

ESCOLA TECNICA ESTADUAL TRAJANO CAMARGO
Técnico em Nutrição e Dietética

Letícia Júlia Barreto de Sousa
Maria Clara Souza Muharem
Victor Santos Sales Vicente

RELAÇÃO DA INSEGURANÇA ALIMENTAR COM AS CONSEQUÊNCIAS DA
PANDEMIA DE COVID-19

LIMEIRA – SP
2022

Letícia Júlia Barreto de Sousa
Maria Clara Souza Muharem
Victor Santos Sales Vicente

**RELAÇÃO DA INSEGURANÇA ALIMENTAR COM AS CONSEQUÊNCIAS DA
PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à banca Examinadora, como exigência parcial para a obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética, da Escola Técnica Trajano Camargo, sob a orientação da Professora Margarete Galzerano Francescato.

LIMEIRA-SP

2022

RESUMO

Se alimentar com qualidade e quantidade suficiente no dia a dia sem precisar deixar outras coisas essenciais é a segurança alimentar, como consequência da pandemia Covid-19, os reflexos da crise recaíram principalmente sobre a renda e conseqüentemente no acesso aos alimentos, agravando a incidência de domicílios em insegurança alimentar presente no país. A insegurança alimentar possui varias etapas, de acordo com CAMPOS (2020), o objetivo é analisar um grupo da cidade de Limeira, elaborar receitas de baixo custo; redigir um material informativo com as receitas e se possível com elementos de cestas básicas, além de uma tabela de safra e informações sobre hortas domésticas. Alimentação saudável é extremamente importante na saúde e participa “suplementalmente” na saúde da população, ela é de altíssima importância para promover a saúde em todos os aspectos, fornece os nutrientes/energia para viver bem, proporcionando vários benefícios. Esse projeto pode ser considerado um estudo de natureza básica estratégica, a qual possa ser usado para estudos práticos; com abordagem quantitativa; é também uma pesquisa descritiva, hipotética, com procedimento de um estudo bibliográfico de levantamento de campo, pelo fato de haver uma revisão bibliográfica dos dados de diversas pesquisas relacionados a insegurança alimentar no país, além de colhermos dados a partir de um questionário. A parte prática contém, aplicação de inquérito, quem os aplicar ira anotar as respostas dos entrevistados, e com os resultados colhidos, iremos usar os dados em forma de gráfico, a fim de assim analisar a situação da fome. Durante os dias um e oito do mês de agosto, visitamos mercados próximos da região onde aplicamos o questionário com os dados, pretendemos reunir receitas se baseando nos produtos básicos de cestas básicas, pensando no custo-benefício, ou seja, oferece produtos necessários para uma alimentação mensal e que esteja também disponível a menor valor. Ao entender que alimentar-se bem (nutritivamente e constantemente) é indispensável para a saúde humana, por ser responsável pela execução de funções diárias básicas, conclui-se a importância de analisar profundamente os indivíduos inseridos na insegurança alimentar. Com os dados recolhidos (das cestas básicas) foi possível ter uma dimensão de quais os alimentos mais comuns de cestas básicas de doação; e também os mais diferenciados. Foi elaborado um material informativo, uma cartilha, contendo preparações com os alimentos da cesta básica e informações sobre a safra e hortas domésticas.

Palavras-chave: Crise; Insegurança Alimentar; Inflação.

ABSTRACT

Feed yourself with quality and sufficient quantity on a daily basis without having to leave other essential things is food security, as a consequence of the pandemic Covid-19, the consequences of the crisis fell mainly on income and consequently on access to food, worsening the incidence of households in food insecurity present in the country. Food insecurity has several stages, according to CAMPOS (2020), the goal is to analyze a group from the city of Limeira, develop low-cost recipes; write an informational material with the recipes and if possible with elements of food baskets, in addition to a harvest table and information about home gardens. Healthy food is extremely important in health and participates "supplementally" in the health of the population, it is of the utmost importance to promote health in all aspects, it provides the nutrients/energy to live well, providing various benefits. This project can be considered a study of a strategic basic nature, which can be used for practical studies; with a quantitative approach; it is also a descriptive research, hypothetical, with a bibliographic study procedure of field survey, due to the fact that there is a bibliographic review of data from several researches related to food insecurity in the country, besides collecting data from a questionnaire. The practical part contains, survey application, who will apply them will write down the answers of the interviewees, and with the collected results, we will use the data in graph form, in order to analyze the hunger situation. During the days one and eight of August, we visited markets near the region where we applied the questionnaire with the data, we intend to gather recipes based on the basic products of the food baskets, thinking about the cost-benefit, in other words, offering products necessary for a monthly diet and that are also available at a lower value. By understanding that eating well (nutritiously and constantly) is indispensable for human health, for being responsible for the execution of basic daily functions, we conclude the importance of deeply analyzing the individuals inserted in food insecurity. With the data collected (from the food baskets) it was possible to have a dimension of which are the most common foods in the donation food baskets; and also the most differentiated. An informative material was prepared, a booklet, containing preparations with the food from the food basket and information about the harvest and home gardens.

Keywords: Crisis; Food Insecurity; Inflation.

SUMÁRIO

Conteúdo

1	INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA	8
2	OBJETIVO	10
2.1	Objetivo Geral.....	10
2.2	Objetivo Específico	10
3	FUNDAMENÇÃO TEÓRICA	11
3.1	Alimentação do bebê.....	12
3.2	Alimentação da criança	13
3.3	Alimentação do adolescente	14
3.4	Alimentação do adulto	15
3.5	Alimentação do idoso.....	16
3.6	Como a alimentação saudável é afetada pela economia	17
3.7	Fatores que afetam a economia do recém adulto e como esses fatores o levam a insegurança alimentar	18
3.8	Insegurança alimentar.....	18
3.9	Crises e insegurança alimentar	19
3.10	Conflitos e insegurança alimentar	20
3.11	Pandemia e insegurança alimentar	21
3.12	Catástrofes naturais e insegurança alimentar.....	23
3.13	Inflação e insegurança alimentar	24
3.14	Cenário da Insegurança alimentar na década de 1990.....	25
3.15	Cenário da Insegurança alimentar em 2004.....	25
3.16	Cenário da Insegurança alimentar em 2018.....	26
3.17	Epidemiologia nutricional	29
3.18	Políticas públicas.....	30
3.19	Betinho e sua importância.....	31

3.20	Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)	32
3.21	Programa de aquisição de alimentos (PAA)	33
3.22	Programa de combate às carências nutricionais (PCCN)	35
3.23	Programa nacional de alimentação escolar (PNAE)	35
3.24	Programa de alimentação do trabalhador (PAT)	36
3.25	Programa cozinha comunitária	37
3.26	Inquérito	38
3.27	Tipos de inquérito	38
4	MATÉRIAS E MÉTODOS	43
4.1	Estudo bibliográfico	43
4.2	Pesquisa de campo e etapas do projeto	43
4.3	Cesta básica	45
4.4	Material informativo	45
4.5	Cronograma	45
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	48
5.1	Aplicação do questionário	48
5.2	Cestas básicas	51
5.3	Receitas	51
5.4	Cartilha	52
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	52
	REFERÊNCIAS	54
	APENDICE	62

INDICE DE ILUSTRAÇÕES.

FIGURAS

Figura 1 - Preço médio do litro nos postos em 2018.	27
Figura 3 - IPCA Mensal 2018: Subgrupos (2019).....	28
Figura 2 - IPCA Mensal 2018: Projetado vs. Realizado.....	28
Figura 4 - Greve dos caminhoneiros: Impacto no IPCA de 2018. (2019).....	29
Figura 5- Questionário usado na pesquisa de campo	44
Figura 6– Cronograma das atividades.	46
Figura 7 - Raça/cor dos entrevistados.....	48
Figura 8– Idade dos entrevistados.	48
Figura 9 - Quanto dinheiro é usado para compra de alimentos na sua residência.....	49
Figura 10 – Houve medo de o alimento acabar antes que conseguisse repor.	49
Figura 11 - Comeu pouco pois o dinheiro acabou?	49
Figura 12 – Algum morador maior de idade não fez alguma refeição por falta de dinheiro? ..	50
Figura 13 - Você recebeu ajuda do governo ou doação de cestas básicas?.....	50
Figura 14 - Algum morador maior de idade comeu apenas uma refeição ou ficou sem comer por um dia inteiro por causa da falta de dinheiro?	50
Figura 15 - Algum morador maior de idade comeu apenas uma refeição ou ficou sem comer por um dia inteiro por causa da falta de dinheiro?	51
Figura 16 – Capa da cartilha.....	52

TABELAS

Tabela 1 - - Análise de consumo alimentar.	41
---	----

1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A ação de se alimentar e o contato constante e duradouro da alimentação adequada na quantidade e qualidade suficiente, sem prejudicar o acesso a outras indispensabilidades, isto é, segurança alimentar, bem como os mecanismos para sua obrigatoriedade deve ser acessível a todos de acordo com a Lei de nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, art. 3º e pela Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 1948, art. 25. Quando isto não ocorre, bem como as condições para sua obtenção, é gerado a insegurança alimentar.

Como consequência da pandemia Covid-19, os reflexos da crise sanitária recaíram principalmente sobre a renda e infelizmente sobre o acesso aos alimentos, agravando a existência de domicílios em situação de vulnerabilidade alimentar presente no país, em proeminência a camada vulnerável socioeconomicamente da população (UNICEF, 2021).

Segundo Minasyan (2019) a insegurança alimentar é qualificada como acesso irregular a alimentação segura, nutritiva e com qualidade o suficiente para o crescimento normal e uma vida ativa e regulada, a qual pode ser vivenciada em diferentes níveis de gravidade, segundo CAMPOS (2020) em:

- Segurança alimentar: A estância tem acesso diário e constante a alimentos de qualidade adequada, em quantidade suficiente, independente do fato de existir ou não uma adversidade econômica, não comprometendo o direito a outras necessidades essenciais.
- Insegurança alimentar leve: Existe certa preocupação ou incerteza quanto acesso aos alimentos futuramente, na qual devido o preço poderá haver queda na qualidade dos alimentos, resultado de métodos que visam não comprometer a quantidade de alimentos para a população em suas casas.
- Insegurança alimentar moderada: Redução quantitativa na alimentação ou ruptura no estilo de alimentação dos adultos resultante da falta de alimentos entre os adultos, em sua maioria para não comprometer a alimentação das crianças.
- Insegurança alimentar grave: É a redução extrema quantitativa na alimentação, não só entre os adultos, mas também entre as crianças, resultante da falta de alimentos entre todos os moradores. Nessas circunstâncias, a fome torna-se uma experiência vivida na habitação.

A Insegurança alimentar (IA) moderada/grave deve ocorrer devido à indisponibilidade de alimentos e/ou falta de recursos para obter os mesmos (SCHARPPO, 2021), esse fator aliado

com a condição socioeconômica presentes na realidade brasileira e a composição da unidade domiciliar, torna a camada mais pobre (em sua maioria, composta de pretos e pardos, com baixa escolaridade, moradores de área rural e das regiões norte e nordeste) da população ainda mais vulnerável a essa situação (GALINDO *et al*, 2021). Segundo dados do IBGE (2017), sobre uma pesquisa realizada e citada por CAMPOS (2020), 10,3 milhões de brasileiros estavam em situação de insegurança alimentar grave no ano de 2020, o que foi agravado com a pandemia da Covid-19.

Com a instabilidade que a pandemia gerou, houve um aumento na inflação, consequentemente, levando a um aumento considerável nos preços da energia, gasolina e gás, e como a economia é interligada, gerou uma “bola de neve”, subindo os custos do transporte e armazenamento, assim os produtos chegaram com alterações nos preços nas prateleiras, incluindo os itens de consumo básico de alimentos, por exemplo, produtos in natura ou minimamente processados, essenciais para uma boa saúde alimentar, pesando no orçamento de todos os lares brasileiros, o que agrava com a IA (SOUZA, 2020)

As condições socioeconômicas, principalmente quando se trata da Insegurança alimentar, influencia muito para o acesso ou não do consumo alimentar e, consequentemente, a aquisição de alimentos ultra processados, a justificativa para esse fenômeno é o preço acessível, a facilidade de se encontrar esse tipo de produto, a falta de conhecimento e a crenças populares, podendo causar desnutrição, obesidade e/ou doenças relacionadas a má alimentação ligada à insegurança alimentar. (UNICEF, 2021)

Diante do exposto é de extrema relevância uma análise, tomando conhecimento do contexto social atual, sobre a insegurança alimentar, pois expõe uma questão atual que revela um problema o qual o Estado é responsável por evitar ou facilitar o consumo das camadas populares, conforme a Lei nº 11.346 (BRASIL, 2006), além de traçar de forma notória e nítida um elo entre alimentação, pandemia e a pauperização causada pelas crises durante/pós-pandemia.

Com isso pretendemos ter melhor perspectiva tanto após pesquisas e entrevistas realizadas, afim de obter informações e aprofundamento na temática da insegurança alimentar no cenário pandêmico e as consequências do mesmo afetaram a alimentação, aquisição de alimentos, saúde física e mental do brasileiro de classe média baixa e de baixa renda e com isso, apresentar propostas que poderão ser utilizadas para amenizar as consequências da IA (PARTHENON, 2020).

2 OBJETIVO

2.1 Objetivo Geral

Analisar um grupo da cidade de Limeira, para identificar possíveis casos de insegurança alimentar e em quais níveis se qualificam.

2.2 Objetivo Específico

- Elaborar entrevistas em um determinado local da cidade, com um questionário focado na identificação de quadros que se encaixem na insegurança alimentar;
- Elaborar receitas de baixo custo;
- Redigir um material informativo apresentando receitas de baixo custo e/ou alimentos advindos de cestas básicas, além de uma tabela de safra e informações a respeito de hortas domésticas.

3 FUNDAMENÇÃO TEÓRICA

O consumo de alimentos é de extrema importância para o bem estar do indivíduo e participa de uma forma “suplementar” na saúde da sociedade. Segundo WARDLAW e INSEL(2001), os nutrientes são substâncias fundamentais para o bom funcionamento do corpo, ou seja, sem nutrientes o bem estar nutricional do indivíduo diminuí.

A matéria “Como os alimentos afetam a saúde, da University of Minnesota (Universidade de Minnesota) diz que os nutrientes “ditam” como nosso corpo deve agir, podendo ser usados e classificados como “indutores” ou até mesmo “influenciadores” do corpo humano. Como é dito na matéria, a nutrição é bem enfatizada na medicina funcional pelo motivo que, sempre que o cidadão possui uma queda brusca ou até mesmo compreensível, é indicado uma dieta para se recuperar da situação que se encontra e voltar ao estado normal de saúde (DENTON, 2016).

Saúde pode ser compreendida de modo popular somente com a definição de “não estar doente”, mas o que poucos sabem é que, atualmente não é bem assim a definição deste conceito, já que em até mesmo 1946 a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como completo bem-estar, seja mental, físico e social (BRASIL,2021)

Segundo o site DICIO – Dicionário Online de Português (SAÚDE, 2017), saúde é um bem-estar, físico, psíquico, social. Porém lendo o artigo 196 até o artigo 200 da constituição brasileira de 1988 vemos que a saúde é responsabilidade do estado e é direito de todos, além de englobar a iniciativa de políticas públicas e econômicas e permitir acesso universal e igualitário a todos sem distinções e serviços para poderem se promover, proteger e recuperar (BRASIL, CONSTITUÇÃO, 1988).

Saúde Mental segundo a OMS a saúde mental nada mais é do que um sentimento de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades mentais, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade (SAÚDE MENTAL NO TRABALHO É TEMA DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL, 2017). Já a saúde física, segundo a OMS, é ter um corpo ativo, nutrido e em pleno funcionamento (PFERL, 2021). Obviamente também, que em geral essas áreas da saúde tanto física como mental o fundamento de saúde também contém a idéia de: sem doenças.

Resumidamente o consumo de alimentos é de altíssima importância para um bom desenvolvimento do organismo (tanto física, como mental, intelectual e social), pois uma

alimentação nutritiva fornece ao corpo os nutrientes/energia de que precisam para desempenhar suas funções básicas corretamente, nos fornecendo disposição, concentração, rendimento e até mesmo “alegria”, já que o maior responsável pela produção da serotonina é o trato gastrointestinal (MACHADO, 2021).

3.1 Alimentação do bebê

O cuidado com a alimentação de um indivíduo deve começar logo na gestação, por conta de que a alimentação da mãe influencia no desenvolvimento do feto, é recomendado a ingestão de suplementos como o ácido fólico, que previne malformações e risco de lesões no sistema nervoso, o ômega 3 que favorece a formação cerebral e o desenvolvimento visual e a vitamina D3 que age em todo o metabolismo, ajuda no fortalecimento dos ossos e regula a concentração de cálcio (VIEIRA, 2016).

Até os seis meses de vida, a criança deve ser alimentada somente com o leite materno, já que evita diarreia, diminui o risco de alergias, diabetes, colesterol alto e hipertensão, além de diminuir a chance de obesidade e auxilia no desenvolvimento da cavidade bucal. Além dos benefícios nutricionais, existe a questão de auxiliar na criação do vínculo mãe e filho. (SAÚDE BRASIL, 2017)

Em questão de crianças de 0 a 2 anos de idade, algumas estratégias fundamentais nutricionais devem ser tomadas na prevenção do sobrepeso e obesidade, entre elas a orientação correta quanto à introdução alimentar a partir do sexto de mês de vida da criança. Para começar a introdução alimentar a OMS recomenda que os alimentos complementares sejam oferecidos a partir dos seis meses de idade, é recomendado não introduzir precocemente alimentos ultra processados, guloseimas, açúcar, chocolate e líquidos (LOPES, 2018).

É necessário de acordo com o GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS (2019):

- Oferecer sempre água para que hidrate o bebê;
- Preferir frutas in natura do que sucos, já que possui mais fibras e menos frutose;
- Utilizar somente temperos naturais, para evitar o alto índice de sódio; atentar-se ao preparo dos ovos, certificar que estão bem cozidos, para evitar contaminações;
- Não utilizar açúcar nas papinhas, se possível não oferecer açúcar até os dois anos de idade.

- As preparações dos alimentos podem ser amassadas com garfo, em forma de papinha, ou cozidos e picados para que assim a criança possa ter contato com o alimento e experimentar com as próprias mãos.

Até os seis meses de vida, a criança deve ser alimentada somente com o leite materno, já que evita diarreia, diminui o risco de alergias, diabetes, colesterol alto e hipertensão, além de diminuir a chance de obesidade e auxilia no desenvolvimento da cavidade bucal. Além dos benefícios nutricionais, existe a questão de auxiliar na criação do vínculo mãe e filho. “ O leite humano tem proteínas que colaboram com as conexões cerebrais” afirma o neuropediatra Antônio Carlos de farias, do Hospital Pequeno príncipe (VIERA,2018).

