



Entrevista

NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO NA CONTEMPORANEIDADE Dra Mônica Alves Lobo

Nesta entrevista, a nutricionista e pesquisadora Mônica Alves Lobo colaboradora do grupo de pesquisa Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: divulgação de evidências científicas para a população – PICS-UFF é entrevistada por Iris Wettreich Goldbach e Beatriz Pires de Souza, alunas de Ciências Biológicas do Instituto de Biologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Ela aborda os vários aspectos da nutrição e da alimentação, focando: alimentação e questão social e política; o guia alimentar da população brasileira e outras orientações nutricionais; as políticas e propostas de Educação Alimentar e Nutricional; a divulgação científica e fake news; e a influencia da publicidade e da propaganda na alimentação.

Entrevistadoras:

Iris Wettreich Goldbach

Beatriz Pires de Souza

Alimentação e questão social e política

Ciência em Tela: Inicialmente gostaríamos de falar sobre as dimensões sociais e políticas da nutrição, em particular sobre questões que têm a ver com a fome. De acordo com a Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede Penssan) 116, 8 milhões de pessoas no Brasil vivem em situação de insegurança alimentar e 19,1 milhões estão passando fome. Que fatores podem ter contribuído para esse cenário?

Mônica: Em 2014 a Organização Mundial da Saúde decretou a saída do Brasil do Mapa da Fome. Esse acontecimento foi resultado de anos de investimento em Segurança Alimentar e Nutricional com foco no Direito Humano à Alimentação e Nutrição para todos os brasileiros cujo fortalecimento se iniciou no ano de 2003 com a recriação do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) e a implementação do Programa Fome Zero pelo governo federal. Em 2006 foi criado o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) que permitiu ações intersetoriais fundamentais para o

combate à fome e o implemento do acesso à alimentação em quantidade e qualidade adequadas para toda a população. A partir de 2016, muitas políticas foram sendo gradualmente esvaziadas em termos de orçamento e gestão. Esse enfraquecimento das políticas para a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional teve seu golpe recente mais importante no primeiro dia do atual governo em 2019 através da extinção do CONSEA. Considerando o cenário político desfavorável e a crise econômica que se desenrola desde 2015 (agravada a partir de 2020) e o surgimento da pandemia gerenciada de maneira desastrosa pelo atual governo, o Brasil tornou-se um terreno fértil para que a fome e a insegurança alimentar se multiplicassem.

A má gestão da pandemia pelo governo federal, além de gerar a morte anunciada de centenas de milhares de brasileiros, também deixou milhões de cidadãos sem recursos mínimos para viver. O cenário é de morte, desemprego, recessão, miséria, aumento catastrófico da população de rua e exposição de milhões de brasileiros à situação de fome absoluta ou, quando muito, acesso a ossos e restos alimentares. Milhões de brasileiros sem moradia e sem dinheiro para prover o próprio sustento, recebendo valores de auxílio governamental que cobrem apenas o valor da cesta básica (cada dia mais cara), sem incluir, por exemplo, o custo do gás de cozinha. É preciso lembrar também que o mau gerenciamento da pandemia no Brasil gerou a morte de milhares de brasileiros que proviam o sustento de suas famílias. Há em nosso país milhares de órfãos e mulheres com poucos ou nenhum recurso para alimentação adequada, além de tantas pessoas com graves sequelas devido ao desenvolvimento de formas graves da covid 19.

Além disso, a política econômica do governo põe foco no agronegócio e na exportação de gêneros primários, expondo a população brasileira a preços cada vez mais elevados dos alimentos mais essenciais, enquanto a inflação reduz a valores cada vez mais apertados (quando há) os salários e a renda das famílias.

O descaso absoluto em relação ao avanço das queimadas na Amazônia e no Pantanal e o incentivo de ações de exploração ilegal de nossas florestas por parte do atual governo também contribuiu para essa situação. Mudanças bruscas nos sistemas de chuvas tem levado não só a prejuízos para os agricultores, como também colabora na alta do preço dos alimentos. Se somarmos as enchentes desabrigando milhares de pessoas e a alta constante nos preços dos alimentos, a garantia do direito humano à alimentação torna-se ainda mais problemática.

A questão é complexa. Caberiam outras discussões acerca do tema. Esses são alguns dos fatores que se mostram mais relevantes a serem considerados nesse momento.

Ciência em Tela: O conceito de comida de verdade foi proposto no "Manifesto da 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional à Sociedade Brasileira sobre Comida de Verdade no Campo e na Cidade, por Direitos e Soberania Alimentar". Qual a relação entre comida de verdade e soberania alimentar?

