade de alimentar-se leva as pessoas a adquirirem produtos.

A utilização dos produtos gera resíduos (lixo).

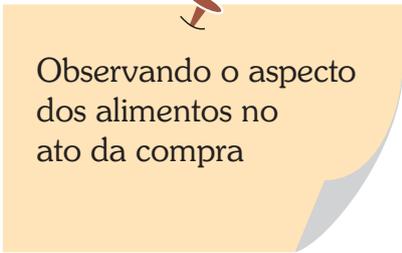
O manejo incorreto dos resíduos prejudica o meio ambiente e compromete a vida das gerações futuras.

A indústria de alimentos produz grandes quantidades de embalagens. Enquanto nos alimentamos, nos tornamos consumidores de uma infinidade de produtos, no entanto, podemos.

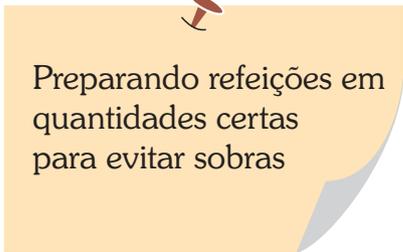
### EMPOBRECER NOSSO LIXO, ENRIQUECENDO NOSSAS REFEIÇÕES



Comprando quantidades de alimentos de acordo com a necessidade



Observando o aspecto dos alimentos no ato da compra



Preparando refeições em quantidades certas para evitar sobras

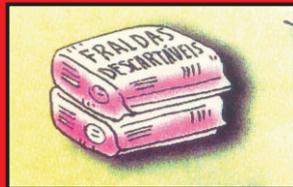
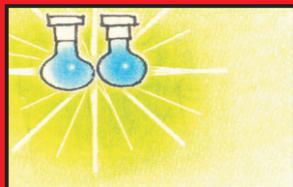
No nosso dia-a-dia, devemos priorizar o comportamento dos 3R's, que vão desde a Redução do consumo até a Reutilização dos materiais e à sua Reciclagem.

Explicando melhor O COMPORTAMENTO DOS 3R's

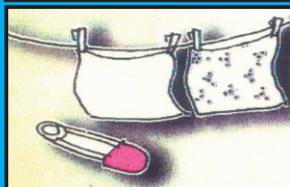


REDUZIR É DIMINUIR A QUANTIDADE DE LIXO QUE NÓS PRODUZIMOS, DESPERDIÇANDO MENOS.

NÃO



SIM



UTILIZAR OS DOIS LADOS DO PAPEL

Consumir melhor os Produtos

Não desperdiçar os alimentos

Não deixar lâmpadas acesas sem necessidades

Evitar produtos descartáveis

E muitas outras atitudes.  
É só pensar um pouco!



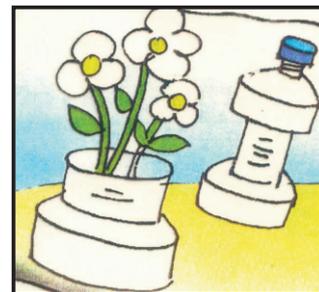
Reutilizar é dar nova utilidade aos materiais que, na maioria das vezes, consideramos inúteis. Veja alguns exemplos...

Os pneus velhos podem servir como balanço.



Um vidro de conservas pode virar um porta-lápis, porta-cotonetes, etc.

Algumas embalagens podem receber mudas de plantas ou guardar objetos e alimentos.

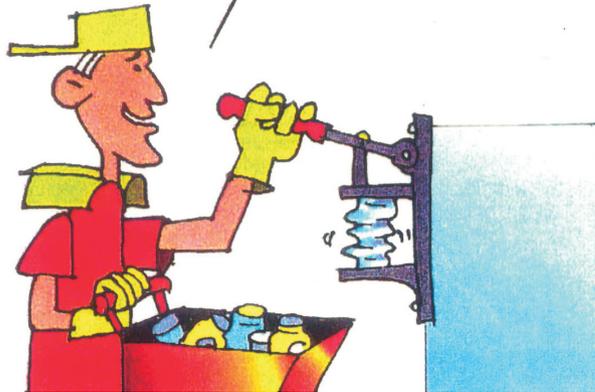


O que é LIXO para você, pode ser útil para alguém que está logo ali ao seu lado. PENSE NISSO!