3.2 Alimentação da criança

De acordo com Art. 2º da Lei nº 8.069, de 13 de 1990, do estatuto da criança e do adolescente (Brasil, 1990), entendeu-se como criança, o período de zero a doze anos, onde o cuidado e atento com a alimentação é de extrema importância para futuros hábitos alimentar e conseqüentemente para integridade da saúde e prevenção de doenças, tais como a anemia, obesidade, e cárie dental, doenças degenerativas e cardiovasculares como diabetes, hipertensão, osteoporose e outras (A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA, 2018).

A fase do pré-escolar é caracterizada pela redução da velocidade de crescimento, maturação da linguagem, desenvolvimento socioambiental e na coordenação de idéias, seletividade alimentar, além do fato da criança começar a criar sua independência e dessa ser uma fase fundamental na elaboração de hábitos alimentares (ALIMENTAÇÃO EM PRÉ-ESCOLARES ESCOLARES E ADOLESCENTES, 2013).

Já a fase escolar é caracterizada pelo início do acúmulo de massa óssea, habilidades motoras mais desenvolvidas, período de intensa atividade física, crescimento constante, com ganho de peso mais acentuado próximo ao estirão da adolescência, seletividade alimentar baseada em fatores externos (CAMPOS, 2021).

Para ambas as fases a exigência nutricional é altíssima para o desenvolvimento da criança, sendo a principal nutriente de acordo com Ninhos do Brasil (NUTRIENTES PARA CRIANÇAS: QUAIS SÃO FUNDAMENTAIS, AFINAL ,2021) e MAHAN (2012):

- Carboidrato: Principal fonte de energia, presente principalmente em cereais e alimentos de origem vegetal;
- Proteína: importante para o fortalecimento de músculos e tecidos e articulação, estando presente em carnes, laticínios e ovos;
- Ferro: Devido ao crescimento a demanda de hemoglobina aumenta, presente em leguminosas, carnes, gema do ovo, vegetais folhosos, entre outros;
- Cálcio e fósforo: Formação e desenvolvimento ósseo e dentário, advindas de leite e derivados, carnes e verduras;
- Vitamina C: ajuda na absorção do ferro dos alimentos e fortalece o sistema imunológico, presente em frutas e hortaliças de folhas verdes;
- Vitamina D: necessário para a absorção do cálcio e regulamento dos sistemas nervoso e imunológico, estando presentes principalmente em gema de ovo, frutas cítricas e peixes;
- Vitamina B12: essencial para o desenvolvimento do cérebro ajudando na formação dos neurônios, presentes sobretudo em carnes e peixes.

3.3 Alimentação do adolescente

A adolescência é uma fase que compreende a faixa etária de doze e dezoito anos de idade, de acordo com o Art. 2º da Lei nº 8.069, de 13 de 1990, do estatuto da criança e do adolescente (BRASIL, 1990).

Esse período é uma fase que merece atenção, principalmente em relação a alimentação do adolescente, que em sua maioria é caracterizado pelo consumo de fastfoods, ingestão de produtos industrializados ou ultra processados, alimentos gordurosos, doces em excesso e alguns iniciam o uso de substâncias químicas como o, álcool, nicotina (tabaco ou produtos de vaporização), medicamentos para perda de peso anabolizantes, estimulantes e outros. Esse padrão/comportamento alimentar característico é influenciado pela convivência diária, condição psicosocioeconômicas, fatores culturais e religiosos, acesso a informações de profissionais de saúde, podendo ser uma porta. Para transtornos alimentares de imagem como bulimia, anorexia, alimentação compulsiva, obesidade, etc. (SILVA, 2021).

Além disso esse comportamento alimentar interfere na absorção de alguns nutrientes importantes, sendo dessas nutrientes e sua importância para essa fase de acordo com o Manual de atenção à saúde do adolescente (SÃO PAULO, 2006):

- Proteínas: está ligada ao padrão de crescimento de novos tecidos e síntese de hormônios, pelo estirão de crescimento, presentes em carnes, peixes, ovos e laticínios;
- Carboidratos: fornecem a maior parte da energia utilizada pelo corpo advindo de alimentos de origem vegetal e cereais integrais;
- Lipídio: ajuda s absorção de vitaminas lipossolúveis, sendo suas fontes oleaginosas, abacates, azeites e óleos vegetais;
- Ferro: demanda decorrente do acelerado crescimento, do incremento da massa muscular, do aumento do volume sanguíneo e das enzimas respiratória, presente em leguminosas, carnes, gema do ovo, vegetais folhosos, entre outros;
- Cálcio: necessário para o rápido crescimento muscular e esquelético presente em leite e derivados, couve, feijão, brócolis, etc.;
- Vitamina A: é extremamente necessária para o crescimento, maturação sexual, diferenciação e proliferação celular e integridade do sistema imunológico, advindas de frutas, legumes e hortaliças de cor amarelo-laranja ou verde-escuro alimentos de origem animal;
- Vitamina C: facilita da absorção do ferro, está na produção do colágeno estando presentes em vegetais folhosos crus e frutas cítricas; Entre outros nutrientes essenciais para uma alimentação e vida saudável.

3.4 Alimentação do adulto

A rotina de um adulto conta com inúmeros imprevistos e momentos corridos ao longo do dia, por isso uma alimentação adequada é de suma importância, porém com a grande oferta de alimentos rápidos, saborosos e baratos, aliados a diminuição da atividade física, ocorre um grande dano na alimentação balanceada (CORRÊA, 2021).

Existe dois principais problemas na alimentação nesta faixa etária, erro na hora de escolher as preparações do cardápio e horas sem se alimentar (por conta das longas jornadas de trabalho), o que pode acarretar em problemas na saúde, doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, obesidade e hipertensão. O segredo é manter uma alimentação balanceada, sem nenhum alimento ser consumido em excesso. As necessidades nutricionais não são alcançadas, faltando vitaminas e minerais, como a vitamina A, E, B6, ferro e zinco, de acordo com uma pesquisa feita entre os anos de 2018 e 2021 (BASSO, 2022).

A variedade de alimentos de todos os tipos, como grãos, verduras, frutas, carnes, raízes, tubérculos, farinhas e ovos. Deve ser utilizados com moderação, óleos, gorduras, sal e açúcar, para tornar as preparações mais saborosas, os temperos devem ser feitos em casa, caseiros, e não os industrializados, evitar frituras, pode ser consumido com moderação estimulantes (como o café e chás), as refeições devem ser separadas com horários certos, definidos e fracionados (respeitando as três grandes refeições: Café da manhã, almoço e jantar), tem que ser levado em conta o estilo de vida, para atender as necessidades calóricas e energéticas (BRASIL, 2014).

A recomendação de proteínas segundo a FAO/ OMS (2003) deve ser de 6% a 10 %, está faixa etária precisa de proteínas para manter a manutenção. Os lipídios e os carboidratos merecem atenção, já que deve se evitar o consumo exorbitante de carboidratos simples e gorduras saturadas, segundo a OMS (2003) o consumo ideal de lipídeos é de 15% a 30% do VET e para carboidratos é 55% a 75% do valor energético total (MOREIRA, 2012).

3.5 Alimentação do idoso

A alimentação nessa fase da vida é de extrema importância afinal essa fase é onde o corpo humano está sensível, além de também estar frágil a doenças, o sistema digestório já não é tão bom assim como quando se era mais jovem então por isso é necessário algum cuidado nesse período. Para isso podemos utilizar de algumas indicações/dicas de como agir seguindo um dos dois fascínios elaborados pelo Ministério da Saúde em conjunto com a Nupens/USP e com a Organização Pan-Americana de Saúde, mas falaremos somente do fascino dois. (GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2021)

As sugestões de acordo com o site Prodieta (ALIMENTAÇÃO PARA IDOSOS: 6 RECOMENDAÇÕES DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021) são:

- Utilização do feijão diariamente na alimentação, afinal o feijão é rico em fibras, proteínas, vitaminas essenciais além de minerais fundamentais para essa fase da vida, outra característica é que ele ajuda na manutenção da massa magra e na prevenção de carências nutricionais e distúrbios gastrointestinais. Lembrando que sempre ao invés de escolher a utilização do sal, deve optar por temperos naturais como ervas, condimentos entre outros.
- É importante buscar o não consumo de refrigerantes, suco de caixinha ou suco em pó, pois contém altos níveis de conservantes, açúcares e alguns outros. Junto a isso, também existe o hábito de que muitas costumam trocar a água, um meio de hidratação correto,

por esses e outros meios de hidratação que acarretam o agravamento de doenças incuráveis preexistentes, doenças neurodegenerativas entre outros problemas também.

- É importante fugir do consumo de ultra processados (bolachas recheadas, enlatados e outros) juntamente com os embutidos (salame, linguiça, salsicha), já que muitos possuem grande capacidade (pelo constante consumo) desencadear hipertensão, enfermidades cardiovasculares, hipertensão arterial, entre outros, além de causarem possíveis danos na microbiota intestinal gerando uma queda de desempenho na absorção de nutrientes.
- É recomendado a realização das três fundamentais refeições do dia com o foco de consumir alimentos frescos. Referindo-se a lanches, consumir leite ou iogurte natural, se possível junto com alimentos in natura ou minimamente processados.
- Ingerir legumes e verduras também é essencial já que são ótimas fontes de nutrientes é importante falar que também possuem antioxidante que é de extrema importância nessa faixa etária, concedem também proteção contra a obesidade e doenças crônicas incluindo alguns cânceres. Sem contar que acarreta no melhor funcionamento intestinal ajudando a evitar a constipação intestinal (graças as fibras)
- Também sempre importante ressaltar que uma refeição feita com calma e atenção é muito mais eficiente.

3.6 Como a alimentação saudável é afetada pela economia

Uma dieta balanceada é de suma importância para um bom desenvolvimento nos estudos e no trabalho. Comer de forma saudável e economia estão ligados, já que existe um estigma de que uma alimentação saudável é aquela em que se gasta dinheiro em alimentos de alto custo, porém afirmar isso é um erro, pois existe os alimentos “modinhas”, aqueles que são divulgados por blogueiras que afirmam ser saudável e com algum fim (geralmente emagrecedor) e custam um alto valor monetário, mas seu valor nutricional é baixo (PALUDETTO, 2021).

Comprar os alimentos da estação é uma boa opção, pois esses alimentos são encontrados com um valor menor, nutritivos e em excelente estado, como um exemplo, durante o verão, alimentos como o mamão, abacaxi, melão, abóbora e beterraba estão em alta. É importante sempre dar preferência para os vegetais que não estejam cortados e nem na embalagem (BASSO, s.d)

3.7 Fatores que afetam a economia do recém adulto e como esses fatores o levam a insegurança alimentar

Existem alguns fatores muitas vezes pessoais que atrapalham e que cooperam para a possível insegurança alimentar, como por exemplo a dificuldade que os jovens mostram em se adaptar à vida adulta; em 2015 foi feita uma pesquisa que mostrou que segundo os dados do IBGE o prolongamento ou o próprio retorno da convivência de jovens com seus pais aumentaram mais de 25% naquela época. (COLTRI, 2020).

Uma pesquisa feita 2016 pelo Serviço de Proteção ao Crédito e a Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas, diz que uma parte considerável dos jovens brasileiros daquela época (32,2%) admitia não ter qualquer controle sobre as próprias finanças, mas o que uma grande parcela dos jovens alega é que não possuía o costume de se preocupar com esses tipos de coisas, na época entre 2016 e 2017 o professor João Caldeira da UFRGS afirmou que o controle financeiro virou uma epidemia nacional; e afirmou o seguinte: “nós, brasileiros, temos muito pouca educação financeira. Nossa formação é precária e isso dificulta na hora de administrar os gastos. Para quem está saindo de casa ou entrando no mercado de trabalho, sem muita experiência de vida, isso acaba tornando o ambiente ainda mais propenso a riscos (FOSTER, 2017).

Sem falar que também diante de tanto avanço digital o cenário econômico se tornou praticamente uma guerra, o mercado de trabalho se tornou progressivamente mais exigente necessitando de pessoas muito mais qualificadas e com muito mais experiência do que antigamente, e para o jovem que está entrando na vida adulta o próprio mercado de trabalho é um enorme “monstro” a ser enfrentado geralmente o iniciante demora a conseguir algum emprego geralmente quando consegue é pouco o seu salário comparado aos custos de vida que foram mostrados antes. (PORTAL PÓS, 2021).

3.8 Insegurança alimentar

Insegurança alimentar é qualificada como o acesso irregular e inconstante a alimentos em quantidade e qualidade suficientes (PELLEGRINI, 2021), sendo considerada leve, quando a incerteza do futuro acesso a alimentos e sua qualidade (nesse caso há busca por produtos de qualidade inferior); modera, onde há redução quantitativa de alimentos entre os adultos; ou

grave, cujo a redução quantitativa não acontece só entre adultos, mas também entre crianças (CAMPOS, 2020).

Em números exatos divulgados pelo II Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil (REDE PESSAN, 2022), 41,3% dos residentes estavam em situação de segurança alimentar, 28,0% havia incerteza quanto ao acesso aos alimentos (qualificado como insegurança alimentar leve), 14,6% em insegurança alimentar moderada e por fim 15,5% convivendo com a fome, ou seja, 33 milhões em situação de fome, entre 125,2 milhões de pessoas com insegurança alimentar em domicílios.

A insegurança alimentar, se intensificou em decorrência da pandemia de COVID-19, atingindo públicos específicos, com moradores: da região norte (29,2% de insegurança alimentar grave) e nordeste (22,1% de Insegurança alimentar grave); de áreas rurais (27,3% de IA grave) e áreas urbanas com saneamento inadequado; menores de idade de até 4 anos (20,5% de insegurança alimentar grave) e de 5 a 17 anos (20,6% de insegurança alimentar grave); com 7 ou mais moradores na residência (42,4% de insegurança alimentar grave); indígenas e amarelos (22,6% de insegurança alimentar grave); pretos (25,2% de insegurança alimentar grave) e pardos (22,2% de ia grave); mulheres (23,2% de insegurança alimentar grave); de domicílios com menor renda familiar; desempregados; com baixa escolaridade, entre outros (GALINDO *et al.*, 2021; SANTOS *et al.*, 2018).

A IA é determinada, em sua maioria, pelas desigualdades sociais e pobreza, como mostrado acima, desencadeando adaptações dietéticas inapropriadas para uma alimentação considerável saudável (LARAIA, 2013). Domicílios qualificados com certo grau de insegurança alimentar, costumam consumir alimentos ultra processados, com qualidade inferior e pobres em nutrientes, o que gera uma dieta invariável na sua composição, rica em gorduras saturadas e gorduras trans., carboidrato simples e com valor calórico altíssimo, que intercalada com longos intervalos de jejum, sedentarismo, omissão de refeições e até mesmo acompanhado ingestão compulsiva de alimentos, pode causar doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, problema cardiovasculares, diabete, hipertensão arterial, entre outros (TANUMIHARDJO *et al.*, 2007).

3.9 Crises e insegurança alimentar

Crise, segundo o dicionário Michaelis, trata-se de um momento crítico ou decisivo, um momento de maior intensidade. (PORTUGUÊS BRASILEIRO, *s.d.*). Crise pode acompanhar a política, economia, medicina, administração e até a área da psicologia, trata-se de algo que

ninguém controla. Segundo a teoria marxista, crise representa um momento de transição que levará a uma recessão, para ele representava um momento natural dentro do sistema capitalista. (PALUDETTO,2017).

Um exemplo de crise financeira global de 2008, ela foi iniciada em 2007, pela perda de valor de ativos imobiliários, provocou uma reação em cadeia, já que toda a economia estava interligada, à valorização do setor nos anos anteriores. Com a perda de valor dos ativos imobiliários, devedores estavam presos a hipotecas que não conseguiam pagar perderam suas casas que por sua vez não eram suficientes para quitar a dívida com os bancos credores, começou nos Estados unidos e Europa, se alastrou pelo mundo e provocou uma recessão global no ano de 2009. Acabou levando à nacionalização de bancos, derrubou governos, gerou taxas de desemprego altíssimas e causou várias ondas de protestos, muitos deles violentos. (CRISE FINANCEIRA: UM COLAPSO QUE AMEAÇOU CAPITALISMO , 2021).

A crise mais recente que afetou a todos os países do globo é a do vírus Sars- Covid-19. Os efeitos da pandemia foram ainda mais fortes no começo do isolamento, por conta de que houve inúmeras restrições para o comércio e a circulação dos produtos. (SCHNEIDER, 2020). Agravada pela pandemia do Covid-19, a fome no Brasil atingiu 33 milhões de pessoas. (ANDRADE, 2022).

As crises afetam a forma de alimentação das pessoas, já que por sua vez irão dar preferência para o valor monetário e não nutricional, optando por alimentos ricos em conservantes, sódio e açúcar, para que desta forma possam sustentar sua família. Para que o problema da fome seja resolvido, não deve somente ofertar cestas básicas ou outros alimentos, deve ser tratado de forma profunda, incentivando o acesso a alimentos produzidos de forma justa, trabalhando em conjunto com movimentos sociais e órgãos ligados a agroecologia e agricultura familiar. (SCHAPPO, 2021).

3.10 Conflitos e insegurança alimentar

Conflito segundo o dicionário é definido pelo oxford languages (CONFLITOS, 022) como profunda falta de entendimento entre duas ou mais partes e por extenso: choque, enfrentamento. E já é possível dizer que esta definição está muito exata já que muitas vezes as origens dos grandes conflitos são justamente isto, desentendimento ou um choque entre interesses.

Existe uma variedade de tipos de conflito, os mais famosos geralmente são os conflitos pessoais, os conflitos interpessoais e conflitos organizacionais, mas existem também alguns tipos de conflitos como por exemplo conflito interno, conflito externo, conflito percebido; cada um com sua peculiaridade, mas todos são classificados como conflitos. (GESTÃO DE CONFLITOS: TRANSFORMANDO CONFLITOS ORGANIZACIONAIS EM OPORTUNIDADES, 2022)

Há uma frase dita pelo professor de economia e coordenador do instituto de pesquisas econômicas e sociais da UCS Robert Birch Gonçalves que diz o seguinte, “todo conflito tem interesse econômico” o que particularmente discordo, a maioria dos conflitos atuais envolvem de certa forma três pilares são eles a economia, a história e a reputação. (ESPEIORIN, 2022).

Existe um termo que é utilizado como guerra comercial também pode ser sim classificado como um conflito, geralmente é quando países começam uma disputa econômica entre eles sejam dois ou mais países, geralmente nesse tipo de disputa as nações tem como objetivo gerar alguma vantagem econômica ou até mesmo desbancar a concorrência, conseqüentemente o cenário econômico daquele país será mudado seja radicalmente ou minimamente; mas o problema é que com isto várias pessoas acabam sendo prejudicadas, já que como foi visto anteriormente, seja por crises ou disputas ou até mesmo inexperiência o estilo de vida de um cidadão pode ser posto em “cheque” graças a essas mudanças e como consequência a insegurança alimentar se torna presente. (GUERRA COMERCIAL: O QUE SIGNIFICA, IMPACTOS E ÚLTIMAS NOTÍCIAS, 2020).