Mônica: A soberania alimentar tem a ver com a participação coletiva dos processos de produção, distribuição e consumo de alimentos. Envolve a população participando das

políticas e das ações relativas à garantia de acesso à alimentação adequada com foco nos pequenos e médios produtores. Sistemas de gerenciamento locais, participativos, inclusivos, respeitando tradições e protegendo nosso patrimônio genético e cultural.

Esse contexto inclui todos os fatores que caracterizam o conceito de comida de verdade, tais como: o foco no alimento *in natura* e minimamente processado evitando os ultraprocessados; a importância do aleitamento materno; o respeito à diversidade e aos povos originais; práticas de cultivo sustentáveis, sem agrotóxicos e que promovam justiça social; a valorização da memória e da dimensão afetiva da alimentação, entre outras questões relevantes.

Ciência em Tela: Como poderíamos promover um acesso mais igualitário à comida de verdade no Brasil?

Mônica: Primeiramente pela restauração do debate coletivo sobre o tema, começando pela recriação do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional extinto em 2019 e outras instâncias de debate e ações intersetoriais em prol do acesso mais igualitário à alimentação adequada. A alimentação é um tema de natureza intersetorial. É preciso planejar, gerir, plantar sem destruir nossas reservas naturais, colher, distribuir, tornar acessível físico e financeiramente. É preciso uma legislação que proteja nossas riquezas naturais e órgãos bem equipados que possam exercer fiscalização. É preciso investimento em pesquisa para o desenvolvimento de práticas de produção mais eficazes e menos agressivas ao meio ambiente. É necessário o estímulo à produção local de gêneros alimentícios.

Precisamos de mais acesso à terra, de mais sementes crioulas, de mais autonomia para ter acesso a alimento bom, barato e produzido com justiça social.

Ciência em Tela: De acordo com a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), o Brasil é um dos países que mais utilizam agrotóxicos no mundo, inclusive alguns que são proibidos em outros países. No que difere a legislação brasileira da dos outros países? Seria viável manter o nível de produção alimentícia sem a sua utilização?

Mônica: A legislação brasileira é menos protetiva de sua população e vem continuamente sendo alterada em favor do uso de agrotóxicos, movimento que favorece os grandes latifundiários em termos de produtividade.

Na verdade, nós nos alimentamos majoritariamente do que é produzido pela agricultura familiar. E quanto mais ela se fortalece, mais temos controle sobre a qualidade dos alimentos que ingerimos, especialmente se houver estímulo governamental para essa prática.

E quando falamos em agrotóxicos, pensamos logo em alimentos *in natura*: frutas, legumes e verduras. Mas o uso mais extenso de agrotóxicos está nas grandes monoculturas, como as de trigo e soja, por exemplo, dois ingredientes altamente presentes em alimentos ultraprocessados.

Ciência em Tela: Quais são os malefícios comprovados dos agrotóxicos à saúde e ao meio ambiente?

Mônica: Há agrotóxicos permitidos no Brasil (já proibidos por outros países) que apresentam relação com o desenvolvimento de diferentes tipos de câncer como de pele, de vias respiratórias e de sangue. Esses são os malefícios de longo prazo. Os de curto prazo incluem intoxicação com sintomas de irritação de pele, sintomas respiratórios e disfunções do aparelho digestório.

Os indivíduos que trabalham diretamente com a aplicação desses agrotóxicos são os que mais sofrem as consequências, mas esses agrotóxicos são aplicados em lavouras de alimentos, escorrem para os rios, são pulverizados em grandes áreas sendo levados pelo vento para toda parte. No fim, a contaminação se estende de forma descontrolada, gerando malefícios para todos em diferentes graus.

Ciência em Tela: Ultimamente temos ouvido falar sobre práticas denominadas de greenwashing. O que são essas práticas? Você pode dar um exemplo delas e de suas consequências na sociedade?

Mônica: Práticas de greenwashing são ações que visam fazer um produto ou empresa parecerem inofensivos ao meio ambiente ou à saúde quando na verdade não são.

Há empresas, por exemplo, que exploram recursos naturais no Brasil como a água mineral, gerando grandes impactos ambientais nas regiões exploradas. Os impactos incluem até a escassez de água para a população da própria região, entre tantos outros efeitos negativos. Essas mesmas empresas engarrafam a água, preparam um ótimo material publicitário e vendem a ideia de que aquele produto, no caso a água mineral engarrafada, é saudável para o consumidor e para o meio ambiente. É tudo uma questão de como a ideia é vendida ao consumidor. Isso é uma das formas de se praticar o greenwashing ou “lavagem verde”.