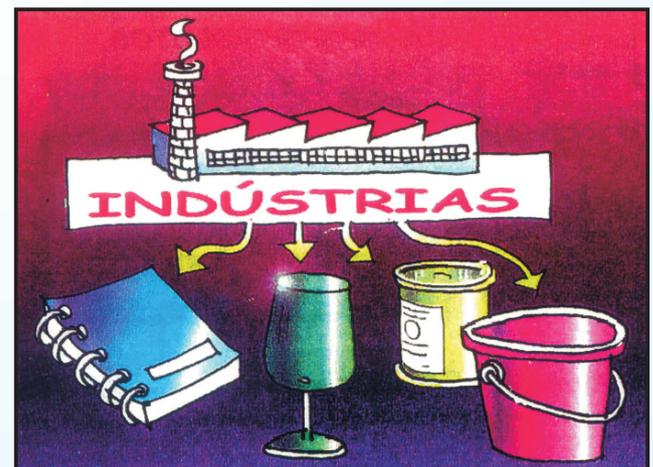
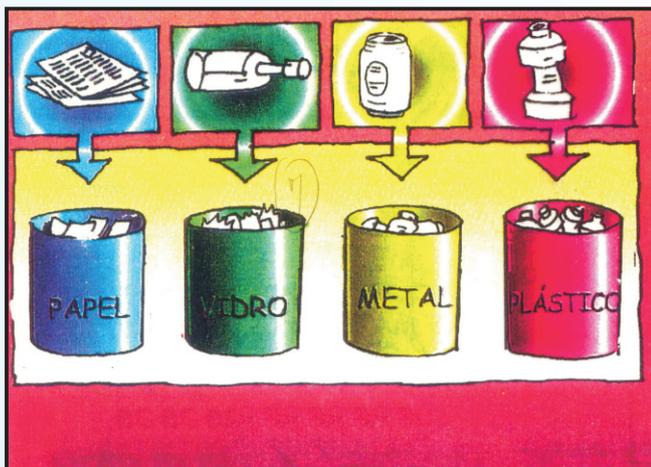


Um objeto quebrado pode ser recuperado e usado novamente.

VEJAM COMO FUNCIONA  
O PROCESSO DE RECICLAGEM



RECICLAR



## DIREITOS ENQUANTO CONSUMIDOR

Não temos só DEVERES, temos DIREITOS também. Vejamos quais são:

- Direito de acesso aos alimentos
- Direito a alimentos seguros
- Direito a informações
- Direito de reclamar e ser recompensado
- Direito a um ambiente saudável
- Direito à educação alimentar
- Direito de ser ouvido



### CÓDIGO DO CONSUMIDOR

Lei nº 8078 de 11 de setembro de 1990 que entrou em vigor em 11 de março de 1991.

Estabelece:

- Direitos e obrigações para evitar que os consumidores sofram qualquer tipo de prejuízo.
- Relações de consumo envolvendo: consumidores, fornecedores, produtos e serviços.



Todas as empresas deveriam ter um serviço de atendimento ao consumidor para ouvir reclamações e dar soluções.



Fique atento(a) a irregularidades, exija a troca ou a devolução do dinheiro. Seus direitos não podem ser desrespeitados!

## CAPÍTULO II: CONSUMO E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

### NÓS SOMOS O QUE NÓS COMEMOS

Este ditado popular é muito conhecido. Vamos entender seu significado em relação à nossa saúde:

#### O PADRÃO ALIMENTAR NO BRASIL TEM DUAS SITUAÇÕES

##### SITUAÇÃO I



As famílias têm dificuldade de acesso aos alimentos e aos recursos para produzi-los ou adquiri-los.