Grande exemplo de um conflito intenso e poderoso que foi visto recentemente é o de Ucrânia e da Rússia, segundo a ONU este conflito pode estar vindo a deixar 1,6 bilhões de pessoas em algum estado de crise, além disso também é possível que graças ao impacto gigantesco que houve na oferta e nos preços globais de alimentos quantidade de indivíduos que possuem insegurança alimentar pode subir drasticamente de 276 milhões para 323 milhões. Está sendo um cenário aterrorizante para todo mundo e no final quem mais sofre são civis que ultimamente não estão nem vivendo, mas sim sobrevivendo. Logo será apresentado como a inflação participara deste declínio de uma porcentagem de cidadãos (1,6 BILHÃO DE PESSOAS ESTÃO SENDO AFETADAS PELA GUERRA NA UCRANIA, 2022).

3.11 Pandemia e insegurança alimentar

Pandemia é considerada a disseminação em escala mundial de uma epidemia/doença, ou seja, quando uma doença se espalha por diferentes países (SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE (SBMFC), 2020).

Um exemplo é a pandemia de COVID-19 em 2020 e em 2009, a pandemia de gripe suína (H1N1).

Além de pandemia, existem outros termos usados para designar disseminação de doenças, muitas vezes sendo confundidas entre si, porém a diferença entre elas se deve pela escala de disseminação da doença (SINDSAÚDE DF, 2021). Esses termos são, surto, epidemia, endemia e Hiperendêmica, e de acordo com o LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS HIJAB (QUAL A DIFERENÇA ENTRE ENDEMIA, EPIDEMIA E PANDEMIA?, 2022), elas se diferenciam por:

- Surto: Acontece quando há um aumento repentino do número de casos de determinada doença em um local específica e até mesmo estação do ano específica, sendo suas causas desconhecidas (como o caso da virose) ou infecções transmitidas por animais, pessoas e ambientes.

Em algumas cidades, a dengue, por exemplo, é tratada como um surto e não como uma epidemia, pois acontece em regiões específicas (como um bairro).

- Epidemia: Acontecer quando existe a ocorrência de surtos em vários locais, podendo ser a nível municipal (ocorre quando diversos bairros), estadual (ocorre em diferentes cidades) ou nacional (ocorre em inúmeros estados), ou seja, é um surto que afeta uma região.
- Endemia: é uma doença que se manifesta com frequência, com os números estáveis e que somente em determinada região, de causa local.

Um exemplo de endemia é o caso da malária na região norte do Brasil, a qual é considerada uma endemia.

- Hiperendêmica: alta incidência e persistência de uma endemia

A crise sanitária atual, relacionado com a desprovida preparação de governos, desencadeou uma crise econômica com consequências em diversas áreas, com ênfase no social, representando a inviabilização o acesso a direitos humanos básicos (MAZZUCATO, 2020), isto é, a pandemia do COVID-19 amplificou, agravou e revelou questões sociais já existentes na realidade brasileira, como as desigualdades sociais, regionais, raciais e de gênero; a perda do poder de aquisição; queda do rendimento; a precarização do trabalho formal, informal, de saúde e de atendimento a necessidades básicas; além de mostrar a fragilidade do sistema

mundial de alimentos e como consequência o aumento da insegurança alimentar (SCHAPPO, 2021; PROJETO COLABORA, 2021).

Houve queda no poder aquisitivo do brasileiro, principalmente com a pandemia e a alta inflacionária, que de acordo com uma pesquisa do RADAR FEBRABAN NACIONAL (2022) 93% dos entrevistados afirmam que o preço dos produtos aumentou, sendo que 78% apontam que o consumo de alimentos e outros itens do abastecimento doméstico, é o item que mais impacta o orçamento das famílias pela inflação.

Com a queda do poder aquisitivo, o desemprego ocasionado em decorrência da Covid-19, redução na produção e distribuição de alimentos, advindas da agricultura familiar, e o aumento dos preços, a renda de milhares de pessoas acaba não sendo suficiente para a compra de alimentos em quantidade e qualidade suficientes, provocando grandes recessões e prejudicando o acesso aos alimentos, com o brasileiro sendo levado a alterar seus hábitos de consumo, intensificando a insegurança alimentar (CARVALHO, 2021; OXFAM, 2021)

O que acaba acontecendo é um ciclo que afeta a cadeia de consumo, onde a sua influência vem de fatores externos, como a inflação, pois o pequeno produtor pelo aumento da energia; da gasolina utilizada nos transportes; do dólar; da energia elétrica usada no armazenamento e a baixa demanda, precisa vender seu produto como um valor elevado para os mercados. Os mercados, pelo preço da compra do produto; a energia elétrica usada no armazenamento; o aumento do dólar; o lucro que precisa tirar de cada produto e as vendas baixas, acabam por aumentar a revenda do produto. E por fim a população empobrecida, que pelo aumento da inflação em produtos básicos do dia-a-dia (sendo o principal os alimentos e o gás de cozinha); o baixo poder aquisitivo; a desvalorização do real; a necessidade de usar o salário para outros fins, como para o pagamento de água, luz, aluguel, contas atrasadas, deixando a alimentação de lado, opta por: comprar menos; comprar produtos menos dispendiosos, sendo em sua maioria alimentos ultra processados; comprar produtos de qualidade inferior (como produtos vencidos); comer menos ou diminuir o número de refeições diárias. Esses fatores ocasionam a baixa demanda (observada pelos mercados e pelos produtores) na compra de alimentos e o agravamento da insegurança alimentar (LIMA, 2021).

3.12 Catástrofes naturais e insegurança alimentar

As catástrofes naturais são acontecimentos que fazem parte da geodinâmica terrestre, da natureza do planeta. Alguns deles são inevitáveis, mesmo com toda a tecnologia dos dias atuais. Quando ocorrem, trazem consigo inúmeras consequências, principalmente para o país

ou população que vive ali perto. Alguns exemplos de desastres naturais são, as tempestades, podendo ser de vento, neve, chuvas, granizo, raios e areia, podem levar a queda de árvores e deslizamento de terra; os terremotos e maremotos (também podem ser chamados de abalos sísmicos) consiste em um fenômeno de vibração brusca e passageira, ocorre por conta da movimentação das placas rochosas e movimentação de gases no interior da Terra; erupções vulcânicas, são extremamente perigosas, pois a lava que sai do vulcão é muito quente, podendo levar à destruição de vilas, animais e pessoas. (DESASTRES NATURAIS, *s.d*).

Após catástrofes naturais ou conflitos civis, a população tende a passar por um período de fome, a fome aguda, que consiste em um grupo de pessoas ou um indivíduo é privado de consumir alimentos devido a algum imprevisto ou situação grave que a pessoa não estava esperando (AMÉRICA,2021).

Exemplo de situação:

- O número de pessoas que passam fome na América central é quatro vezes maior do que em 2018.

Situação na Guatemala, El salvador, Honduras e Nicarágua. Os desastres naturais destruíram mais de 200 mil hectares de safras essenciais nos quatro países. Outros 10 mil hectares de fazendas de café foram arrasados em Honduras e na Nicarágua. Foi constatado que cerca de 1,7 milhão de pessoas estão na categoria de “emergência” de insegurança alimentar que requer assistência urgente. (BRASIL, 2021).

3.13 Inflação e insegurança alimentar

A inflação de um jeito resumido de se entender é o nome dado a elevação generalizada dos preços de produtos e serviços de um país, o que é usado para medir a inflação é o IPCA que é um cálculo onde se calcula o comportamento dos preços de uma cesta de bens e serviços “tipicamente” consumidas por famílias de renda mensal entre 1 a 40 salários mínimos. (SURPILI, 2022).

A cesta que é calculada pelo IPCA considera geralmente o gasto que a família tem com entre outro a nove grupos de itens eles o são: transportes, alimentação e bebidas, habitação, saúde e cuidados pessoais e entre outros itens (VIVENTE, 2022).

Inflação acaba gerando grandes incertezas na economia atrapalhando assim o investimento em certas áreas por causa do medo que é gerado nos próprios investidores, isso acaba assim

atrapalhando várias pessoas já que uma inflação mais alta há também um aumento do custo de vida já que os valores são elevados juntos com a inflação e é como se fosse um efeito dominó, com a elevação da inflação vem o aumento das outras coisas vamos colocar como por exemplo o aumento de ração para algumas aves, partir desta conclusão é possível imaginar um efeito dominó que terá já que com maior preço da ração para as aves o criador de aves terá um maior gasto na alimentação e boa preservação de suas aves, sim também acarretando no aumento do custo que as aves terão ao serem vendidas, que acarretará um aumento no custo a ser vendido nos mercados ao final de todo o processo dificultando assim ainda mais o bem estar da sociedade.(SURPILI, 2022).

3.14 Cenário da Insegurança alimentar na década de 1990

A década de 90 foi marcada por uma série de crises financeiras em diversos países do globo, mas principalmente naqueles denominados como mercados emergentes. (PEREIRA, 2008).

O Brasil no começo dos anos 90 estava passando por um momento delicado, com má distribuição de renda, grande dívida externa e a terrível inflamação, o mesmo ocorreu por conta da saga dos anos 80. (ANTUNES, 2001)

O país passava por essa profunda crise, por conta de ações feitas na década passada, como dívidas externas (com juros altíssimos), altos déficits fiscais e volatilidade inflacionária e cambial, colapso industrial originado pela inaptidão de competir com os produtos importados. (ARAÚJO,*s.d*).

Segundo dados do Ipea, no ano de 1993 o país tinha em torno de 32 milhões de pessoas passando fome, comparando com dados do ano de 2022, podemos dizer que a fome no Brasil equipara à fome de quase 30 anos atrás. (FOME NO BRASIL ATINGE 33 MILHÕESE VOLTA AO PATAMAR DOS ANOS 90, 2022).

3.15 Cenário da Insegurança alimentar em 2004

O ano de 2004, de acordo com SOARES (2006), foi o ano é o ano menos desigual em duas décadas (desde 1984), além de ter a melhor distribuição de renda desde que a PNAD mede rendimentos no Brasil (ou seja, 1976). Porém, a renda média ainda se situava baixa comparada

com a renda pós-Plano Real (1995-1998) e de 1999, após a débâcle do câmbio em janeiro de 1999.

Apesar do menor nível de desigualdade registrado em 2004, de acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio, feita pelo Instituto Brasileiro De Geografia E Estatística (IBGE) (2006), no ano de 2004 34,8% dos domicílios se encontravam em situação de IA sendo que 12,3% estavam em condições de IA moderada e 6,5% IA grave (cerca de 14 milhões de pessoas que vivenciaram a fome quase todos os dias durante os 3 meses precedentes a pesquisa). Constatou-se que nordeste e norte do país a IA prevalecia em zonas rurais, enquanto no sudeste, centro-oeste e sul a área urbana se sobressaía. Além disso, verificou-se no Brasil, maior incidência de casos de IA, em residências com menores de 18 anos, com mulheres, entre pretos e pardos (11,5%), com $\frac{1}{4}$ do salário mínimo (que no período era de R\$ 260,00), evidenciando as desigualdades raciais, regionais, etária e de classe.

3.16 Cenário da Insegurança alimentar em 2018

O ano de 2018 foi um ano de muita dificuldade para diversas famílias brasileiras, já que a economia neste ano foi de certo modo uma montanha russa, o ano de 2018 foi marcado durante um espaço de tempo pela recuperação lenta da economia brasileira o desemprego e ainda elevado e pelo crescimento na informalidade, já a inflação percebeu-se que ficou controlada, mas disparada dos preços da gasolina e do diesel acabaram nos trazendo as sérias consequências foi um dos melhores motivos de para a grande crise de 2018 visse a ocorrer; foi visto um grande aumento no preço do diesel e da gasolina no mês de maio onde se iniciou a greve dos caminhoneiros no dia 21 de maio de 2018. Logo abaixo colocarei um gráfico para ver a comparação de como foi o preço do diesel e da gasolina no ano de 2018 (RETROSPECTIVA 2018: A ECONOMIA BRASILEIRA EM 6 GRAFICOS, 2019).

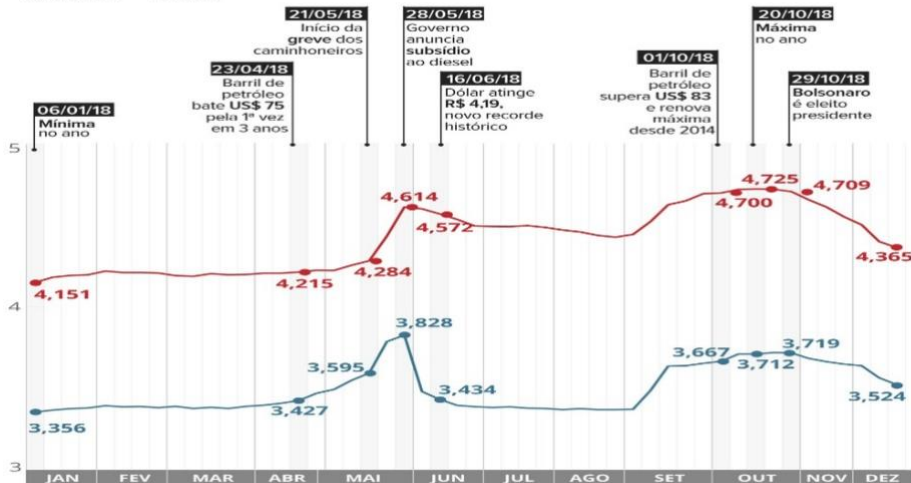
Figura 1 - Preço médio do litro nos postos em 2018.

Gasolina e diesel

Preço médio do litro nos postos ao longo do ano

Preço médio do litro nos postos em 2018

Gasolina Diesel



Fonte: ANP



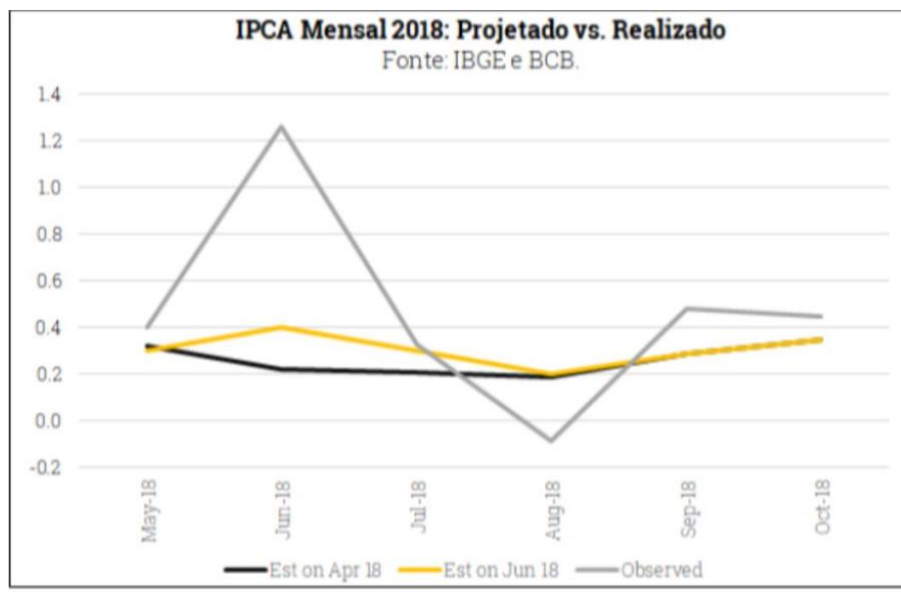
Infográfico atualizado em: 17/12/2018

Fonte: MONTEIRO, (2018)

A greve de 2018 foi considerada a maior da história da categoria começou no dia 21 de maio. E chegou a durar até mesmo 10 dias a greve se deu como já dito anteriormente o aumento no valor do óleo diesel e da gasolina; paralisação chegou a atingir aproximadamente 24 Estados e continuou mesmo com o anúncio da redução de 10% do preço do óleo diesel nas refinarias por 15 dias. Algumas das decisões do governo para poder parar com a greve foi zerar a Cid sobre o diesel e baixar 10% o preço do combustível nas refinarias por 30 dias, mas como não foi incluído a isenção do PIS-Confins sobre o diesel não adiantou de nada (PEREIRA, 2021).

A inflação se tornou forte, alta e temporária, a projeção do IPCA de junho era de 0,22%, em abril de 2018 o resultado final chegou a ser 1,26% no gráfico. Se paz componentes do IPCA que foram afetados em junho pela greve foram os transportes, habitação e alimentação, transportes foram afetados os insumos como a gasolina e etanol, já no grupo da alimentação os produtos mais precízes como proteínas animais e os tubérculos junto com o leite foram os mais afetados, e a habitação teve uma mudança. Graças ao gás liquefeito de petróleo (GLP) e energia elétrica que foram afetados. Irei colocar três gráficos que mostram o IPC mensal de 2018 que foi projetado versus o realizado e o IPCA mensal de 2018 dos subgrupos e a greve dos caminhoneiros e o impacto que ela teve na IPCA de 2018. (TBT: COMO A GREVEDOS CAMINHONEIROS DE 2018 AFETOU A ECONOMIA, 2022)

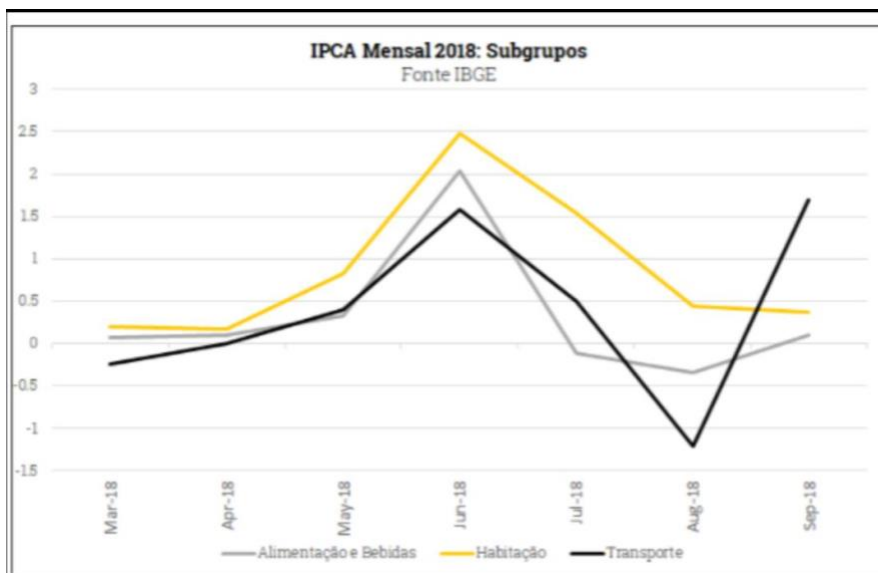
Figura 2 - IPCA Mensal 2018: Projetado vs. Realizado.



Fonte: IBGE e BCB (2019)

Figura 3 - IPCA Mensal 2018: Subgrupos (2019).