Há produtos alimentícios, como uma lasanha congelada por exemplo, que são apresentados aos consumidores como uma refeição igual a feita em casa: com amor, utilizando ingredientes selecionados e naturais, num processo que respeita a natureza. O comercial do produto nos vende a ideia de que comer aquela lasanha congelada é bom pra todos e inofensivo, quando na verdade a mesma empresa esgota recursos naturais, explora os funcionários, utiliza ingredientes de origem animal de criadores que praticam maus tratos e contém ingredientes que fazem mal à saúde como gordura hidrogenada, açúcar refinado e excesso de sal. Não, esse produto não é a mesma coisa que uma lasanha feita em casa!

É preciso estar alerta para o fato de que a publicidade e os rótulos frontais dos alimentos apresentam muitas informações maquiadas, imagens bonitas e lúdicas, cores amigáveis, aspecto atraente para nos fazer acreditar que aqueles produtos são bons para todos e para o meio ambiente.

Ciência em Tela: O que é medicalização da alimentação? Por que devemos nos preocupar com isso?

Mônica: Há um conceito interessante para essa questão: o nutricionismo. Ele se refere a quanto damos ênfase aos nutrientes em detrimento dos alimentos. Quando decidimos o que vamos comer com mais foco nos nutrientes do que nos alimentos em si, estamos dando mais importância a dados científicos sobre a relação entre os nutrientes e nosso corpo (nossa fisiologia) e menos importância à cultura alimentar, a esse conjunto complexo de fatores que determinam nossas escolhas alimentares que envolvem afetividade, prazer, tradição local, hábitos familiares, autonomia e saberes que envolvem nossa íntima relação com os alimentos *in natura* e minimamente processados e todas as suas imensas potencialidades.

Quando existe uma doença ou distúrbio que demanda restrições alimentares, o conhecimento sobre os nutrientes que afetam tal doença ou distúrbio é imprescindível para oferecer à pessoa acometida qualidade de vida e saúde. Mas quando as pessoas não têm restrições alimentares nem doenças, qual seria a justificativa para falarmos tanto em nutrientes e tão pouco em alimentos? Será que estamos todos doentes?

A razão disso é que colocar foco nos nutrientes é mais eficaz para aumentar a venda de suplementos alimentares, de alimentos fortificados, vitaminados, com promessas de dar energia, disposição, tirar o cansaço, melhorar a qualidade da pele. Assim, cria-se uma cultura de medicalização da saúde utilizando-se a justificativa de que não temos tempo para cozinhar e nos cuidar porque a vida é muito corrida. E muitas vezes é de fato. Mas a discussão sobre o motivo para vivermos dessa forma nunca é posta em pauta. Por que exaurimos nosso corpo, nossa mente, nosso espírito no cotidiano a ponto de nos sentirmos atraídos pelas promessas desses produtos fortificados e suplementos? Por que normalizamos a exaustão?

A indústria farmacêutica e alimentícia fortalecem com sua publicidade a ideia de que não podemos ter saúde apenas comendo alimentos, é preciso ingerir suplementos. Em qualquer idade, em qualquer circunstância. O foco é o nutriente, logo, perdemos o domínio sobre nossas vidas. É preciso conhecimento técnico para comer e viver. Perdemos a autonomia sobre nossa alimentação em favor de sermos “cuidados” pela indústria. As facilidades que a indústria oferece nos desestimula a prática culinária, a comensalidade, a tradição alimentar. Navegamos num mar de embalagens com conteúdos desconhecidos de produtos alimentícios duvidosos cujos rótulos nos prometem todas as soluções para a manutenção da nossa saúde em forma de vitaminas e minerais adicionados, sem mencionar, claro, os grandes riscos apresentados pelos corantes, conservantes, sal, açúcar, gordura hidrogenada presentes em tantos desses produtos.

Os suplementos alimentares são recursos importantes quando há um quadro carencial por razão de doença ou de excesso de demanda que pode ocorrer nos casos de atletas, por exemplo. Essa suplementação deve ser supervisionada por profissional de saúde ou pode gerar danos à saúde ao invés de benefícios.

Ciência em Tela: Como descreveria a influência da cultura nos hábitos alimentares?