##### SITUAÇÃO II



As famílias têm alimentação inadequada de má qualidade.

CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE

**DESNUTRIÇÃO GRAVE**

**ANEMIA**

**DOENÇAS**

**OBESIDADE**

**DIABETES**

**HIPERTENSÃO ARTERIAL**

Tanto os **EXCESSOS** quanto as **DEFICIÊNCIAS** no **CONSUMO ALIMENTAR** representam riscos para a Saúde.

## Questionando os HÁBITOS DE CONSUMO...

Individual

Familiar

Comunitário

nos seguintes ASPECTOS:

### OBJETIVOS

Qual a quantidade de alimento disponível?  
Qual a qualidade?  
Qual a condição financeira?  
Como são preparados os alimentos?  
Com que frequência realizamos as refeições?  
Com quem compartilhamos?

### SUBJETIVOS

O paladar (gosto)  
O prazer  
Os valores  
As questões simbólicas  
As emoções  
As relações sociais

**SERÁ POSSÍVEL TRANSFORMAR O MODELO DE ALIMENTAÇÃO QUE EXISTE.**

## CONSUMIDOR X CONSUMISMO

Vivemos em uma sociedade de consumo! O que significa isso?

É um tipo de comportamento que se impôs em quase todo o mundo.

Como já vimos, SOMOS TODOS CONSUMIDORES, porque fazemos uso de bens e serviços para satisfazer as nossas necessidades.

Nossos antepassados também tinham necessidades, também eram consumidores.

Existe diferença entre o passado e o presente?

Vejam os:

### PASSADO

Existia uma relação direta entre o produtor e o consumidor. A decisão de produzir algo era da própria pessoa que mandava fazer exatamente o que precisava, por exemplo: Um vestido. Escolhia-se o tecido, modelo, os aviamentos, a costureira e ainda poderia fazer acertos e consertos.

### PRESENTE

A produção de um mesmo objeto é feita em grandes quantidades e só depois serão “procuradas” as pessoas que estejam dispostas a adquiri-lo. Para conseguir vender os produtores se utilizam todos os recursos possíveis para convencer os consumidores a comprar.

**NESTE CASO A RELAÇÃO QUE SE ESTABELECE É DIFERENTE  
É A RELAÇÃO DE MERCADO**

## COMO ACONTECE A RELAÇÃO DE MERCADO?

### PRODUTOR

- A motivação é o lucro.
- Capacidades econômicas são muito grandes.

### CONSUMIDOR

- A motivação do consumidor é satisfazer suas necessidades.
- Capacidades do consumidor são limitadas sejam econômicas ou educacionais.

QUE CONSUMIDOR ESTÁ EM CONDIÇÕES DE CONHECER  
TODOS OS DETALHES DE TODOS OS PRODUTOS  
QUE UTILIZA E CONSOME EM SUA VIDA?

*A falta de condições ECONÔMICAS e de CONHECIMENTO faz com que as pessoas se sujeitem a aceitar todas as exigências impostas pelos produtores, tornando-se assim*

# CONSUMISTAS

## UM DOS RECURSOS, TALVEZ O MAIS PODEROSO UTILIZADO, PARA VENDER OS PRODUTOS É A PROPAGANDA

### PROPAGANDA

É uma forma de comunicação comercial para anunciar um produto. É considerada comunicação de massa porque atinge um grande número de pessoas ao mesmo tempo.

Por meio da propaganda tomamos conhecimento de muitos produtos e serviços.

O principal objetivo da propaganda é vender o produto. Apresenta vantagens e desvantagens.

### EMBALAGEM

É a “roupa” do produto. Podem ser utilizados vários materiais, como: O vidro, o alumínio, o plástico, o papel, o isopor.