Fonte: IBGE (2019)

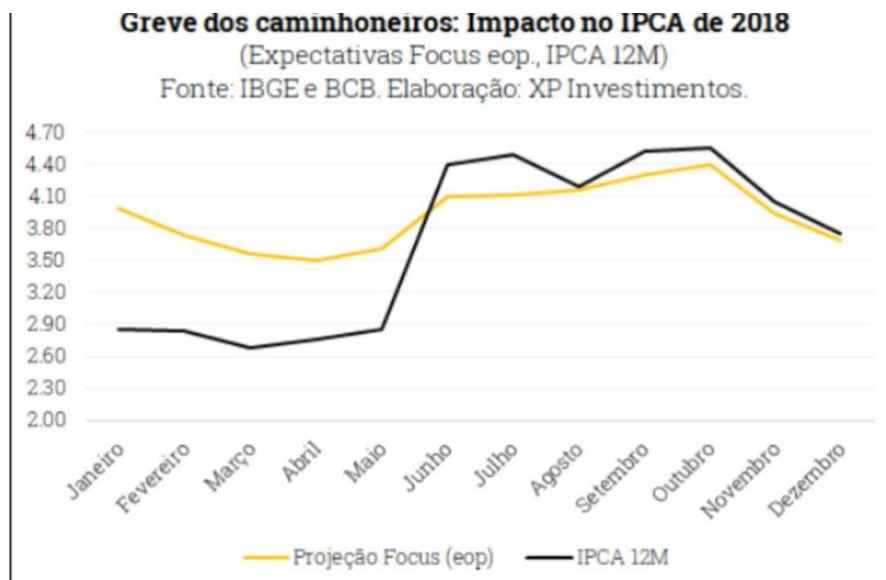


ausência de ração com tudo isso acontecendo é previsível de que a elevação do preço dos alimentos aumentasse esse desencadeou uma vasta e triste onda de famílias com insegurança alimentar. (PEREIRA, 2021)

Com todos esses problemas os produtores de aves suínos tiveram um prejuízo cerca de 3 bilhões de reais inclusive houveram aproximadamente 70 milhões de aves e 20 milhões de suínos mortos a maioria por

Uma pesquisa feita pela REDE PENSSAN (2022) diz que houve um grande aumento de cidadãos com insegurança alimentar, número zero de 10,3 milhões de pessoas que acabou saltando para 19,1 milhões de pessoas tudo isso graças a greve que houve em 2018.

Figura 4 - Greve dos caminhoneiros: Impacto no IPCA de 2018. (2019)



Fonte: IBGE e BCB. Elaboração XP Investimentos (2019).

3.17 Epidemiologia nutricional

Epidemiologia é definido como a ciência na qual estuda o processo de saúde-doença na sociedade humana, verificando: a disseminação e fatores determinantes em patologias, os dados à saúde e ocorrências relacionadas q saúde coletiva. A epidemiologia também propõe medidas de prevenção, controle ou erradicação à cada patologia, ao mesmo tempo em que fornece informações necessárias para o planejamento e atuação de uma política pública (ROUQUAYROL; GOLDBAUM; SANTANA, 2013).

Epidemiologia nutricional está relacionado a doenças de caráter substancial, isto é, enfermidades onde seus fatores determinantes estão relacionados a alimentação e a deficiência ou excessos de nutrientes, geralmente está associado a doenças crônicas não-transmissíveis, evidenciando a importância na utilização de metodologia adequada para avaliar a dieta e identificação de prevenções, tratamento e correções na alimentação, que podem ser usados para ações administrativas de bem coletivo (FISBERG, 2008)

A SISVAN é quem avalia a situação nutricional do Brasil, identificando territórios e grupos sob risco nutricional, agrupando dados para possível identificação de epidemias nutricionais, compreendendo fatores determinantes de sua origem e evolução, como também

tendências de progressão. Com esses dados, é possível a elaboração de políticas públicas para a melhora da situação alimentar e nutricional da população brasileira (AÇÃO: SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SISVAN), 2013).

A coleta de dados para Vigilância Alimentar e Nutricional (VAN) é feita por medidas antropométrica (peso, altura, idade), por inquéritos alimentares, inquéritos domiciliares (como a Pesquisa de Orçamento Familiar - POF), chamadas nutricionais, entre outros (VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL, *s.d.*)

A Pesquisa de Orçamentos Familiares é uma pesquisa que obtém informações sobre a composição das despesas orçamentárias domiciliares, podendo ser usada para futuras políticas públicas pelos seus dados coletados (PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIARES, 2020).

Também é analisada a dimensão do endividamento familiar, o mercado consumidor, os hábitos de consumo e a diferença de gastos entre as diferentes classes de renda, no qual é feito a partir da averiguação da despesas correntes, sendo as despesas de consumo (vestuário, alimentação, habitação, imposto, pensão doação, saúde, educação, etc.) e despesas diversas; diminuição do passivo, que são gastos para financiamento de uma propriedade e pagamento de empréstimos; e do aumento do ativo, relacionadas as despesas para reforma e outros (UOL ECONOMIA, 2010).

3.18 Políticas públicas

Políticas públicas são programas, ações, projetos e decisões, na qual são discutidas, votadas e aprovadas pelos governos (municipais, estaduais ou nacionais), visando assegurar a garantia de determinado direito social para grupos específicos da sociedade (geralmente para as camadas mais pobres da população) (ERGON, 2019).

As políticas públicas podem ser consideradas uma política de governo, fazendo parte de uma gestão pública (governo) específica; ou uma política de Estado, independente de gestão pública, estará lá, sendo garantida pela constituição (ANDRADE, 2016).

As políticas públicas podem ser classificadas em (POLÍTICAS PÚBLICAS: O QUE SÃO E COMO SE CONSTROEM, 2020; ERGON, 2019).

- **Políticas Distributivas:** é direcionada uma quantia de dinheiro (pelo poder legislativo), há grupos e questões específicas, que não tem acesso a determinado direito. A quantia é recolhida de um fundo mantido por meio do recolhimento de impostos da sociedade e redirecionado ao problema.

Exemplo: Bolsa família, inauguração de escolas, pavimentação de ruas, entre outros (ARAUJO, s.d.).

- Políticas Regulatórias: regulam e organizam o funcionamento das políticas públicas, que envolvem processos burocráticos, complexos e/ou estão relacionados q normas de comportamento.

Exemplo: Lei de Diretrizes e Bases da Educação, leis de trânsito para evitar acidentes, etc. (O QUE É UMA POLÍTICA PÚBLICA E COMO ELA AFETA SUA VIDA?, 2020).

- Políticas Redistributivas: ocorre redistribuição da renda, ou seja, a classe alta e privilegiada, é tributada, redirecionando a quantia para serviços e problemas sociais.

Exemplo: O IPTU de casas luxuosas, em sua maioria, da classe alta, é tributado e mais dispendioso, enquanto moradias simples e afastadas não são tributadas (UNOPAR, 2020).

- Políticas Constitutivas: esse tipo de política, regulamenta as demais políticas públicas, ou seja, diz como, por quem e quando as políticas públicas podem ser criadas, além de regulamentar suas regras e elaborações e distribuir a responsabilidade pela mesma.

Exemplo: a responsabilidade da educação é dividida entre o municipal, responsável pela educação infantil e do ensino fundamental 1, estado pelo ensino fundamental 2, e governo pelo ensino superior (O QUE É UMA POLÍTICA PÚBLICA E COMO ELA AFETA SUA VIDA?, 2020).

Para a sua criação, é necessário a identificação de um problema social, podendo ser indicado pela própria população a partir de inquéritos e pesquisas. Após identificar o problema em questão, ocorre há avaliação e decisão da urgência da adversidade e quais as medidas necessárias para sua resolução, feitas pelo poder legislativo (senadores, deputados federais, estaduais e vereadores), que posteriormente serão votadas, colocadas em prática pelo poder executivo (prefeitos, governadores e/ou presidente) e observadas para constatar os resultados obtidos para sua extinção ou melhora (UNOPAR, 2020).

3.19 Betinho e sua importância

Existem várias pessoas que lutam para que seja possível o fim da fome, e aqui no Brasil não é diferente vamos falar agora um pouco sobre Herbert José de Souza ou mais conhecido como Betinho. Betinho como era conhecido foi um sociólogo brasileiro nascido no dia 3 de

novembro de 1935 na cidade de Bocaiúva em Minas Gerais, e acabou morrendo aos 61 anos no dia nove de agosto de 1997. (FRAZÃO, 2020).

Em 1962 Betinho acabou se formando em sociologia e entrou na luta pelas reformas de base do governo João Goulart, em 1964 acabou lutando contra o golpe da ditadura militar que acabou se instalando no Brasil já em 1971 ele acabou partindo para o exílio, onde acabou morando no Chile e no Canadá e no México. Em 1979 voltou ao Brasil o retorno dele virou uma marca pela campanha anistia por causa da música “O Bêbado e o Equilibrista”, em 1980 ele fundou o Instituto Brasileiro de Análises Sociais e Econômicas, em 1986 ajudou a fundar a Associação Brasileira Interdisciplinar da Aids. Mais um dos maiores Marcos que Betinho teve em sua história foi lançar uma das maiores campanhas de arrecadação de alimentos já vista aqui no país que foi o Natal sem fome. (UMA LUTA. UM IDEIAL. UMA ATITUDE QUE TRANSFORMOU O BRASIL, 2022).

Natal sem fome, essa foi uma das maiores campanhas de arrecadação de alimentos já criadas no nosso país ano passado em 2021 foi arrecadado mais de duas toneladas de alimentos além disso mais de 12 milhões e 500 mil pratos de comida foram feitos alcançando um milhão de pessoas, essa iniciativa se mostra presente até mesmo na atualidade é algo que tem um impacto imenso na vida de várias pessoas. (O QUE É O NATAL SEM FOME, 2022).

3.20 Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)

Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), admitida em 1999, que por via de um conjunto de políticas públicas, propõe respeitar, proteger, promover melhorias no cenário de alimentação, nutrição e saúde, para a garantia dos direitos humanos a saúde e alimentação (POLÍTICA, 2020).

A PNAN, está organizada em diretrizes, que compreendem a: organização da atenção nutricional, direcionados aos cuidados à alimentação e sua qualidade nutricional para promoção da saúde e prevenções de agravos; promoção da alimentação adequada e saudável, sendo um conjunto de métodos que possibilitem a coletividade a realização de práticas alimentares saudáveis, levando em conta as características biológicas e socioeconômicas; vigilância alimentar e nutricional; gestão das ações de alimentação e nutrição, participação e controle social; qualificação da força de trabalho para os agravos e necessidades alimentares, nutricionais e de saúde; controle e regulação dos alimentos, garantindo sua qualidade nutricional, sanitários e biológicos em toda cadeia de produção, prevenindo riscos à saúde; pesquisa, inovação e conhecimento em alimentação e nutrição; cooperação e articulação para a

segurança alimentar e nutricional, dispondo de políticas públicas para garantir o acesso a todos ao direitos de se alimentar (BRASI, 2013).

3.21 Programa de aquisição de alimentos (PAA)

O PAA é o programa de aquisição de alimentos, é um programa no qual o governo federal compra alimentos produzidos pelas famílias agrícolas e destina esses alimentos para uma grande parcela da população que não possuem acesso alimentação boa e equilibrada principalmente nutricional outras palavras que estão em insegurança alimentar. E também destino estes alimentos alguns órgãos de atendimento ao cidadão como por exemplo algumas cozinhas comunitárias e restaurantes populares. (MINISTÉRIO DA CIDADANIA, 2022).

O programa pode ser executado através de algumas modalidades, são seis modalidades no total: a compra com doação simultânea, a compra direta, apoio à formação de estoques, incentiva a elaboração e ao uso de leite, compra institucional e aquisição de sementes. (SECRETARIA ESPECIAL DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL, 2022).

Mas para participar funciona da seguinte forma, o PAA é executado através de termos de adesão firmados com estados e municípios ou através de repasse de recursos para a execução pela companhia nacional de abastecimento Conab para participar como fornecedor do programa agricultor familiar deverá ser detentor de uma declaração de aptidão ao Pronaf-DAP estar atento também os editais lançados por estados e municípios e pela Conab; agora para participar como recebedor desses alimentos funciona da seguinte maneira, as entidades participantes precisam pertencer a rede social assistencial pública ou privada a rede pública ou filantrópica de ensino a rede pública de saúde ou ser reconhecida como equipamento de alimentação e Nutrição tais como cozinhas comunitárias restaurante do trabalhador e banco de alimentos. Tudo isso funciona da seguinte forma a prioridade e os critérios de entrega dos recursos alimentícios são definidos pelos órgãos que executam todas as atividades, os agricultores familiares geralmente devem emitir uma nota fiscal para receber o pagamento, as entidades que recebem os alimentos serão selecionados pelos órgãos que executam todas as atividades nos locais de proximidade exemplificando que definiram a periodicidade tipo de recursos que devem ser entregues, já os agricultores familiares que forem selecionados para participar em proposta de tema de adesão estaduais ou municipais vão receber um cartão bancário sem custo através do qual vão passar a receber pelos produtos entregues. (MINISTÉRIO DA CIDADANIA, 2022).

As modalidades funcionam da seguinte maneira, a modalidade de compra com duração simultânea-Termo de Adesão, promove a articulação entre a produção de agricultura familiar e as demandas locais de suplementação alimentar além do desenvolvimento que gera na economia local, produtos dos agricultores familiares chegam a ser doados as pessoas em estabilidade alimentar por medidas redes socioassistenciais ou de alguns equipamentos públicos da segurança alimentar e da rede pública e filantrópica de ensino a modalidade é executada com os recursos do Ministério da cidadania assim como outras e existem os dois tipos de instrumentos para a sua implementação que assim como outras também é celebração do termo de adesão com órgãos ou entidades da administração pública estadual, distrital ou municipal, direta ou indireta, consórcios públicos ou formalização de termo de cooperação com a Conab, a compra com doação simultânea permite a aquisição de alimentos In Natura ou processados enriquecendo os cardápios dos beneficiários consumidores fornecimento de produtos orgânicos acaba sendo privilegiado sendo possível incluir até 30% acima do que o valor pago para o alimento convencional para poder participar desta modalidade da agricultores precisam possuir a declaração de aptidão ao Pronaf. Já a modalidade de compra com doação-Conab promove a articulação entre a produção de agricultura familiar e as demandas locais de suplementação alimentar Mas além disso também traz o desenvolvimento da atividade econômica local e nesta modalidade os produtos adquiridos dos agricultores familiares são doados idêntico a modalidade anterior esta modalidade é executada com recursos do Ministério da cidadania que pode utilizar dois tipos de instrumentos para implementação que é celebração de termo de adesão com órgão ou entidade da administração pública estadual, distrital ou municipal, direta ou indireta, e consórcios públicos além também da formalização de termo de cooperação com a Conab. Também existe a compra institucional que funciona da seguinte forma o programa de aquisição de alimentos tem como o próprio propósito acesso alimentação e quantidade de qualidade e regularidade que são necessários para a comunidade em situação de segurança alimentar e nutricional é possível comprar isto as compras são permitidas para quem fornece alimentação como hospitais públicos forças armadas etc. agora quem vende são os agricultores as famílias agrícolas e essas organizações do gênero. Já compra direta permite que os produtos sejam comprados com a finalidade de sustentar preços e executada com recursos do Ministério da cidadania também por meio da Conab e permitia aquisição de produtos básicos para a alimentação. a preços de referências definidas pelo grupo gestor do programa até o limite anual de R\$ 8000 por unidade familiar quando o preço de mercado de algum dos produtos amparados pela modalidade está abaixo do seu preço de referência a Conab divulga amplamente na região que está sendo afetada que instalar um polo de compra por exemplo para onde os agricultores

familiares interessados se deslocam de posse dos seus itens bem como da documentação exigida. Já o apoio a formação de estoque tem como finalidade apoiar financeiramente a constituição de estoques de alimento por organizações de agricultura familiar visa geralmente agregar o valor à produção e sustentação de preços posteriormente esses itens são destinados aos estoques públicos ou comercializados pela organização de agricultores para que tenha devolução dos recursos financeiros gastos do poder público. Já a modalidade do PAA leite tem como a própria finalidade contribuir com o maior acesso ao leite pelas famílias como se dá para imaginar pelo título também incentiva uma produção leiteira maior dos agricultores familiares (CARTILHA PAA, 2022).

3.22 Programa de combate às carências nutricionais (PCCN)

O Programa de Combate às Carências Nutricionais (PCCN), instaurado em março de 1998, sucessor do Programa “Leite e Saúde” (com a mesma finalidade, porém com difícil atuação), tem o propósito de reduzir e controlar a desnutrição e às carências nutricionais infantis específicas, oferecendo as crianças cadastradas 1 litro de leite ou 120 g de leite em pó integral diariamente, uma lata de óleo de soja por mês e até mesmo um xarope de sulfato ferroso; sendo seu público crianças menores de 6 meses com mães soropositivas (a amamentação é contra indicada para prevenir a transmissão), crianças de 6 a 23 meses, com desnutrição energético-proteica (o qual é necessário uma análise da situação nutricional de todos os membros do domicílio, por se tratar de uma desnutrição relaciona a fatores domiciliares); crianças de 2 a 5 anos com hipovitaminose e carência de ferro; gestantes e idosos em risco nutricional. A inscrição é feita a apresentação do Cartão da Criança e a partir de uma avaliação do estado nutricional, sendo cadastrado mensalmente no Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) (BRASIL, 2001).

3.23 Programa nacional de alimentação escolar (PNAE)

O Programa nacional de alimentação escolar (PNAE) visa ofertar a alimentação para as escolas e trabalha com educação alimentar e nutricional a todos os indivíduos matriculados em escolas públicas de educação básica. A iniciativa consiste em um valor depositado pelo governo para a instituição, os valores são depositados de fevereiro a dezembro (são 10 parcelas mensais) para que haja cobertura dos 200 dias letivos, o valor é estipulado seguindo o número de matriculados em cada rede. Atualmente, o valor repassado pela União a estados e municípios

por dia letivo para cada aluno é definido de acordo com a etapa e modalidade de ensino de acordo com o PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (2022):

Creches: R\$ 1,07

Pré-escola: R\$ 0,53

Escolas indígenas e quilombolas: R\$ 0,64

Ensino fundamental e médio: R\$ 0,36

Educação de jovens e adultos: R\$ 0,32

Ensino integral: R\$ 1,07

Programa de Fomento às Escolas de Ensino Médio em Tempo Integral: R\$ 2,00

Alunos que frequentam o Atendimento Educacional Especializado no contra turno: R\$ 0,53

O depósito do dinheiro é feito diretamente para os estados e cidades. Segundo a lei n 11.947 de 16/06/2009, 30% do valor depositado do PNAE deve ser utilizado nas compras de produtos de procedência da agricultura familiar, esta medida foi tomada para aguçar este setor e estimular o desenvolvimento sustentável. Este projeto destina - se a todos os alunos matriculados em instituições públicas e entidades comunitárias (em parceria com o poder público) ,todas as etapas da educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos).

É necessário que o cardápio escolar deve ser elaborado por um nutricionista, sempre levando em conta as necessidades nutricionais, os hábitos alimentares e a cultura alimentar da localidade conforme estabelecido no artigo 17 da Resolução CD/FNDE nº 6/2020(FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, entre 2017 e 2022).