Mônica: Podemos pensar essa influência em diferentes esferas. Temos a cultura familiar, os hábitos que herdamos de nossos antepassados e que vivenciamos com nossos familiares e amigos, as receitas tradicionais, a prática religiosa, os almoços de domingo, os churrascos acompanhados por música. Temos a cultura alimentar local presente em nosso bairro ou cidade como a presença ou não de feiras livres que criam uma dinâmica muito própria de acesso a alimentos frescos e mais baratos, facilitando o hábito de comer alimentos *in natura* de produção familiar. Temos as festas típicas, como as festas juninas, que nos conectam afetivamente a uma série de alimentos e pratos típicos. Há também a cultura do país onde moramos que nos proporciona vivências e dinâmicas bem mais complexas, que traz de maneira mais clara as questões políticas, sociais e econômicas que determinam nossas escolhas alimentares, transformando a cultura num veículo menos conduzido por nós indivíduos e mais conduzido por forças exercidas por instâncias como a indústria alimentícia, as relações com outros países e os vários níveis de governo. Nossa identidade enquanto brasileiros também determina nossos hábitos alimentares. Se considerarmos que o que vem de fora do país é sempre melhor do que o que temos aqui, fica mais fácil aceitarmos os alimentos ultraprocessados de grandes empresas multinacionais como melhores opções que os alimentos de produção local.

Guia alimentar e outras orientações nutricionais

Ciência em Tela: O Guia Alimentar da População Brasileira é um documento que reflete mais uma das muitas contribuições do SUS para a saúde da população brasileira. Como ele descreve a influência da cultura nos hábitos alimentares?

Mônica: O guia traz uma importantíssima contribuição ao dar ênfase a hábitos alimentares tradicionais expressos de maneira distinta nas diferentes regiões do Brasil. Esses hábitos devem ser estimulados e preservados. Esse é o caminho para impedir que a indústria de alimentos com seus produtos ultraprocessados se torne um enxerto de cultura alimentar que descaracteriza nossos hábitos e compromete nossa saúde, algo que já acontece em dimensões preocupantes. Basta observar os dados sobre o aumento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e obesidade que estão diretamente relacionadas com o consumo frequente de ultraprocessados. A facilidade no consumo e o custo baixo desses produtos torna-os especialmente atraentes para a parcela da população com renda baixa.

Estimular a prática culinária, o convívio e a valorização de práticas culturais locais são essenciais na promoção da saúde e prevenção de doenças, assim como o acesso a alimentos *in natura* (produzidos pela agricultura familiar) e minimamente processados (como nosso rico e tradicional arroz e feijão) e a conscientização sobre como a publicidade pode ser enganosa ao estimular o consumo de alimentos ultraprocessados como se fossem bons para a saúde.

Ciência em Tela: Qual a importância da comida para além de saciar a fome?

Mônica: A comida em si já se diferencia do alimento porque é produto da cultura. Não só da cultura da região onde vivemos, mas da cultura familiar da qual fazemos parte. Hábitos e gostos alimentares são aprendidos desde a gestação. O bebê, dentro da barriga da mãe, já faz degustações, já aprende sobre o mundo através da alimentação da mãe. Depois provamos o leite e depois os alimentos que nos são oferecidos e tudo isso forma nossas memórias afetivas. Essas memórias são determinantes para nossas relações com os alimentos e a comida por toda a vida. E cada fase da vida com suas mudanças inerentes, traz consigo também mudanças alimentares.

A comida diz sobre o que somos, de onde viemos, o que apreciamos ou não. A comida conforta, dá prazer, a falta dela revolta, entristece, nos conta sobre desigualdades. A comida nos fala sobre direitos, sobre tradição alimentar, sobre os povos originais do nosso país. Sobre nossas raízes. A comida fala sobre o nosso passado e também sobre o nosso futuro.

A comida é arte, é ciência, é a nossa mais íntima expressão enquanto povo.

Ciência em Tela: Como o Guia aborda eventuais dificuldades para seguir suas orientações no contexto da vida contemporânea, da cultura do fast food, da praticidade dos ultraprocessados e das mudanças de hábitos familiares?

Mônica: O guia elenca como principais obstáculos: a informação, a oferta, o custo, as habilidades culinárias, o tempo e a publicidade. E oferece sugestões para ultrapassar esses obstáculos.

No contexto da vida contemporânea, em especial nas grandes metrópoles, o tempo pode ser o maior dos obstáculos. Um cotidiano que rouba horas do tempo das pessoas em trânsito e excesso de atividades, não é um cotidiano que favorece as práticas culinárias, sobretudo de quem não tem essas habilidades. A profusão de informações costuma confundir mais que esclarecer, a publicidade aproveita o contexto para oferecer soluções rápidas através dos alimentos ultraprocessados. O custo mais baixo de muitas de suas opções pode fazer parecer que se alimentar de alimentos ultraprocessados é mais barato. Mas não é.

Esse conjunto de obstáculos precisa ser enfrentado de maneira coletiva em um processo que cria circunstâncias sociais mais favoráveis para a vivência de hábitos alimentares mais saudáveis.