### RÓTULO

São informações contidas na embalagem dos produtos de vital importância para promover escolhas saudáveis, diminuindo problemas de saúde. De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA, do Ministério de Saúde, todos os alimentos industrializados devem fornecer seguintes informações:

- Nome do produto
- Peso líquido
- Marca
- Número de porções
- Data de fabricação
- Data de validade
- Sugestões de preparo
- Número de registro do Ministério da Saúde
- Lista de ingredientes
- Informações nutricionais (calorias, proteínas, gorduras, colesterol...)
- Origem do produto
- Identificação do lote

## ORÇAMENTO FAMILIAR

### O Uso do Dinheiro

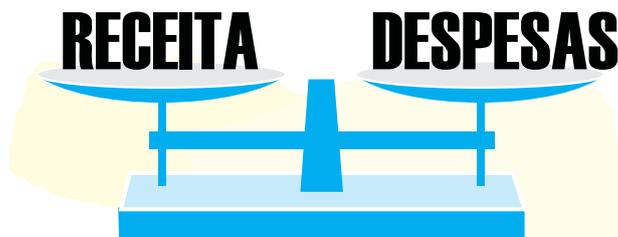
O dinheiro é um bem



necessita ser administrado de forma inteligente para se atingir metas definitivas no orçamento familiar.

As metas são os caminhos que planejamos para tornar nossos sonhos realidade.

### Orçamento Familiar



É o equilíbrio entre a receita e as despesas para atender harmonicamente às necessidades e aos desejos. A receita é a soma de todos os recursos financeiros da família e as despesas são todos os gastos para atender as necessidades básicas da família.

O orçamento familiar precisa ser:

- Planejado;
- Controlado;
- Avaliado.

## VANTAGENS DE FAZER UM ORÇAMENTO

- Permite que a família conheça, planeje e avalie suas reais possibilidades de renda e defina metas para administrar a vida presente e futura;
- Ajuda a evitar dívidas e gastos supérfluos;
- Ajuda a economizar para o futuro;
- Reduz as tensões, pois ficamos sabendo até onde podemos gastar.

## DÍVIDAS

- Hoje em dia, as pressões da sociedade de consumo são enormes: a propaganda nos bombardeando a todo o instante, acarreta aumento das despesas.
- As despesas maiores que a renda, geram dívidas e dívidas atraem dívidas. Sair delas requer muito empenho, controle e sabedoria.

“ A Terra tem o suficiente para todas as necessidades, mas somente o necessário”

Mahatma Ghandi

# Conceitos Importantes

## 1 - Segurança Alimentar e Nutricional

- Todo mundo tem direito à uma alimentação saudável, acessível, de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente. Isso é Segurança Alimentar e Nutricional. Ela deve ser totalmente baseada em práticas alimentares promotoras da saúde, sem nunca comprometer o acesso a outras necessidades essenciais. Esse é um direito do brasileiro, um direito de se alimentar devidamente, respeitando particularidades e características culturais de cada região.
- Situações de insegurança alimentar e nutricional podem ser determinadas a partir de diferentes tipos de problemas, tais como: fome, obesidade, doenças associadas à má alimentação, consumo de alimentos de qualidade duvidosa ou prejudicial à saúde, estrutura de produção de alimentos predatória em relação ao ambiente e bens essenciais com preços abusivos e imposição de padrões alimentares que não respeitem a diversidade cultural.

## 2 - Direito Humano à Alimentação Adequada

- O conceito está fortemente relacionado ao conceito de Segurança Alimentar e Nutricional. O direito à alimentação é parte dos direitos fundamentais da humanidade, que foram definidos por um pacto mundial, do qual o Brasil é signatário. Esses direitos referem-se a um conjunto de condições necessárias e essenciais para que todos os seres humanos, de forma igualitária e sem nenhum tipo de discriminação, existam, desenvolvam suas capacidades e participem, plena e dignamente, da vida em sociedade.

## 3 - Soberania Alimentar

- Cada país tem o direito de definir suas próprias políticas e estratégias sustentáveis de produção, distribuição (soberania alimentar), respeitando as múltiplas características culturais dos povos.