3.24 Programa de alimentação do trabalhador (PAT)

O PAT é o programa de alimentação do trabalhador ele foi instituído pela lei de número 6321 no dia 14 de abril de 1976 atualmente ele se encontra no decreto de número 10.854 do dia 10 de novembro de 2021, ele tem como prioridade atender os trabalhadores de baixa renda e sua gestão compartilhada com Ministério do Trabalho e Previdência, a secretaria especial da Receita federal do Brasil do Ministério da Economia e Ministério da Saúde. (MINISTÉRIO DO TRABALHO E PREVIDÊNCIA, 2022)

O PAT foi desenvolvido visando promover o bem estar e saúde nutricional dos trabalhadores (de até 5 salários mínimos de renda), mas quem recebe acima desse valor também pode sim ser contemplado desde que a empresa garanta os benefícios que recebem menos e que

os valores sejam equivalentes para todos. Aderir o PAT gera vários benefícios como por exemplo aumenta a produtividade da equipe, potencializa o grau de satisfação dos colaboradores com a empresa, diminui o índice de rotatividade dos funcionários além de promover uma melhoria da saúde e da qualidade de vida dos empregados fazendo com que tenham um melhor e maior entusiasmo com a empresa. (BARROS, 2022)

Aderindo este programa É possível A empresa solicitar redução do imposto DE renda em um número semelhante ao de benefício alimentar, como por exemplo vale de compras e vale refeição além de alguns bônus oferecidos ou não como por exemplo a isenção em encargos sociais. (O QUE MUDOU NO PAT? TUDO O QUE VOCÊ E SUA EMPRESA PRECISAM SABER, 2021)

Os parâmetros usados neste programa são bem colocados conforme a lei, o valor energético total que é baseado em duas mil calorias, dito isso o carboidrato fica na casa de 55 a 75% de tudo isso, já a proteína fica na casa de 10 a 15%, a gordura total fica de 15 a 30%, já a gordura saturada menor do que 10% e a fibra maior do que 25 g já falando do sódio fica menor ou igual a 2.400 MG. As refeições principais que são considerados o almoço jantar e ceia geralmente devem conter de 600 a 800 calorias admitindo às vezes um acréscimo de 20% conforme o valor energético total de 20.000 calorias que deve corresponder na faixa de 30 a 40% do VET diário. Já as refeições menores como o desjejum e o lanche devem conter de 300 a 400 calorias e seguindo a mesma lógica de acréscimo de 20% do que foi dito anteriormente, mas o que muda é que aí deverá corresponder na faixa de 15 a 20% do VET diário. Importante falar que o NDPcal deve ser no mínimo 6% e no máximo 10%. Com essas medidas é possível entender mais ou menos como funciona os parâmetros do PAT. (PORTAL DE LEGISLAÇÃO, 2006)

3.25 Programa cozinha comunitária

O Programa cozinha comunitária trata-se de equipamentos públicos de segurança alimentar e nutricional que contém uma capacidade mínima de produção de 100 refeições diárias, com o funcionamento de no mínimo 5 dias na semana. Elas devem ser localizadas em lugares estratégicos, para facilitar o acesso da população, como próximos aos Centros de Referência de Assistência social e outras Redes de assistências. (PROGRAMA COZINHA COMUNITÁRIA, *s.d.*).

Os objetivos dessa iniciativa é garantir acesso aos que estão em vulnerabilidade alimentar à uma refeição saudável e balanceada, além disso as Cozinhas comunitárias

promovem a inclusão social produtiva, fortalecimento da identidade comunitária e ação coletiva, agrega para o indivíduo conhecimento sobre educação alimentar e nutricional. (TERRA,2021)

O público alvo são os municípios que apresentam maior número de pessoas em vulnerabilidade alimentar, pobreza e miséria. O grupo deve ser formado prioritariamente por pessoas passando por insegurança alimentar, como exemplo desempregados, idosos e trabalhadores de baixa renda. O acesso a esse programa é universal, contudo o atendimento é prioritário para os indivíduos cadastrados nos serviços de assistência social. (PROGRAMA COZINHA COMUNITÁRIA, s.d).

3.26 Inquérito

Existem alguns tipos de inquérito que podem ser usados de diversas formas. O inquérito de acordo com o dicionário é um ato ou efeito de inquirir, de colher informações sobre algo existem outras definições também que dizem que seria uma inspeção que tem por fim de apurar certos fatos (DEFINIÇÃO DE INQUÉRITO, 2022).

Um questionário trata-se de um instrumento muito utilizado para se obter informação com algum objetivo em concreto, um conjunto de perguntas. Os modelos variam de estilo e formato, se adaptam para sua finalidade. Na área da educação seu uso é muito requisitado, os professores tradicionais optam por avaliar seus alunos desta forma, utilizam uma folha com perguntas, o docente levará em conta as respostas para avaliar se o aluno aprendeu ou não (CONCEITO DE QUESTIONÁRIO, 2014). Os inquéritos são realizados com base nos questionários, tem como objetivo inquirir informações sobre (BRASIL, s.d).

3.27 Tipos de inquérito

Foi dito anteriormente existem variados tipos de inquérito e vamos falar sobre alguns deles como por exemplo o modelo de investigação básica que é caracterizado por usar algumas amostragens com a finalidade de expandir as descobertas, o conhecimento que é adquirido por meio deste inquérito não é para os instantâneo, e também descobrir leis que funcionam como sustento para algumas alternativas sociais e detalhes os resultados destes inquéritos não são vendidos; agora passando para o inquérito de modo aplicado é caracterizado por ter a carência de um quadro teórico, procurar geralmente um conhecimento para ser posto em prática para

agir, também geralmente está interessado em aplicar o que vai ser colhido ali em algum local, e a sua finalidade é resolver alguns problemas sociais; agora é a vez do modelo de inquérito descritivo que por si tem características em utilizar informações que são verdadeiras e específicas, geralmente essas investigações São originais e criativas (depende de quem as cria), também se concentram em responder as questões. (MODELOS DE INQUÉRITO: TIPOS E COMO ADOTÁ-LO NA PRÁTICA, *s.d.*).

Vale ressaltar também que existem variedades de inquérito de um modo mais abrangente, como por exemplo o inquérito de satisfação de cliente que serve para até mesmo você conhecer seus clientes de uma maneira melhor, você acaba verificando o nível de satisfação com os seus produtos e serviços oferecidos; existe também o inquérito de satisfação empregados, que serve para quase a mesma finalidade do anterior mas para saber opinião e entender melhor como está sendo a experiência daqueles que são empregados de uma empresa ou seja qualquer outro tipo de negócios. Vários outros cada um com uma certa finalidade (SURVIU, 2022).

Agora voltando para os outros modelos de inquérito, o quarto modelo a ser apresentado aqui é o modelo de inquérito explorativo, que tem como características como ter a fonte de suas informações em livros e opiniões vindas de especialistas, não é um modelo de inquérito ordenado e os investigadores geralmente devem agir de uma maneira subjetiva e superficial, além de que desse inquérito podem surgir outros estudos; e agora para o último modelo de inquérito que será apresentado é o modelo de inquérito explicativo que suas características se pauta em expandir a compreensão dos estudos, prever os efeitos que os estudos vão ter no decorrer do processo feito, selecionar sujeitos do estudo de maneira ordenada e oferecer várias Fontes de informações (MODELOS DE INQUÉRITO: TIPOS E COMO ADOTÁ-LO NA PRÁTICA?, *s.d.*).

Os inquéritos também são classificados de acordo com as variedades de perguntas e respostas presentes neles, segundo Lucas MATHIAS (2022) e Carla MININEL (2020).

As perguntas podem ser:

- Fechadas: aquelas nas quais o respondente escolhe uma ou diversas alternativas dentre um conjunto de opções pré-selecionadas exibidas, dando respostas com maior precisão

As perguntas fechadas também podem ser classificadas em:

- Múltipla escolha: o responde é direcionado a selecionar uma ou várias opções em uma lista.

Exemplo:

Qual a capital de São Paulo?

- São Paulo
- Campinas
- Rio de Janeiro

- Dicotômica: pergunta com duas opções de resposta, normalmente características por serem perguntas de sim/não, concordo/discordo ou verdadeiro/falso.

Exemplo:

Você concorda com a afirmação?

"Portugal colonizou Brasil"

- Concordo
- Discordo

Você consumiu algum doce nos últimos dias?

- Sim
- Não

- Resposta única: perguntas cuja há uma única resposta certa

Exemplo:

Qual sua faixa etária?

- De 18 a 24 anos
- De 25 a 45 anos
- De 45 a 65 anos

- Ranking: o respondente ordena ou reorganiza opções em uma escala, segundo a preferência, importância ou raciocínio segundo a questão.

Ao escolher uma roupa, quais os fatores que considera importante na sua escolha?

Assinale 1 para o mais importante e assim consecutivamente

- Preço
- Marca
- Caimento
- Cor

1 - O mais importante

2

3 - Menos importante

- Matriz: é desenvolvida em formato de tabela, com colunas e sub colunas, que coletam a resposta de acordo com aquilo que está escrito na linha.

Exemplo:

Tabela 1 - - Análise de consumo alimentar.

Com que frequência você:	1 vez na semana	3 vezes no mês	2 vezes no mês	1 vez no mês	Quase nunca
Ingere doces?					
Ingere embutidos?					
Prática exercícios físicos?					

Fonte: Acervo do projeto (2022).

- Abertas: Onde o respondente tem a liberdade de dar sua opinião ou uma resposta mais complexa e ampla de acordo com o assunto em questão. Normalmente usados para justificar uma pergunta anterior (normalmente perguntas fechadas). Podem ser numéricas ou textuais.

Exemplos:

Quantas pessoas em seu domicílio se encontram em situação de desemprego?

2

Justifique sua situação financeira?

- Pergunta sobre informações de contato ou demográfica: coleta informações do respondente, como: nome, idade, número de telefone, endereço, e-mail, gênero, raça, idade, etc.

4 MATÉRIAS E MÉTODOS

Esse projeto pode ser considerado um estudo de natureza básica estratégica, a qual possa ser usado para estudos práticos; com abordagem quantitativa; além disso é uma pesquisa descritiva, hipotética, com procedimento de um estudo bibliográfico/ de levantamento/de campo, pelo fato de haver uma revisão bibliográfica dos dados de diversas pesquisas relacionados a insegurança alimentar no país, além de reconhecemos dados a partir de um questionário.

A parte prática da pesquisa será realizada na cidade de Limeira-SP, mais especificadamente nas praças Toledo de Barros, Praça Cel Flamínio e no terminal urbano da cidade, conforme descrito no item 4.2.

4.1 Estudo bibliográfico

Para essa pesquisa, houve levantamento bibliográfico a respeito do significado de saúde e como a alimentação influencia a saúde do ser humano; como deve ser e o que deve conter na alimentação de cada faixa etária; definição de segurança e insegurança alimentar, como também dos seus níveis; os fatores de agravamento – constando catástrofes naturais, conflitos e crises econômicas/políticas/ideológicas, entre outros – da insegurança alimentar (principalmente no contexto da pandemia e as consequências ligada ao despreparo para lidar com essa crise sanitária, como por exemplo as crises socioeconômicas); leis a respeito ao direito à alimentação; dados acerca do número de pessoas em insegurança alimentar na pandemia; dados a respeito do cenário da insegurança alimentar antes do plano real, em 2004 e no ano de eleição presidencial, 2018; adentramos no assunto de epidemia nutricional e a importância de dados sobre essas epidemias para a realizações de políticas públicas; citamos algumas políticas públicas, sendo elas a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, Programa de Aquisição De Alimentos, Programa de Combate às Carências Nutricionais, Programa Nacional de Alimentação Escolar, Programa de Alimentação do Trabalhador, Programa Cozinha Comunitária.

4.2 Pesquisa de campo e etapas do projeto

A parte prática dessa pesquisa contém, entre outras partes, a aplicação de um inquérito impresso, o qual os aplicadores irão anotar as respostas dos entrevistados.

O inquérito de pesquisa é composto por nove questões de caráter fechado e demográfico, que abordam questões a respeito da raça/cor do entrevistado, sua idade, o quanto costumam gastar com alimentação; se ainda esse ano recebeu ou ainda recebe alguma ajuda advinda do governo (podemos citar como exemplo o bolsa Brasil) e brevemente citando, se já deixou de comer e/ou comeu pouco por falta de alimento/dinheiro.

Esse inquérito foi baseado no questionário elaborado pelo Escala Brasileira de Insegurança Alimentar, e após revisões será aplicado durante os dias um de agosto e oito do mesmo mês, no centro da cidade de Limeira-SP, no terminal urbano e nas praças Toledo de Barros e Cel Flamínio.

O público alvo desse inquérito são adultos (18 a 65 anos de idade), porém queremos focar nas idades de 25 a 40 anos se pudermos.

Figura 5- Questionário usado na pesquisa de campo

Raça/cor <input type="checkbox"/> Amarela. <input type="checkbox"/> Branca. <input type="checkbox"/> Indígena <input type="checkbox"/> Parda. <input type="checkbox"/> Preta/Negra
Idade
Quanto dinheiro é usado para compra de alimentos em sua residência? <input type="checkbox"/> Menos de 100 <input type="checkbox"/> 100-200 <input type="checkbox"/> 200-300 <input type="checkbox"/> 300-400 <input type="checkbox"/> Mais que 500
1. Ainda esse ano, houve medo do alimento acabar antes que conseguisse repor? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Não sei/ Não quero responder
2. Ainda esse ano, vocês comeram pouco por que o dinheiro acabou? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Não sei/ Não quero responder
3. Ainda esse ano, algum morador maior de idade não fez alguma refeição por falta de dinheiro? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Não sei/ Não quero responder
4. Você já recebeu/recebe alguma ajuda do governo, ou cestas básicas? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Não sei/ Não quero responder
5. Ainda esse ano, algum morador maior de idade comeu apenas uma refeição ou ficou sem comer por um dia inteiro por conta do dinheiro ? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Não sei/ Não quero responder
6. Ainda esse ano, algum morador comeu menos do que pretendia, para sobrar alimento para depois? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Não sei/ Não quero responder

Fonte: Acervo do projeto, 2022.

Com os resultados colhidos no inquérito, pretendemos tabular os dados em forma de gráfico, a fim de assim analisar a situação da fome.

4.3 Cesta básica

Durante os dias um e oito do mês de agosto, visitamos mercados próximos da região onde aplicamos o questionário, mas especificamente visitamos cinco mercados, em busca de cestas básicas, principalmente os mercados os quais disponham de três níveis da cesta básica (básico, intermediário e avançado). Logo após pesquisamos e ligamos para lugares que doam cestas básicas, pois a maioria das pessoas inseridas na insegurança alimentar recebe cestas básicas, ao invés de comprarem.

Com esses dados, pretendemos reunir receitas se baseando nos produtos básicos de cada cesta básica, pensando no custo-benefício, ou seja, na qual oferece produtos necessários para uma alimentação mensal e que ao mesmo tempo a que está disponível pelo menor preço.

4.4 Material informativo

O material informativo, pela quantidade de informações que disponibilizaremos no mesmo, será uma cartilha.

A cartilha apresentará informações sobre: a safra dos alimentos; o reaproveitamento de resíduos alimentares; a montagem e utilidade de uma horta doméstica; e por fim possíveis pontos de suporte, como locais de doação e/ou venda de cestas básicas a baixo preço ou até divulgação de algumas políticas públicas ou locais de ajuda, tanto na cidade de Limeira.

4.5 Cronograma

Segue o cronograma para um melhor entendimento das etapas realizadas.

Figura 6– Cronograma das atividades.

Itens	Fev.	Mar.	Abr.	Mai	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Escolha do tema	■										
Anotações no diário de bordo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Desenvolvimento da Introdução e Justificativa.			■								
Desenvolvimento dos objetivos gerais e específicos				■							
Desenvolvimento da fundamentação teórica					■	■	■				
Desenvolvimento dos materiais e métodos						■	■				
Inscrição na feira de projetos						■					
Desenvolvimento e adaptação do questionário							■				
Aplicação do questionário							■				
Análise dos resultados								■			
Desenvolvimento do resultados e discussões								■	■	■	
Desenvolvimento da conclusão								■	■	■	
Conclusão do TCC										■	
Apresentação do TCC											■

Fonte;Acervo do projeto, 2022.

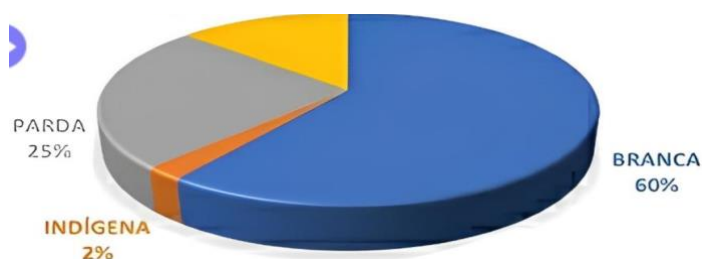
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao levar em consideração que uma alimentação saudável (variada, com alimentos in natura, em quantidade e qualidade suficientes) é indispensável para a saúde humana, justamente por ser responsável pela execução de funções diárias básicas, conclui-se a importância de analisar profundamente os indivíduos inseridos na insegurança alimentar, para assim propor soluções ou métodos que amenizem a insegurança alimentar, como também disponibilizar de forma mais acessível locais de suporte.

5.1 Aplicação do questionário

Com a aplicação do questionário e em seguida a tabulação do dados, foi possível concluir pelas imagens a seguir que:

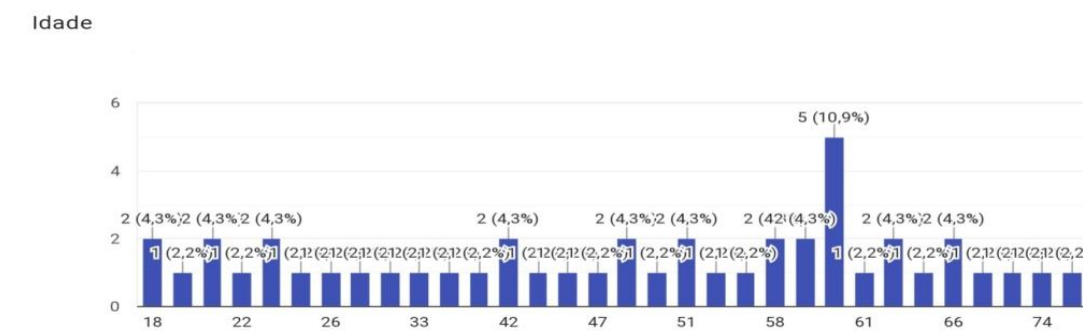
Figura 7 - Raça/cor dos entrevistados.



Fonte: Acervo do projeto, 2022.

Figura 8– Idade dos entrevistados.

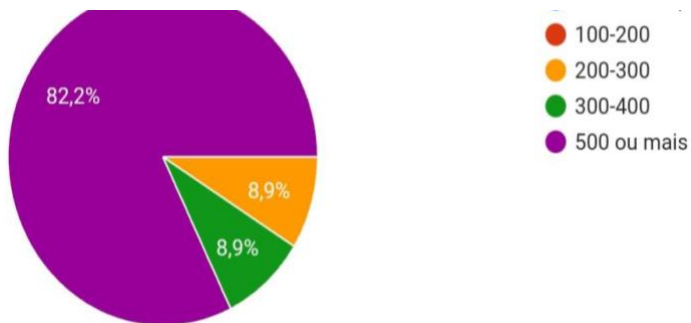
O gráfico acima apresenta em porcentagem a raça/cor dos entrevistados.