Ciência em Tela: Nas suas pesquisas você analisa representações utilizadas na comunicação de orientações nutricionais para a população, como as pirâmides alimentares. Como estas representações consideram diferentes fatores envolvidos na alimentação, como hábitos alimentares, disponibilidade de alimentos, preço e acesso aos alimentos?

Mônica: Considero o modelo da pirâmide alimentar bastante limitado como representação de alimentação saudável.

Culturalmente costumamos olhar para uma pirâmide e interpretamos o ponto mais alto dela como o mais importante. Na pirâmide alimentar esse é o lugar onde são dispostos

os alimentos para consumo eventual, como doces e frituras, por exemplo. A estrutura da pirâmide pode criar um sentido de hierarquia entre os alimentos que não é compatível com as orientações para uma alimentação saudável. A escolha dos alimentos presentes na imagem também é significativa. Ao representar o grupo de alimentos ricos em proteína com a imagem de uma porção de carne vermelha, por exemplo, a representação exclui outras opções alimentares semelhantes e pode até estar em confronto com hábitos alimentares locais. Outro problema é a importação dessas representações norte americanas para serem adaptadas a nossa realidade, inclusive com a presença de suplementos alimentares como componente de uma alimentação saudável.

Educação

Ciência em Tela: É muito comum escutarmos que a educação é a solução para a maioria das questões sociais. Você considera que essa ideia se relaciona às políticas e propostas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN)? O que caracteriza estas políticas e propostas?

Mônica: A educação é um fio condutor dentro de uma conjuntura. Sozinha não é solução, tão pouco pode-se encontrar soluções sem ela. A Educação Alimentar e Nutricional se apresenta da mesma forma, sendo um campo de produção de conhecimento e prática contínuo com o objetivo de articular propostas e ações de maneira interdisciplinar, intersetorial e multiprofissional.

O foco principal dessas políticas e propostas é promover a alimentação saudável a partir da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional. Para tal intento, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição foi estruturada com 8 diretrizes que buscam atender às diferentes dimensões do comer e da produção da comida, orientando a organização da atenção nutricional. Em suas diretrizes, a PNAN apresenta aspectos fundamentais tais como: a importância da promoção da alimentação adequada e saudável na atenção primária em saúde no SUS; o monitoramento da situação alimentar e nutricional da população; a gestão de ações em Alimentação e Nutrição que promovam articulações intersetoriais; a participação e controle social em espaços estratégicos de discussão sobre as ações de alimentação e nutrição como o CONSEA (extinto em 2019); qualificação profissional no âmbito das ações do SUS; investimento em pesquisa e inovação; o controle e a regulamentação da qualidade dos alimentos disponíveis à população.

Em todas as diretrizes podemos pensar na EAN como finalidade ou como elemento essencial que compõe seus princípios e objetivos.

Ciência em Tela: Como a EAN aborda aspectos culturais, sociais, econômicos e ambientais?

Mônica: Um dos maiores desafios da EAN é conseguir contemplar essa diversidade de aspectos em suas ações. Cada ação de EAN precisa estar articulada com os aspectos locais

onde ela se realiza, precisa se articular com as orientações das políticas e dos guias, precisa considerar as demandas mais emergenciais. Como diz Paulo Freire em seu livro "Extensão ou comunicação", se não ouvimos o que as pessoas têm a dizer sobre seus próprios problemas em relação a uma questão (nesse caso seria a alimentação e nutrição), vamos apenas colonizar aquelas pessoas com nossos saberes, não vamos nos comunicar de fato.

Para qualquer projeto e prática de EAN é essencial ouvir, dialogar, refletir e planejar junto as melhores estratégias para solucionar qualquer questão. A partir da comunicação efetiva, fica mais claro o caminho para abordar a questão em seus aspectos culturais, sociais, políticos, econômicos e ambientais.

Ciência em Tela: Como tem sido a implementação das políticas e propostas de EAN nas escolas?

Mônica: Diante da atual pandemia e suas muitas limitações, o Programa Nacional de Alimentação Escolar tem sido implementado como recurso para reduzir as condições de insegurança alimentar dos estudantes em todo o país. Cada município teve autonomia para gerenciar os recursos para manter a oferta da alimentação escolar de forma mais segura de acordo com cada realidade. É claro que, se os estudantes assistidos compõem uma família que encontra-se sem renda por causa da grande crise econômica que estamos vivendo, esses alimentos podem ser compartilhados com os demais membros da família. Dessa forma, a ação do PNAE não estaria ocorrendo da mesma maneira que antes para a segurança alimentar e nutricional dos estudantes. Por isso é essencial que essas famílias afetadas pela crise tenham acesso a auxílios governamentais para garantir seu direito humano à alimentação e nutrição previsto em nossa legislação.

Ciência em Tela: Como as propostas de EAN dialogam com marcos de orientação para o desenvolvimento do trabalho curricular?

Mônica: O tema alimentação encontra-se alocado ao grande tema saúde no currículo escolar cuja proposta é ser abordado de maneira interdisciplinar.

O diálogo é desafiador na medida que a própria divisão disciplinar do currículo escolar fragmenta o tema e muitas são as dificuldades enfrentadas no cotidiano dos professores para a realização de abordagens interdisciplinares.

O tema alimentação é comumente mais abordado nas disciplinas de Ciências e Biologia que, em geral, apresentam com mais ênfase a dimensão fisiológica e de centralidade dos nutrientes para a manutenção da saúde.

As parcerias entre profissionais de saúde e profissionais de outras áreas que tem esse tema de trabalho e os profissionais de educação, colocando foco em pesquisa e práticas de EAN na escola, me parece uma saída bastante interessante para repensar ações e implementar novas práticas pedagógicas.

Ciência em Tela: Como Paulo Freire influenciou sua jornada de nutricionista e educadora?

Mônica: Gostaria que Paulo Freire tivesse chegado mais cedo na minha formação.

Embora seja atribuído ao nutricionista o caráter de educador, na minha formação no início dos anos 2000 não houve muito espaço no currículo ou nas práticas para discutir o que é educar. Minha formação teve um caráter bastante vertical. Os nutricionistas eram representados enquanto profissionais de saúde que detém o conhecimento e ensinam a maneira certa de se alimentar, determinando hábitos e práticas que poderiam estar completamente fora da realidade da pessoa assistida. Não havia muito diálogo entre teoria e prática. Esse fato sempre me inquietou.

Após o mestrado trabalhei num projeto de divulgação de informações sobre alimentos na Embrapa. A ideia me interessou muito e comecei a pensar em como as pessoas poderiam interagir com aquelas informações. Que diálogo invisível seria esse entre as informações que selecionamos para publicar e as pessoas que teriam acesso a elas? Como essas informações influenciariam os hábitos alimentares das pessoas? Desses questionamentos surgiu meu projeto de tese de doutorado. Por isso escolhi a Educação. E foi nesse momento que comecei a compreender o tanto que me faltava para me tornar uma educadora, para realizar práticas de Educação Alimentar e Nutricional que fossem bem mais do que dizer o que as pessoas devem comer.

Dentre tantas leituras enriquecedoras nesse sentido, encontrei o caminho simples/complexo e amoroso de Paulo Freire para seguir sendo uma realista esperançosa no exercício do diálogo e na construção de circunstâncias menos desiguais no que diz respeito ao acesso a uma alimentação adequada a todos.

Ciência em Tela: Em seu estudo sobre a educação alimentar e nutricional na perspectiva do inédito viável de Freire você citou alguns projetos realizados pelos participantes do curso de gastronomia, qual você destacaria?

Mônica: Cada projeto tinha sua importância particular. Os alunos de fato seguiram a orientação de colocar no papel um projeto que eles quisessem realizar. Algo que fosse importante e viável para cada um deles.

Cada grupo, a partir de suas possibilidades pessoais, pensou em projetos de relevância social. Tivemos um projeto de qualificação profissional através da panificação de pessoas do espectro autista, um projeto de manejo de solo e combate à fome em regiões do semiárido brasileiro, um projeto de cuidado da saúde da população LGBTQI+ HIV positiva por meio da prática culinária.

Há uma imensa riqueza que pode ser revelada no diálogo. Para mim, o inédito viável teve esse sentido nessa prática educativa: o de revelar possibilidades e mostrar que, apesar das adversidades presentes em nosso país, existem caminhos a serem desbravados.

Divulgação científica e Fake News

Ciência em Tela: Uma forma de informar a população que não por meio da educação básica, é a divulgação científica. Como os alimentos e a alimentação têm sido abordados em textos de divulgação científica?

Mônica: Os textos de divulgação científica são ótimos recursos de apoio didático porque tem o compromisso de tornar mais acessíveis dados científicos, portanto, apresentam embasamento científico, as fontes dos dados, contextualizam os dados apresentados no nosso cotidiano, deixando claro que a produção científica é um processo contínuo e que não há verdades absolutas e estanques.

Quando as questões alimentares são abordadas nesse modelo de texto, temos mais segurança para discutir a temática, embora corramos o risco de abordar o tema da alimentação pela face da ciência da Nutrição que dá ênfase à relação entre os nutrientes e o nosso corpo. Esses são os estudos mais largamente divulgados. No entanto, no contexto escolar, tal reducionismo pode sempre ser contornado na prática de ensino-aprendizagem pelo educador a partir da discussão da alimentação em suas múltiplas dimensões.