Fonte: Acervo do projeto, 2022.

O gráfico acima apresenta a idade dos entrevistados.

Figura 9 - Quanto dinheiro é usado para compra de alimentos na sua residência.



Fonte: Acervo do projeto, 2022.

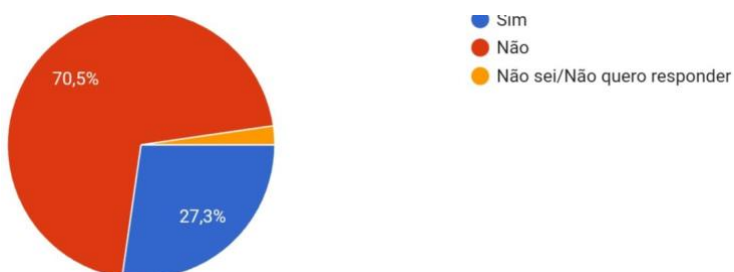
No gráfico acima, é possível identificar quanto capital é destinado para a compra de alimentos, sendo que 8,9% dos entrevistados utilizam só 200-300 e 300-400 reais, possivelmente inseridos no nível moderado da insegurança alimentar.

Fonte: Acervo do projeto, 2022.

Figura 10 – Houve medo de o alimento acabar antes que conseguisse repor.



Figura 11 - Comeu pouco pois o dinheiro acabou?

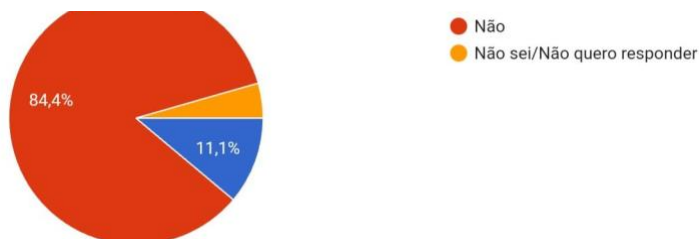


Nesse gráfico é relatado o medo do alimento acabar antes da sua reposição, sendo possível a identificação de 46,7% inseridos na insegurança alimentar leve, onde há medo do alimento acabar.

Fonte: Acervo do projeto, 2022.

É possível perceber que 27,3% dos entrevistados relataram que sim, comeram pouco ou diminuíram a quantidade de alguns alimentos/produtos alimentícios pela falta ou escassez de dinheiro para repor.

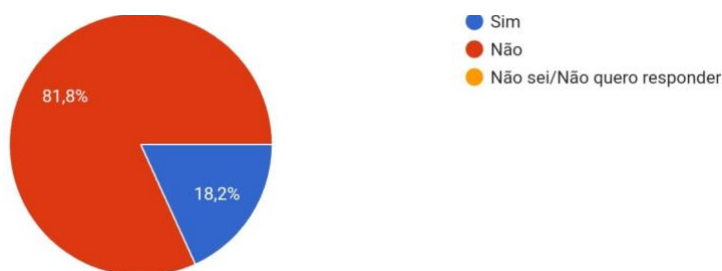
Figura 12 – Algum morador maior de idade não fez alguma refeição por falta de dinheiro?



Fonte: Acervo do projeto, 2022.

Com o questionamento de que se houve algum morador na residência do entrevistado, maior de idade que tivesse omitido alguma refeição (nesse caso, café da manhã, almoço e jantar), foi revelado que 11,1% dos entrevistados podem estar inseridos na insegurança alimentar moderada, a qual a omissão de alguma refeição por um adulto (maior de 18 anos).

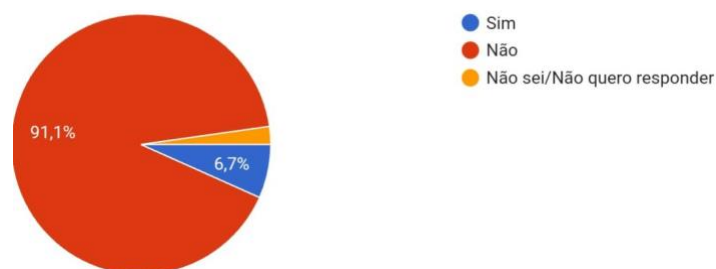
Figura 13 - Você recebeu ajuda do governo ou doação de cestas básicas?



Fonte: Acervo do projeto, 2022.

Com essa questão, é apontado que 18, 2% dos entrevistados recebem alguma ajuda do governo ou doação de cestas básicas. Levando em conta que as cestas básicas vem de órgãos gestores de assistência social (ou seja, são disponibilizados pelo município/estado) e que a vida vem do governo, para esses indivíduos conseguirem usufruir desses benefícios/ajuda, esses indivíduos deveriam estar enquadrados na extrema pobreza ou pobreza (grupo onde a maioria, se não todos, os indivíduos que estão insegurança alimentar se encontram).

Figura 14 - Algum morador maior de idade comeu apenas uma refeição ou ficou sem comer por um dia inteiro por causa da falta de dinheiro?

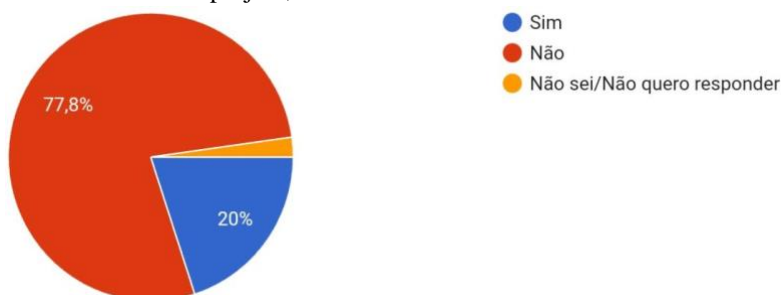


Fonte: Acervo do projeto, 2022.

Nessa questão, mais uma vez é apresentada a insegurança alimentar moderada (omissão de uma ou mais refeições por adultos) em 6,7% dos entrevistados.

Figura 15 - Algum morador maior de idade comeu apenas uma refeição ou ficou sem comer por um dia inteiro por causa da falta de dinheiro?

Fonte: Acervo do projeto, 2022.



Na figura 11, é revelado que 20% dos entrevistados maiores de 18 anos comeram menos do que pretendiam para deixar alimento para depois ou por algum outro motivo.

5.2 Cestas básicas

Durante o mês de setembro até o começo de novembro, foi feita a busca por números e locais que doam cestas básicas, pois as menores partes das pessoas inseridas em algum grau da insegurança alimentar costumam buscar por doações de alimentos e/ou cestas básicas, nas igrejas ou em algum órgão do Governo ou no município onde reside esse indivíduo.

Ao todo foram recolhidas informações de três locais que doam cestas básicas de um total de vinte números. Os dezessete locais/números restantes não atenderam e/ou não permitiram divulgações de tais informações.

Com os dados recolhidos foi possível ter uma dimensão de quais são os alimentos mais comuns de uma cesta básica de doação. Os alimentos bases são uma unidade de arroz, feijão, açúcar, farinha de mandioca, óleo, sal, molho de tomate, fubá, leite macarrão, já os alimentos que podem variar de uma cesta para outra são: pescado, carne seca, leite em pó e biscoito.

Em relação os números que permitiram a divulgação da informação sobre a doação de cestas básicas estarão disponíveis no tópico 5.4 Cartilha.

5.3 Receitas

Disponibilizamos na cartilha algumas receitas de baseando nas informações sobre os alimentos advindos das cestas básicas doadas e também em alimentos de baixo custo. Essas receitas como também o seu valor calórico estará disponível no tópico 5.4 Cartilha.

5.4 Cartilha

A cartilha apresenta informações a respeito do que é insegurança alimentar, montagem e utilidade de uma horta doméstica, receitas se baseando em alimentos de baixo custo e alimentos comuns em cestas básicas doadas, safra dos alimentos e possíveis pontos de suporte, como locais de doação de cestas básicas na cidade de Limeira.

Figura 16 – Capa da cartilha



Fonte: Acervo do projeto, 2022.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo sobre insegurança alimentar ligada as consequências da pandemia do Covid-19 permitiu realizar uma inspeção de determinados grupos da cidade de Limeira para identificar possíveis casos de insegurança e em quais níveis se enquadram, para coleta dos dados, o grupo realizou entrevistas em pontos estratégicos da cidade, como o Terminal rodoviário. Visando disponibilizar sugestões para diminuir a insegurança, foi elaborado um material informativo, uma cartilha, contendo preparações que utilizam alimentos da cesta básica, informações sobre a safra e hortas domésticas. Com a aplicação do questionário e análise dos dados, foi possível concluir que alguns participantes se encontram em um nível leve ou moderado da insegurança alimentar, porém não estão cientes,

já que 8,9 % dos entrevistados utilizam somente 200 – 300 e 300 – 400 reais para as compras mensais, o que não é suficiente para manter uma alimentação adequada, e cerca de 46,7 % tem medo do alimento acabar.

REFERÊNCIAS

1,6 bilhão de pessoas estão sendo afetadas pela guerra na Ucrânia. Nações Unidas Brasil. Disponível em: . <https://brasil.un.org/pt-br/185277-16-bilhao-de-pessoas-estao-sendo-afetadas-pela-guerra-na-ucrania> Acesso em: 25/07/2022

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA. Let'sWork, 2018. Disponível em: <https://www.letswork.com.br/a-importancia-da-alimentacao-saudavel-na-infancia-e-adolescencia/>. Acesso em: 17 jun. 2022.

ACÇÃO: SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SISVAN). Santa Catarina, 28 fev. 2013. Disponível em: <https://www.saude.sc.gov.br/index.php/resultado-busca/alimentacao-e-nutricao/2627-acao-sistema-de-vigilancia-alimentar-e-nutricional-sisvan>. Acesso em: 6 jul. 2022.

ALIMENTAÇÃO EM PRÉ-ESCOLARES ESCOLARES E ADOLESCENTES. Medicinanet, 2018. Disponível em: https://www.medicinanet.com.br/m/conteudos/revisoes/3015/alimentacao_em_pre_escolares_escolares_e_adolescentes.htm. Acesso em: 17 jun. 2022.

AMÉRICA Central: número de pessoas com fome é quatro vezes maior que em 2018. Nações unidas Brasil, [S. l.], p. 1-2, 24 fev. 2021. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/113521-america-central-numero-de-pessoas-com-fome-e-quatro-vezes-maior-que-em-2018>. Acesso em: 20 jun. 2022.

ANDRADE, Danilo. Políticas Públicas: **o que são e para que servem?** Politize, 4 fev. 2016. Disponível em: <https://www.politize.com.br/politicas-publicas/>. Acesso em: 7 jul. 2022.

ARAÚJO, Felipe. Políticas públicas. [S. l.], s.d.. Disponível em: <https://www.infoescola.com/sociedade/politica-publica/e%2Fpolitica-publica%2F>. Acesso em: 6 jul. 2022.

ANDRADE , Henrique; REZENDE, Isabelle. Agravada pela pandemia, fome avança no Brasil e atinge 33 milhões de pessoas. CNN Brasil, [S. l.], p. 1-2, 8 jun. 2022. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/agravada-pela-pandemia-fome-avanca-no-brasil-e-atinge-33-milhoes-de-pessoas-diz-estudo/?amp>. Acesso em: 6 ago. 2022.

ANTUNES, Davi José. O Brasil dos anos 90: um balanço. 2001. Tcc (EconomiA) – Unicamp, [S. l.], 2001. Disponível em: https://www.eco.unicamp.br/images/arquivos/artigos/LEP/L9/LEP9_04Davi.pdf. Acesso em: 20 jul. 2022.

Assembleia Geral da ONU. (1948). **“Declaração Universal dos Direitos Humanos”** (217 [III] A). Paris. Acesso: 02 abr. 2022

BARROS, Leonardo. Programa de Alimentação do Trabalhador: o Que é e o Que Mudou na Lei . 31/05/2022. Disponível em: <https://tangerino.com.br/blog/programa-de-alimentacao-do-trabalhador/#:~:text=O%20PAT%20foi%20pensado%20para,valor%20sejam%20equivalentes%20para%20todos>. Acesso em :25/07/2022

BASSO, Sheila. **Alimentação para cada fase da vida: o que devemos comer de acordo com a idade?**. Alimentação , [s. l.], 2020. Disponível em: https://amp.conquistesuavida.com.br/noticia/alimentacao-para-cada-fase-da-vida-o-que-devemos-comer-de-acordo-com-a-idade_a2945/1. Acesso em: 20 jun. 2022.

BRASIL, Lei nº 8.069, de 13 de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm. Acesso em: 17 jun. 2022

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras

providências. Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional, Brasília, DF, p. 1-28, 15 set. 2002. Acesso: 02 abr. 2022

BRASIL. Lei nº 11.947/2009 – PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/11947.htm. Acesso em: 15 Jul. 2022

BRASIL. Ministério da Cidadania, Programa de Aquisição de Alimentos – PAA . Disponível em: <https://www.gov.br/cidadania/pt-br/aceso-a-informacao/carta-de-servicos/desenvolvimento-social/inclusao-social-e-produtiva-rural/programa-de-aquisicao-de-alimentos-2013-paa> Acesso em: 25/07/2022

BRASIL. Ministério Da Cidadania Secretaria Especial Do Desenvolvimento, Programa de Aquisição de Alimentos – PAA. Disponível em: <http://mds.gov.br/assuntos/seguranca-alimentar/programa-de-aquisicao-de-alimentos-paa#:~:text=O%20or%C3%A7amento%20do%20PAA%20%C3%A9,Institucional%20e%20Aquisi%C3%A7%C3%A3o%20de%20Sementes>. Acesso em: 25/07/2022

BRASIL. Ministério da Saúde. Fascículo 2 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população idosa, Universidade de São Paulo. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 14 junho 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Programa de Combate às Carências Nutricionais – PCCN / Ministério da Saúde, Secretaria Executiva. – Brasília: Ministério da Saúde. 2001.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 1. Ed., 1. Reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a População brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. 2014.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Previdência, Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/servicos/empregador/programa-de-alimentacao-do-trabalhador-pat> Acesso em: 25/07/2022

CAMPOS, Ana Cristina. **IBGE: insegurança alimentar grave atinge 10,3 milhões de brasileiros**. Rio de Janeiro: Maria Claudia, 17 set. 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.etc.com.br/geral/noticia/2020-09/ibge-inseguranca-alimentar-grave-atinge-103-milhoes-de-brasileiros>. Acesso em: 2 abr. 2022.

CAMPOS, Suzy Cristine Sousa. **Relatório de aula prática remota: elaboração de uma refeição diária para pré-escolares e escolares. Limoeiro do Norte** : ifce Limoeiro do Norte, Relatório (Nutrição), 2021. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/85159318/planejamento-de-cardapios-nos-ciclos-da-vida-livro-texto-unidade-ii/11>. Acesso em: 17 jun. 2022.

CARVALHO, Bárbara. **A pandemia e o agravamento da fome no Brasil**. CNU – Central de Notícias, 2 jul. 2021. Disponível em: <https://www.uninter.com/noticias/a-pandemia-e-o-agravamento-da-fome-no-brasil>. Acesso em: 30 jun. 2022.

COLTRI, Flavia. A difícil arte de se tornar adulto faz adolescência se prolongar. Jornal da UNIP, 12/11/2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/a-dificil-arte-de-se-tornar-adulto-faz-adolescencia-se-prolongar/> Acesso em: 25/07/2022

CONCEITO DE QUESTIONÁRIO. Conceito de., [s. 1.], p. 1-2, 2014. Disponível em: <https://conceito.de/questionario>. Acesso em: 21 jul. 2022

CONFLITOS; In oxford languages. Disponível em: https://www.google.com/search?q=conflito+significado&rlz=1C1GCEA_enBR1005BR1005&oq=conflito+sig&aqs=chrome.0.0i512j69i57j0i51213j0i22i3015.11875j1j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8 Acesso em: 25/07/2022

CRISE FINANCEIRA: UM COLAPSO QUE AMEAÇOU O CAPITALISMO. BCC NEWS, [S. l.], p. 1-2, 10 out. 2021. Disponível em: <https://economia.uol.com.br/noticias/bbc/2021/10/10/crise-financeira-colapso-que-ameacou-o-capitalismo.amp.htm>. Acesso em: 23 jul. 2022.

CORRÊA, Marjourie. **Para adultos e idosos, uma boa alimentação é fundamental para prevenir e combater algumas doenças.** Folha de Pernambuco, 22 mar 2021. Disponível em: <https://www.folhape.com.br/noticias/para-adultos-e-idosos-uma-boua-alimentacao-e-fundamental-para-prevenir/177063/>. Acesso em: 21 jun. 2022.

DEFINIÇÃO DE INQUÉRITO. Meu dicionário, [s. l.], s.d. Disponível em: <https://www.meudicionario.org/inquerito>. Acesso em: 16 jul. 2022.

DENTON, Carolyn. **COMO OS ALIMENTOS AFETAM NA SAUDE**, 2016. Disponível em: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/how-does-food-impact-health>. Acesso em: 20 de junho de 2022

DESASTRES naturais. Toda matéria, [S. l.], p. 1-2, 2 dez. 2022. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/desastres-naturais/>. Acesso em: 22 jul. 2022.

ERGON. **O que são políticas públicas: Saiba como elas funcionam.** [S. l.], 31 out. 2019. Disponível em: <https://blog.ergonrh.com.br/o-que-sao-politicas-publicas/>. Acesso em: 7 jul. 2022.

ESPEIORIN, Vagner. MUNDO EM CONFLITO. Universidade de Caxias do Sul, N°14, 09/ 2014. Disponível em: <https://www.ucs.br/site/revista-ucs/revista-ucs-14a-edicao/mundo-em-conflito/> Acesso em: 25/07/2022

FISBERG, Regina Mara. Epidemiologia nutricional. Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/ptgbt764Yg8Fp73dfhyZJ6d/?lang=pt>. Acesso em: 6 jul. 2022.

FOME NO BRASIL ATINGE 33 MILHÕES E VOLTA AO PATAMAR DOS ANOS 90. NEXO JORNAL, [S. l.], p. 1-2, 8 jun. 2022. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/extra/2022/06/08/Fome-no-Brasil-atinge-33-milhoes-e-volta-ao-patamar-dos-anos-90>. Acesso em: 21 jul. 2022.

FOSTER, Gustavo. Educação financeira para começar no início da vida adulta e levar para sempre, GHZ, 10/07/2017. Disponível em: . <https://gauchazh.clicrbs.com.br/economia/noticia/2017/07/educacao-financeira-para-comecar-no-inicio-da-vida-adulta-e-levar-para-sempre-9837829.html#:~:text=%E2%80%93%20N%C3%B3s%20brasileiros%20temos%20muito.ainda%20mais%20propenso%20a%20riscos>. Acesso em: 25/07/2022

FRAZÃO, Dilva. Betinho. Ebiografia, Disponível em: <https://www.ebiografia.com/betinho/>. Acesso em: 25 Jul. /2022

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. FNDE. Gov.br, [S. l.], p. 1-2, 2 dez. 2022. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-sobre-o-programa/pnae-sobre-o-pnae>. Acesso em: 23 jul. 2022.

GALINDO, Eryka. *Et al.* **Efeitos da pandemia na alimentação e na situação de segurança alimentar no Brasil.** Berlin, 2021. Disponível em: https://refubium.fu-berlin.de/bitstream/handle/fub188/29813/WP_%234_final_version.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Acesso em: 02 abr. 2022

Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde – Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

GESTÃO DE CONFLITOS: TRANSFORMANDO CONFLITOS ORGANIZACIONAIS EM OPORTUNIDADES. Rh portal, 01/08/2022 Disponível em: .<https://www.rhportal.com.br/artigos-rh/conflitos-transformando-em-oportunidades/> Acesso em: 25/07/2022

GUERRA COMERCIAL: O QUE SIGNIFICA, IMPACTOS E ÚLTIMAS NOTÍCIAS.FIA. Disponível em: <https://fia.com.br/blog/guerra-comercial/amp/> Acesso em: 25/07/2022

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: Segurança Alimentar 2004**, Rio de Janeiro, 2006.

INQUÉRITO, In.: Dicio, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2022. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/www.dicio.com.br/inquerito/amp/> Acesso em :20/06/2022

LARAIA, BA. **Food insecurity and chronicdisease**. Adv. Nutr. 2013 Mar 1;4(2):203-12.

LIMA, Mariana. **O que influencia o aumento no preço dos alimentos?**Entenda! Politize,19 ago. 2021. Disponível em: <https://www.politize.com.br/o-que-influencia-o-aumento-no-preco-dos-alimentos/>. Acesso em: 2 jul. 2022.

LOPES, Wanessa Casteluber. **Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida**. Sei ELO Brasil, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/r8tJMQJJZxCP7n6q4zTwMWx/abstract/?lang=pt>. Acesso em : 20 jun. de 2022

MACHADO, Paola. **Como a alimentação saudável beneficia a saúde física, mental e social**. Viva Bem Uol, 2021. Disponível em: https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/paola-machado/2021/12/20/como-a-alimentacao-saudavel-afeta-a-saude-fisica-mental-e-social.htm#amp_tf=De%20%251%24s&aoh=16560288576723&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&share=https%3A%2F%2Fwww.uol.com.br%2Fvivabem%2Fcolunas%2Fpaola-machado%2F2021%2F12%2F20%2Fcomo-a-alimentacao-saudavel-afeta-a-saude-fisica-mental-e-social.htm. Acesso em: 21 jun. 2022.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S; RAYMOND, J.L. Krause: **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. 796-801p.

MATHIAS, Lucas. **Quais são os principais tipos de perguntas para questionário de pesquisa?**. 2022. Disponível em: <https://mindminers.com/blog/tipos-de-perguntas-usados-em-questionarios/amp/>. Acesso em: 6 jul. 2022.

MINASYAN, Karen. **Medindo a fome**. 2019. Disponível em: <https://www.fao.org/fao-stories/article/en/c/1201668/>. Acesso em: 02 abr. 2022.

MININEL, Carla. **Tipos de perguntas para uma pesquisa online**. [S. l.], 2020. Disponível em: <https://www.questionpro.com/blog/pt-br/tipos-de-perguntas-para-uma-pesquisa-online/>. Acesso em: 6 jul. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. Ed., 1. Reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.156 p. : il. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 14 junho 2022.

MODELOS DE INQUÉRITO: TIPOS E COMO ADOTÁ-LO NA PRÁTICA?, s.d. Disponível em: <https://www.questionpro.com/blog/pt-br/modelos-de-inquerito/>. Acesso em: 05 Jul.2022

MONTE, Cristina Maria *et al.* **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos**. [S. l.: s. n.], 2022. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianças_menores_2anos.pdf. Acesso em: 20 jun. 2022.

MONTEIRO, Juliane. Retrospectiva 2018: a economia brasileira em 6 gráficos, G1. Disponível em: <https://g1.globo.com/retrospectiva/2018/noticia/2018/12/21/retrospectiva-2018-a-economia-brasileira-em-6-graficos.ghtml>

MOREIRA , Ana Paula Boroni. **Evolução e interpretação das recomendações nutricionais para os macronutrientes**. Artigo de revisão , [S. l.], p. 1-9, 29 mar. 2012. Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/08-Evolução-e-interpretação-das-recomendações.pdf>. Acesso em: 22 jul. 2022.

NUTRIENTES PARA CRIANÇAS: QUAIS SÃO FUNDAMENTAIS, AFINAL? Ninhos do Brasil, 10 set. 2021. Disponível em: <https://www.ninhosdobrasil.com.br/nutrientes-para-criancas>. Acesso em: 17 jun. 2022.

O QUE É O NATAL SEM FOME. NATAL SEM FOME. Disponível em: <https://www.natalsemfome.org.br/mi>. Acesso em: 25 Jul. 2022

O QUE MUDOU NO PAT? TUDO O QUE VOCÊ E SUA EMPRESA PRECISAM SABER. Flash, 21/08/2021 Disponível em: . https://blog.flashapp.com.br/o-que-mudou-no-pat-tudo-o-que-voce-e-sua-empresa-precisam-saber/?utm_term=beneficio%20pat&utm_campaign=Google_Search_Perf_Nacional_PAT&utm_source=adwords&utm_medium=ppc&hsa_acc=7143691633&hsa_cam=13924073241&hsa_grp=125655221020&hsa_ad=547131760552&hsa_src=g&hsa_tgt=aud-1210413537990:kw-1395728003510&hsa_kw=beneficio%20pat&hsa_mt=p&hsa_net=adwords&hsa_ver=3&gclid=Cj0KCCQjw2_OWBhDqARIsAAUNTTGgOgd4VFLBT7hyD8V0RkprDQ50hgAHplZSRyfoAknD2ztWrbyJX7EaAvI4EALw_wcB Acesso em:25/07/2022

O QUE É UMA POLÍTICA PÚBLICA E COMO ELA AFETA SUA VIDA? [S. I.]: Todos pela educação, 2 maio 2020. Disponível em: <https://todospelaeducacao.org.br/noticias/o-que-e-uma-politica-publica-e-como-ela-afeta-sua-vida/>. Acesso em: 6 jul. 2022.

Organização Mundial da Saúde. (1946).

OXFAM. **Fome aumenta no mundo devido à pandemia, crise climática e conflitos armados**, 8 jul. 2021.

Disponível em: <https://www.oxfam.org.br/noticias/fome-aumenta-no-mundo-devido-a-pandemia-crise-climatica-e-conflitos-armados/>. Acesso em: 2 jul. 2022.

PAA, Programa de Aquisição de Alimentos da Agricultura Familiar, Cartilha PAA. Disponível em:

<https://drive.google.com/file/d/1EjJXKznt1KjFcMlcWdnzaUft-J5H54eP/view?usp=drivesdk> acesso em : 27/06/2022

PALUDETTO, Alex wilhans antônio. Teorias econômicas marxistas e a grande recessão. Revista da economia , [s. l.], 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rep/a/k3c5V4HxpkL7mv997RZmQyJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 jul. 2022.

PARTHENON, EY. **Consumo e Pandemia: As mudanças de hábitos e padrões de comportamento provocados pelo corona vírus**. Veja, 2020. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/insights-list/insight-3/>. Acesso em 20 maio 2022.

PELLEGRINI, Aline. **Qual o quadro de insegurança alimentar no Brasil da pandemia**. Nexo, 13 abr. 2021.

Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2021/04/13/Qual-o-quadro-de-inseguran%C3%A7a-alimentar-no-Brasil-da-pandemia#:~:text=O%20conceito%20de%20inseguran%C3%A7a%20alimentar,novembro%20e%20dezembro%20de%202020>. Acesso em: 1 jul. 2022.

PEREIRA, Luiz carlos. Crises financeiras nos anos 1990 e poupança externa. Scielo Brasil , [S. l.], p. 1-28, 18 dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/neco/a/hx3hdWXTkOGv3VkrXj98yRG/?lang=pt>. Acesso em: 20 jul. 2022.

PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIARES. Biblioteca Pesquisas, 2020. Disponível em:

<https://alimentacaosaudavel.org.br/biblioteca/pesquisas/pesquisa-de-orcamentos-familiares-2017-2018/7344/>. Acesso em: 6 jul. 2022.

PFERL, Matheus. **Entenda os sinais da sua saúde física, mental, social e espiritual**. Central de Notícias

Uniters. Disponível em: <https://www.uninter.com/noticias/entenda-os-sinais-da-sua-saude-fisica-mental-social-e-espiritual#:~:text=A%20sa%C3%BAde%20f%C3%ADsica%20pode%20ser,mundial%20dos%20pa%C3%ADses%20mais%20sedent%C3%A1rios>. Acesso em: 20 jun. 2022.

POLÍTICA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (PNAN). Biblioteca Publicações, 07/05/2020.

Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.org.br/biblioteca/publicacoes/politica-nacional-de-alimentacao-e-nutricao-pnan/7367/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

POLÍTICAS PÚBLICAS: O QUE SÃO E COMO SE CONSTROEM. São Paulo: Inteligov, 26 fev. 2020. Disponível em: <https://blog.inteligov.com.br/politicas-publicas/>. Acesso em: 6 jul. 2022.

POR QUE O MERCADO DE TRABALHO ESTÁ CADA VEZ MAIS EXIGENTE?, PORTAL PÓS.. 2 de agosto de 2021 Disponível em: <https://blog.portalpos.com.br/mercado-de-trabalho-exigente/#:~:text=Diante%20de%20tantas%20transforma%C3%A7%C3%B5es%20digitais,est%C3%A3o%20por%20tr%C3%AAs%20dessas%20exig%C3%AAs>. Acesso em: 25/07/2022

PORTARIA INTERMINISTERIAL Nº 66, DE 25 DE AGOSTO DE 2006 Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT, PORTARIA INTERMINISTERIAL Nº 66, DE 25 DE AGOSTO DE 2006. Disponível em:

PORTARIA INTERMINISTERIAL Nº 66, DE 25 DE AGOSTO DE 2006 Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT, PORTARIA INTERMINISTERIAL Nº 66, DE 25 DE AGOSTO DE 2006. Disponível em:

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://189.28.128.100/nutricao/docs/legislacao/portaria66_25_08_06.pdf&ved=2ahUKewi3vo71hdv7AhVyrZUCHfkQC8wQFnoECCoQAQ&usgAOvVaw1zgkw3gSpqSURNxQyFUUPt

AOVVaw1zgkw3gSpqSURNxQyFUUPt.

PORTUGUÊS BRASILEIRO. Uol: [s. n.], s.d. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/crise/>. Acesso em: 24 jul. 2022.

PROGRAMA COZINHA COMUNITÁRIA. GOV. br, [s. l.], s.d. Disponível em:

<https://www.gov.br/cidadania/pt-br/aceso-a-informacao/carta-de-servicos/desenvolvimento-social/inclusao-social-e-produtiva-rural/programa-cozinha-comunitaria>. Acesso em: 22 jul. 2022.

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR. Gov.br, [S. l.], p. 1-2, 2 dez. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae>. Acesso em: 26 jul. 2022.

PROJETO COLABORA. **Com pandemia, fome no mundo aumenta em 40% e atinge mais de 800 milhões.** [S. l.], 19 jul. 2021. Disponível em: <https://projecolabora.com.br/ods1/com-pandemia-fome-no-mundo-aumenta-em-40-e-atinge-mais-de-800-milhoes/?amp=1>. Acesso em: 30 jun. 2022.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE ENDEMIA, EPIDEMIA E PANDEMIA?. [S. l.], 30 mar. 2022. Disponível em: <https://hilab.com.br/blog/pandemia-epidemia-endemia-e-surto-diferencas/>. Acesso em: 29 jun. 2022.

RADAR FEBRABAN NACIONAL. **Situação Financeira do Brasileiro**, 2022. Disponível em:

<https://cmsarquivos.febraban.org.br/Arquivos/documentos/PDF/RADAR%20FEBRABAN%20Gera1%20-%20EXPECTATIVA%20DOS%20CONSUMIDORES%20-%20JUNHO%202022.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2022.

REDE PENSSAN. VIGISAN – **Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. 2022.**

RETROSPECTIVA 2018: A ECONOMIA BRASILEIRA EM 6 GRÁFICOS. G1, 2019. Disponível em:

<https://g1.globo.com/retrospectiva/2018/noticia/2018/12/21/retrospectiva-2018-a-economia-brasileira-em-6-graficos.ghtml>. Acesso em: 25/07/2022.

ROUQUAYROL, M. Z.; GOLDBAUM, M.; SANTANA, E. W. de P. **Epidemiologia, História natural e prevenção de doenças.** In: ROUQUAYROL, M. Z; GURGEL, M. (Org.). Epidemiologia & saúde. 7. Ed. Rio de Janeiro: Medbook, 2013. Cap. 2, p.11–24.

SANTOS, Taíse Gama dos et al. *Et. al.* **Tendência e fatores associados à insegurança alimentar no Brasil: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2004, 2009 e 2013.** Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 5 jul. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00066917>. Acesso em: 2 jul. 2022

SÃO PAULO. Secretaria da Saúde. **Manual de atenção à saúde do adolescente.** São Paulo: SMS, 2006. 328 p. Disponível em: http://www.tele.medicina.ufg.br/files/palestras-material/Manual_do_Adolescente.pdf. Acesso em: 22 jan. 2013.

SÃO PAULO: SMS, 2006. 328p. Disponível em: http://www.tele.medicina.ufg.br/files/palestras-material/Manual_do_Adolescente.pdf. Acesso em: 22 jan. 2013.

SAÚDE BRASIL A importância da amamentação até os seis meses. Saúde Brasil, [S. l.], p. 1-2, 4 ago. 2017. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-que-ro-me-alimentar-melhor/a-importancia-do-leite-materno-nos-primeiros-seis-meses-da-crianca>. Acesso em: 20 jun. 2022.

SAÚDE In.: Dicio, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2017. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/www.dicio.com.br/saude/amp/>. Acesso em: 19 de junho de 2022.

SAÚDE In.: Dicionário da Educação Profissional em Saúde. 2022 Disponível em: <http://www.sites.epsjv.fiocruz.br/dicionario/verbetes/sau.html>. Acesso em: 20 de junho de 2022

SAÚDE MENTAL NO TRABALHO É TEMA DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL 2017, comemorado em 10 de outubro. Biblioteca Virtual em Saúde MINISTÉRIO DA SAÚDE disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,a%20aus%C3%Aancia%20de%20doen%C3%A7as%20mentais>. Acesso em: 20 jun. 2022.

SAÚDE, 2021. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/protocolos-de-uso-do-guia-alimentar-pessoa-idosa/>. Acesso em: 21 de junho de 2022

SCHAPPO, Sirlândia. **Insegurança alimentar na COVID**. Ser social – UnB, Brasília, v. 23, n. 48, 2021. Acesso: 02 abr. 2022

SCHNEIDER, Sergio; CASSOL, Abel. Os efeitos da pandemia da Covid-19 sobre o agronegócio e a alimentação. Scielo Brasil, [s. l.], 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/kQdC7V3Fxm8WXzvmY5rR3SP/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 23 jul. 2022.

SILVA, Ana Paula Souza da. NUTRICAST UNESP – **Hábitos alimentares na adolescência: Qual o papel da família?**. Rede Sans, 10 abril 2021. Disponível em: <http://redesans.com.br/nutricast-unesp-habitos-alimentares-na-adolescencia-qual-o-papel-da-familia/#:~:text=Os%20h%C3%A1bitos%20alimentares%20na%20adolesc%C3%Aancia,frutas%20e%20hortali%C3%A7as%20C3%A9%20baixo>. Acesso em: 18 jun. 2022

SINDSAÚDE DF. **Qual é a diferença entre pandemia, surto, endemia e epidemia?**, 6 jul. 2021. Disponível em: <https://sindsaude.org.br/noticias/saude/saude-mundo/qual-e-a-diferenca-entre-pandemia-surto-endemia-e-epidemia/>. Acesso em: 30 jun. 2022.

SOARES, S. **Análise de Bem-Estar e Decomposição por Fatores da Queda na da Desigualdade entre 1995 e 2004**. Econômica, Rio de Janeiro, v.8, n. 1, 2006.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE (SBMFC). **OMS declara pandemia de corona vírus: o que isso significa?** [S. l.], 11 mar. 2020. Disponível em: <https://www.sbmfc.org.br/noticias/oms-declara-pandemia-de-coronavirus-o-que-isso-significa/>. Acesso em: 29 jun. 2022.

SOUZA, Ludmila. **Consumo de alimentos ultra processados cresce na pandemia**. Agência Brasil, 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/consumo-de-alimentos-ultraprocessados-cresce-na-pandemia>. Acesso em: 20 maio 2022

SURPILI, Renata. Mas afinal, o que é a Inflação? E o IPCA?. RP Capital XP, Disponível em: https://www.rpcapital.com.br/noticias/mas-afinal-o-que-e-a-inflacao-e-o-ipca?gclid=Cj0KCQjw2_OWbhdQARIsAAUNTELtgYfVRZd11XE7c40L_mZhxE4R0s5BVfUJDYJja7xTKVWG8c3_WEaAv91EALw_wcB Acesso em: 25/07/2022

TANUMIHARDJO AS, ANDERSON C, Kaufer-Horwitz M, Bode L, Emenaker NJ, Haqq AM, Satia JÁ, Silver HJ, Stadler DD. Poverty, obesity, and malnutrition: na international perspective recognizing the paradox. J Am

Diet Assoc. 2007 Nov;107(11):1966-72. Disponível em: [https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0002-8223\(07\)01617-3](https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0002-8223(07)01617-3). Acesso em: 1 jul. 2022

TERRA, Adriana. Como cozinhas comunitárias têm atuado para aplacar a fome pelo Brasil. ECOA.uol, [S. l.], p. 1-2, 27 abr. 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/ecoa/ultimas-noticias/2021/04/27/como-cozinhas-comunitarias-tem-atuado-para-aplacar-a-fome-pelo-brasil.amp.htm>. Acesso em: 22 set. 2022.

UMA LUTA, O IDEAL. UMA ATITUDE QUE MUDOU O BRASIL. Ação da Cidadania. Disponível em: <https://www.quemfoibetinho.org.br/>. Acesso em: 25 Jul. 2022

UNICEF Brasil (org.). **Estudo inédito do UNICEF aponta alto consumo de alimentos ultra processados em lares atendidos pelo Bolsa Família**. 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/estudo-inedito-do-unicef-aponta-alto-consumo-de-alimentos-ultraprocessados-em-lares-atendidos-pelo-bolsa-familia#:~:text=Bras%C3%ADlia%2C%2016%20de%20dezembro%20de,segundo%20um%20estudo%20do%20UNICEF>. Acesso em: 02 abr. 2022.