Para além dos textos de divulgação científica, esses dados são também disseminados em outros formatos textuais, sendo ressignificados, editados e até distorcidos em favor de quem os está divulgando. Há muitos textos com aparência de texto de divulgação científica, mas que não são. Textos que usam expressões como "segundo dados de uma pesquisa da universidade X", sem nunca apresentarem o nome dos pesquisadores ou a referência do artigo publicado com os dados de origem. Ou então, algo muito comum, apresentam pesquisas financiadas por multinacionais do ramo alimentício que divulgam apenas a parte dos resultados que as favorecem em artigos de jornal ou revista na sessão de ciências. Sem falar em dezenas de outros formatos de divulgação, incluindo vídeos, textos, podcasts, postagens em redes sociais entre outros que supostamente falam sobre ciência, mas na verdade muitos estão propagando dados enganosos em favor da publicidade e venda de produtos.

Ciência em Tela: No seu texto "Representações Sobre Alimentação e Ciência em um Texto de Divulgação Científica: implicações para a educação em ciências"(*), você afirma que o contato com textos de divulgação científica "ajudaria a estimular a capacidade argumentativa e de leitura dos estudantes, familiarizando-os com o vocabulário científico-tecnológico tão difundido na atualidade." (pág 2). Você pode dar um exemplo de como isso se dá na prática?

Mônica: O exercício da leitura e discussão do texto de divulgação científica em si é muito pedagógico no sentido de compreender o que é o conhecimento científico e como ele é produzido. E quando digo texto de divulgação científica não me refiro apenas às palavras escritas, mas também às imagens estáticas e em movimento. As formas dos textos de divulgação costumam ser compostas e esse fator enriquece ainda mais a experiência.

Diante de um texto que parece ser de divulgação científica, um olhar menos atento pode intuitivamente confiar no conteúdo apenas porque foi publicado numa revista conhecida e de ampla divulgação. Talvez esse leitor de uma revista de grande circulação menos atento não busque referências bibliográficas do que está sendo apresentado como dado científico, elemento sempre presente em textos de divulgação científica. Quem realizou a pesquisa? Onde ela foi realizada? Por que aquele modelo de investigação foi

escolhido para aquele objeto de estudo específico? Aquela pesquisa apresenta alguma conclusão robusta sobre aquele tema pesquisado?

Essas são algumas questões muito interessantes a serem debatidas com os alunos e que podem revelar muito sobre o fazer científico, aguçando o olhar dos alunos para uma leitura crítica de conteúdos científicos presentes de diferentes formas em uma variedades de veículos de comunicação.

* <https://periodicos.ufsc.br/index.php/alexandria/article/view/38006>

Ciência em Tela: As fake news/desinformação são frequentes no contexto da nutrição?

Mônica: Certamente. Favorecem muito a publicidade e a venda de alimentos ultraprocessados e de suplementos alimentares.

Ciência em Tela: Qual o papel da divulgação científica no combate às fake news?

Mônica: Essencial. É preciso saber onde estão as fontes acessíveis e seguras dos dados científicos para a população interessada. É isso que a divulgação científica representa: segurança. Inclusive há iniciativas na internet, com linguagem muito acessível e bem humorada, que desvendam dados científicos em linguagem bem simples, ao mesmo tempo que apontam os erros e interesses por trás das notícias falsas envolvendo ciências.

Um tema em relação à Alimentação e Nutrição em ampla discussão nesse momento é a aprovação do Projeto de lei 6.922/2002 que libera o uso de mais agrotóxicos no Brasil. Qualquer pessoa que queira saber mais sobre o assunto vai encontrar centenas de referências ao pesquisar o tema num buscador na internet. Essa mesma pessoa vai receber mensagens encaminhadas por amigos e familiares em redes sociais e aplicativos de mensagens. Toda essa fragmentação da comunicação também gera uma fragmentação da importância de quem produz os dados científicos. Um influenciador digital e um cientista, para muitas pessoas, têm o mesmo valor enquanto fonte de informação. Porque tudo se transformou em informação e a construção de conhecimento foi diluída nesse oceano de informações de consumo rápido.

A divulgação científica tem o papel do porto seguro nesse oceano. E para tal, é preciso que as pessoas saibam que podem dialogar com esse conhecimento que para muitos parece tão inacessível.

Publicidade e propaganda

Ciência em Tela: Como as propagandas influenciam as decisões das pessoas sobre alimentação?

Mônica: A publicidade vende sonhos, desejos, felicidade e realização. Os alimentos encontram-se permeados por esses elementos o tempo todo.

Se você deseja comer muito sem engordar, a publicidade apresenta uma alternativa na forma de produto. Sendo ou não possível realizar o desejo. A publicidade tem o compromisso de seduzir e convencer. Os efeitos prometidos pelo produto ficam a cargo do produto.

Uma grande empresa de produtos alimentícios congelados pode alegar que um certo produto é igual a comida de verdade: fresca, equilibrada, que respeita o meio ambiente. Concluir que isso não é verdade fica a cargo do consumidor.

Quando uma marca apresenta uma pessoa famosa, muito querida de grande parte da população como sua garota propaganda, há grandes chances do produto ser amplamente vendido. A identificação direta estimula o consumo, mesmo o produto não sendo favorável à manutenção da saúde.

Esses são apenas alguns exemplos de como a publicidade influencia nossas decisões sobre o que comer.

Ciência em Tela: Como você vê a atuação dos influencers no desenvolvimento de hábitos alimentares da sociedade? Eles poderiam ser aliados da educação alimentar?

Mônica: Há alguns problemas que devem ser observados. Diante de um influenciador digital, devemos nos perguntar: quem é essa pessoa? Que formação profissional ela tem para falar sobre Nutrição, por exemplo? Ela está representando alguma marca? Ela está vendendo algum produto enquanto apresenta dicas de alimentação saudável? Essa pessoa está usando seu exemplo pessoal como se ele pudesse ser aplicado a todos? Essa pessoa, ao oferecer informações sobre emagrecimento, por exemplo, tem o cuidado de apresentar os limites e as contraindicações das dicas que ela está oferecendo?

Os influenciadores digitais são muitas vezes alinhados às dinâmicas da publicidade, oferecendo atalhos fáceis (e em alguns casos perigosos) para problemas complexos. E o próprio funcionamento das redes sociais gera a produção de muitas informações equivocadas, na medida que obrigam as pessoas a postarem conteúdo o tempo todo para poder se manterem relevantes.

A saúde é uma questão complexa e cada pessoa tem suas características próprias. Dependendo de quem fala, os influenciadores podem ajudar a esclarecer muitas dúvidas das pessoas sobre saúde. Mas nenhum influenciador digital pode resolver nossos problemas com uma lista de 10 dicas. Nem postando uma nova lista a cada dia.

Mônica Alves Lobo é graduada e Mestre em Nutrição Humana pelo INJC/UFRJ. Doutora em Educação em Ciências e Saúde pelo NUTES/UFRJ, desenvolvendo parte da pesquisa no Centro de Estudos da Criança-CIEC da Universidade do Minho (Braga, Portugal). Especialista em Aromaterapia e Terapia holística pela Aroma de flor Terapias Alternativas.

Desenvolveu pesquisa acerca dos efeitos da desnutrição sobre o desenvolvimento e referente à Divulgação científica na área de saúde. Atuou em pesquisa acerca da Educação Alimentar e Nutricional no contexto do Ensino de Ciências em classes hospitalares. Atuou

como pesquisadora e docente no Programa de Pós-graduação em Educação (PPGEdu/Unirio), desenvolvendo pesquisa acerca da Educação Alimentar e Nutricional no contexto do Ensino de Ciências (formação de professores e análise de mídias de comunicação), além do uso das Artes como mediadoras de processos educativos na perspectiva da Educação dos Sentidos. Foi docente no instituto NUTES-UFRJ para o curso de Gastronomia da UFRJ. Atualmente colabora em projeto de extensão do grupo de pesquisa PICS-UFF, vinculado ao Instituto de Farmácia da UFF, que visa divulgar dados de pesquisa sobre Práticas Integrativas e Complementares em saúde e oferecer oficinas e vivências para a comunidade. Nesse sentido, vem trabalhando na articulação entre Educação Alimentar e Nutricional e Aromaterapia também na perspectiva da Educação dos Sentidos. Leciona na graduação e pós-graduação em disciplinas relativas a Educação Alimentar e Nutricional, Educação em Saúde e Metodologia de Pesquisa.

Iris Wettreich Goldbach é aluna de Ciências Biológicas cursa o bacharel em Ecologia. Bolsista do Programa PROFAEX da PR5/UFRJ, atuando no Projeto Revista Ciência em Tela. Faz iniciação científica no Laboratório de Ecologia e Conservação de Populações (LECP). Voluntária no Núcleo de Fauna no Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Temas de interesse: divulgação científica; manejo e monitoramento de animais silvestres; reprodução da fauna e educação ambiental.

Beatriz Pires de Souza é aluna do oitavo período de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto de Biologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Bolsista do Programa PROFAEX da PR5/UFRJ, atuando no Projeto Revista Ciência em Tela.