UNOPAR. **O que são políticas públicas e como funcionam na educação?** [S. l.], 6 ago. 2020. Disponível em: <https://blog.unopar.com.br/o-que-sao-politicas-publicas/>. Acesso em: 7 jul. 2022.

UOL ECONOMIA. **Entenda como é feita a Pesquisa de Orçamentos Familiares**. São Paulo, 23 jun. 2010. Disponível em: <https://economia.uol.com.br/noticias/redacao/2010/06/23/entenda-como-e-feita-a-pesquisa-de-orcamentos-familiares.htm>. Acesso em: 6 jul. 2022.

VIEIRA, Maria Clara. **Primeira Infância: a importância da alimentação**. CRESCER, [S. l.], p. 1- 3, 18 abr. 2016. Disponível em: <https://revistacrescer.globo.com/Primeira-Infancia/noticia/2016/04/primeira-infancia-importancia-da-alimentacao.html>. Acesso em: 20 jun. 2022.

VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária a Saúde. [S. l.], *s.d.* Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/vigilanciaalimentar>. Acesso em: 6 jul. 2022

Vivente, Airton. IPCA: o que é, como é calculado e sua relação com outros índices, BTG Pactual, 11/04/2017. Disponível em: https://www.btgpactualdigital.com/como-investir/artigos/financas/ipca-o-que-e?cmpid=c04:m05:google:11177116067::110394111315&utm_medium=spl&utm_source=google&utm_campaign=11177116067&utm_content=110394111315&creative=588758105008&adposition=&keyword=&matchtype=&targetid=dsa-1592469244208&device=c&feeditemid=&loc_interest_ms=&loc_physical_ms=1031699&placement=&kwcid=AL!9288!3!588758105008!!!g!!&gclid=EAJaIQobChMIh8j1gsPP-wIVSBTUAR1R4AM8EAAYAAEgJnL_D_BwE Acesso em: 25/07/2022

WAEDLOW; INSEL. Como os alimentos afetam a saúde?, Hapetropical. 2001. Disponível em: <https://shapetropicalfit.com.br/2022/03/07/como-os-alimentos-afetam-a-saude/> Acesso em: 07/06/2022

APENDICE

APENDICE A – cartilha com sugestões que podem ajudar a amenizar as consequências da insegurança alimentar.

MANUAL COM DICAS PARA AMENIZAÇÃO DA INSEGURANÇA ALIMENTAR

2022

Etec Trajano Camargo - Limeira, SP

Material organizado pelas alunas do 3º ETIM Nutrição e Dietética

**Maria Clara Souza Muharem
Leticia Julia Barreto de Sousa
Victor sales santos**

Professor Orientador
Margarete Galzerano Francescato

Sua Tarefa Básica: 138 • Curso: CEP 1570-100 • Limeira - SP • Tel.: 019 3164-8830
www.basicoemg.com.br

O QUE É A INSEGURANÇA ALIMENTAR?

Insegurança alimentar é a indisponibilidade e/ou falta de acesso a alimentos em qualidade e quantidade suficiente, tendo 3 níveis:

- Insegurança alimentar leve: medo do alimento acabar;
- Insegurança alimentar moderada: omissão de alguma refeição por um adulto;
- Insegurança alimentar grave: omissão de refeições por crianças, ou até mesmo a fome.

A pandemia de covid-19 acabou por agravar a fome indiretamente a partir das crises socioeconômicas e a falta de preparação do governo em saber lidar com uma crise sanitária.

Em 2022, 33 milhões de pessoas estavam em situação de insegurança alimentar no país¹.

HORTA DOMÉSTICA

Uma horta doméstica é um local onde é cultivado hortaliças, temperos, ervas medicinais, ou qualquer coisa que queira plantar. Normalmente são feitas em um pedaço de terra no quintal ou em vasos, não sendo necessário ser algo grande, na maioria das vezes são feitas em um espaço pequeno, que de preferência recebe sol².

As hortas domésticas podem ser feitas em qualquer lugar (caldas e vasos de madeira, canteiros, potes cortados ao meio, vasos de PVC, um pedaço de terra, garrafas pet, entre outros recipientes) e não uma ótima forma de economizar dinheiro (cultivando o que come, ao invés de comprar).

Uma horta doméstica contribui para hábitos alimentares mais saudáveis e não precisa de grandes sofisticações³.

COMO FAZER SUA HORTA DOMÉSTICA⁴:

O que é necessário:

- Um local que bata sol;
- Terra vegetal ou terra adubada;
- Adubo (opcional);
- Objeto que irá servir de vaso;
- Sementes, ramos, talos ou um pedaço do alimento que queira plantar.

Passo a passo

Caso você plante direto na terra:

- 1) com uma mini pá, ou qualquer outro objeto, cave um buracozinho na terra;
- 2) no buraco aberto, coloque as sementes /raízes /talo/muda/folia e/ou pedaço do alimento que queira plantar;
- 3) depois cubra com um pouco de terra;
- 4) regue, mas sem deixar encharcado, mas sim, úmido.

Obs: o local deve bater sol.

Obs: é possível criar raízes nos alimentos folhosos só por deixá-los na água, porém esse processo pode demorar um pouco. São exemplos: berinjela, manjerona, melissa, orégano, salsão, alho, tomilho, alcaçofes, alface, brócolis, cenoura, pimentão, abóbora, etc.⁵.

COMO FAZER SUA HORTA DOMÉSTICA⁴:

O que é necessário:

- Um local que bata sol;
- Recipiente (3 ou 4 litros) que queira plantar;
- Terra vegetal ou terra adubada;
- Adubo (opcional);
- Objeto que irá servir de vaso;
- Sementes, ramos, talos ou um pedaço do alimento que queira plantar.

Passo a passo

Caso você plante em um recipiente:

- 1) escolha um recipiente para plantar, caso não seja um vaso específico, que tenha buracos no fundo, faça você mesmo alguns buracos na base do recipiente;
- 2) preencha o recipiente com um pouco de areia (opcional) e depois complete com terra vegetal/adubada;
- 3) caso não tenha areia, preencha um pouco mais da metade do recipiente com a terra vegetal/adubada;
- 4) faça um buracozinho no meio e coloque as sementes /raízes /talo/muda/folia e/ou pedaço do alimento que queira plantar;
- 5) logo após, cubra o buraco com um pouco de terra;
- 6) regue, porém não deixando encharcado e sim úmido;
- 7) obs: deixar o recipiente em um lugar que bata sol.

Obs: é possível criar raízes nos alimentos/pedasos só por deixá-los na água, porém esse processo pode demorar um pouco. São exemplos: berinjela, manjerona, melissa, orégano, salsão, alho, tomilho, alcaçofes, alface, brócolis, cenoura, pimentão, abóbora, etc.⁵.

SUGESTÃO DE PREPARAÇÃO:

BOLINHO DE ARROZ

INGREDIENTES:

- 2 XILANAS (CANA) DE ARROZ COZIDO
- 2 OVO
- 1/2 DE XILANA (CANA) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALGUEIRO PULGÃO BASTANTEMENTE
- SAL A GOSTO
- 3 XILANAS (CANA) DE ÓLEO PARA FRITAR

MODO DE PREPARO:

1. NUMA TIGELA COLOQUE O ARROZ E EM SUFICIENTE FRIGIDEIRA DE TRIGO, QUEBRE UM OVO DE CADA VEZ E JANTE AOS OUTROS INGREDIENTES;
2. TEMPERE COM SAL. A GOSTO E JENTURE BEM COM UMA COLHER PARA INCORPORAR;
3. COM UMA COLHER DE SOPA, RETIRE UMA PORÇÃO DA MASSA E, COM A AJUDA DE OUTRA COLHER, MODELE FORMANDO UM QUENEL E TRANSFERIR PARA UM FRITÃO. PODE LEVAR MENOS FARINHA, A MASSA DEVE SER BOMBA E NÃO MUITO MINGO, ESSA É A SEQUÊNCIA PARA DEIXAR-LOS BEM LEVADOS E COCADOS;
4. LEVE UMA PANELA MÉDIA AO FOGO MÉDIO COM O ÓLEO PARA aquecer, INQUANTO ISSO, FAÇA UMA TRAVESSA COM PAPEL TOALHA;
5. ASSIM QUE O ÓLEO ESTIVER QUENTE, COM A ESCUMADORA COM UMA COLHER TRANSFERIR UM BOLINHO DE CADA VEZ PARA A PANELA, DESLIZADAMENTE, FAZE CADA UM A SEQUÊNCIA E PARA CADA, PODE LEVAR DE 3 MINUTOS ATÉ DOUZE;
6. ASSIM QUE O ÓLEO ESTIVER QUENTE, COM A ESCUMADORA TRANSFERIR OS BOLINHOS PRONTOS PARA A TRAVESSA FORADA COM PAPEL TOALHA E SERVIR COM O QUE QUISER. COZEA A QUANTO.

15 PORÇÕES
VALOR CALÓRICO: 264 KCAL (100 G)

SUGESTÃO DE PREPARAÇÃO:

MACARRÃO COM SARDINHA

INGREDIENTES:

- 1/2 PACOTE DE MACARRÃO
- 1/2 XILANA (CANA) DE AÇÚCAR DE CANA
- 4 DENTES DE ALHO FATIADOS
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL
- 1 SARDINHA ENLATADA A GOSTO

MODO DE PREPARO:

1. COLOQUE O AÇÚCAR EM UMA FRIGIDEIRA;
2. JUNTE O ALHO E DEIXE DOUÇAR;
3. COLOQUE EM UMA PANELA A ÁGUA E SAL, DEIXE FERVER;
4. COLOQUE O MACARRÃO E DEIXE COZINHAR CONFORME A ENROLADINHA, ESCREVA;
5. COLOQUE O MACARRÃO NA FRIGIDEIRA;
6. TEMPERE COM SAL E FINALIZE COM O SARDINHA CASO PREZIRA, ESQUENTE ANTES O ATOR NO MICROONDAS ANTES (FORA DA TIGELA);

VALOR CALÓRICO: 198 KCAL (100 G)

SUGESTÃO DE PREPARAÇÃO:

BOLÃO DE FUBA NAÍCIO E SIMPLÉS

INGREDIENTES:

- 1 COPO DE LATICÍNIOS
- 1 UNIDADE DE OVO
- 1/4 COPO DE ÓLEO DE SOJA
- 1 COPO DE AÇÚCAR
- 1 COPO DE FUBA
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1/2 PACOTE DE QUELHO RALADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO BIOLÓGICO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

1. BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR, COLOCAR EM FORMA COM FUBO NO MEIO, UNTADA E ENFORNADA;
2. OBS: A MASSA DEPOIS DE BATER FICA MUITO MOLE, MAIS É NORMAL;
3. O PUNTO DO BOLÃO É O MESMO QUE OS OUTROS, ESTAR PRONTO QUANDO O PALITO SAIR SEQUINHO.

225,47 KCAL
18 PORÇÕES

SUGESTÃO DE PREPARAÇÃO:

ESPANHETE COM MARGAR (CARNE SECA)

INGREDIENTES:

- 3 COLHADAS DE AZEITE
- 2 Sementes de ALHO PICADO
- 1 TOMATE SEM PELA (SEM CARÇA)
- 1/2 CEBOLA MOIDA
- 200GR DE CARNE SECA (OU OUTROS TIPOS DE CARNE: BIFE, SERRALHEIRO, TOMATE, DUALS, COZINHA POR UNS 10 MINUTOS, E ENTÃO PRONTO PARA COZINHA)
- 400GR DE ESPANHETE

MODO DE PREPARO:

1. COZINHE O MARGAR QUE FICAR AO PONTO DO COZINHEI
2. DESALGUE O CARNE OU A CARNE SECA E COZINHA POR UNS 10 MINUTOS OU ATÉ QUE A CARNE ESTEJA MOLE. ESCORRA E RESERVE.
3. FAZE O AZEITE, O ALHO, A CEBOLA E O TOMATE, ACRESCENTE O CARNE OU A CARNE SECA E COZE POR UM PONTO. ACRESCENTE O 1 LITRO DE TOMATE, DUALS, COZINHA POR UNS 10 MINUTOS, E ENTÃO PRONTO PARA COZINHA.
4. ACRESCENTE O ESPANHETE E COZINHA POR UM PONTO.

VALOR CALÓRICO: 134 KCAL (100 G)

Obs: ALÉM DO ESPANHETE, VOCÊ PODE FAZER ARROZ COM CARNE SECA.

Obs: VOCÊ PODE SUBSTITUIR A CARNE SECA POR SALSINHA, FRANGO DESFIADO, FRANGO EM CUBOS, CARNE MOIDA E OUTROS.

SUGESTÃO DE PREPARAÇÃO:

PAU DE LEITE EM PÓ

INGREDIENTES:

- 1 COPO DE AÇÚCAR
- 10 COLHADAS (SOPA) DE LEITE EM PÓ
- 1 COPO DE ÁGUA
- 1 COPO DE LEITE
- 4 UNIDADE DE OVO

MODO DE PREPARO:

1. BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR ATÉ FORMAR UMA PASTA HOMOGENEA E COZINHA POR UM PONTO.
2. LEVE AO FOGO FOGO BAIXO E DEIXE EM BANHO-MARIA POR APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS DEPENDENDO DO SEU Forno.

VALOR NUTRICIONAL: 204.48 KCAL (100G)

Obs: VOCÊ PODE ADICIONAR 1/2 COLO DE CARAMELO E CARAMELIZE UMA FORMA DE PAU.

SUGESTÃO DE PREPARAÇÃO:

BANHO DE DOIS COM CARNE SECA

INGREDIENTES:

- 4 XICARA (CHA) DE MELÃO COZIDO
- 3 XICARA (CHA) DE FEIJÃO (COZIDO E TEMPERADO A GOSTO)
- 2 CEBOLAS
- 1 XICARA (CHA) DE MANTEIGA SAL. A GOSTO
- SALSINHA E CEBOLINHA

MODO DE PREPARO:

1. PREPARE UM FEIJÃO E ASSEREU O CALDO.
2. LEVE A CARNE SECA EM UMA PANELA DE PRESSÃO COM UM POUCO DE ÁGUA ATÉ A CARNE FICAR MOLE. DESFE E RESERVE.
3. EM UMA FALGUEIRA COM UM POUCO DE MANTEIGA, FRITE A CEBOLA.
4. DEPOIS DE FRITOS, MISTURE TUDO EM UMA FALGUEIRA SO E ACRESCENTE A CARNE SECA, A SALSINHA, CEBOLINHA, O FEIJÃO, O ARROZ. O RESTANTE DA MANTEIGA.
5. MEXA SEMPRE MUITO BEM, ESTEVE ATÉ O CALDO SECAR E DESLIGUE O FOGO.

VALOR CALÓRICO: 134 KCAL (100 G)

Obs: A CARNE SECA PODE SER SUBSTITUIA POR CUBOS DE FRANGO.

SUGESTÃO DE PREPARAÇÃO:

FARFÁ COLÓICA

INGREDIENTES:

- 2 COLHADAS (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 CEBOLA EM CUBOS
- 1 CENOURA SALADA
- 1 ABOBRIÇA ITALIANA SEM SEMENTES SALADA
- 1/2 PIMENTÃO AMARELO EM TIRAS
- SAL E CATCHUP VERDE PICADO A GOSTO
- 1 TOMATE SEM PELA E SEM SEMENTES EM CUBOS
- 1 XICARA (CHA) DE MELÃO VERDE ESCORRIDO
- 1 XICARA (CHA) DE FARFÁ DE MANGUEIRA
- 1 OVO COZIDO SEM PICADO

MODO DE PREPARO:

1. MEXETA A MANTEIGA EM UMA FALGUEIRA MEDIDA E GROSSA, EM FOGO MÉDIO, E FAZE A CEBOLA, A CENOURA, A ABOBRIÇA, O PIMENTÃO, SAL E PIMENTÃO POR 10 MINUTOS ATÉ MURCHAR.
2. ACRESCENTE O TOMATE, O MELÃO, A FARFÁ, O OVO E MISTURE ATÉ INCORPORAR.
3. DESLIGUE EM UMA TRAVESSA E ACRESCENTE O CATCHUP VERDE, ÁGUA E SO SEIXAR AS PORÇÕES.

VALOR CALÓRICO: 124.40 KCAL (100 G)

Obs: VOCÊ PODE ADICIONAR FRANGO DESFIADO, CARNE SECA, FRANGO CUBOS, FEIJÃO OU OUTROS.



LOCAIS DE SUPORTE/AJUDA

Depressão Limeira-SP

- Custas básicas de caráter emergencial, mediante atendimento técnico com a Assistência Social que fará uma avaliação social, e mediante critérios determinados no lei.
- Atendimento: Centros Comunitários próximo de sua residência ou Centro de Referência em Assistência Social (Cras) Casa das Famílias: Jd. Aeroporto, e centros comunitários Ouro Verde, Odácio Degan, Residencial Rubi e Ernesto Kuhl.

Cartão Alimentar

- Concedido temporariamente, por um prazo estabelecido de 03 até 12 meses, considerando o grau de vulnerabilidade social do beneficiário e mediante análise técnica realizada por Assistente Social do Depressão.
- Atendimento: Centros Comunitários próximo de sua residência ou Centro de Referência em Assistência Social (Cras) Casa das Famílias: Jd. Aeroporto, e centros comunitários Ouro Verde, Odácio Degan, Residencial Rubi e Ernesto Kuhl.

Filadélfia: nº: 019 2134-0404.

- Doações arrecadadas no segundo domingo de cada mês.
- Atendimento mediante caso haja custas emergenciais para o bairro.

FORNECIMENTO DE LEITES E SUPLEMENTOS, mediante agendamento nos CRAs e atendimento aos protocolos.

Igreja Matriz Santo André Apostolo, nº: 01837020282

- Doação mediante solicitação do cesta basica, visita dos vicentinos e por fim o cadastramento.
- Outros auxílios: encaminhamentos para médicos, remédios, empregos, escola, aposentadorias, entre outros serviços.

REFERÊNCIAS:

1. FERRARI, Aline. Qual o quadro de insegurança alimentar no Brasil da pandemia. Nexo. 13 abr. 2021. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2021/04/13/Qual-o-quadro-da-inseguran%C3%A7a-alimentar-no-Brasil-da-pandemia->

2. SCHAPPO, Silândia. Insegurança alimentar na COVID-19. Ser Social – UFRJ, Brasília, v. 23, n. 48, 2021. Acesso: 02 abr. 2022

3. REDE PENISSAN, VIGISAN – Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. 2022.

4. ALVES, Mayk. Hortá traz benefícios e rentabilidade aos plantadores. Agro20. 2019. Disponível em: <https://agro20.com.br/horta/>. Acesso em: 17 set. 2022

5. Saiba o passo a passo para montar uma horta orgânica em casa. UFRJ. 2018. Disponível em: <https://blog.arts.edu.br/saiba-o-passo-a-passo-para-montar-uma-horta-orgânica-em-casa>. Acesso em: 18 set. 2022

6. 27 plantas e frutas que você pode cultivar em Jgna. Cada abril, 2021. Disponível em: <https://casa.abril.com.br/jardim-e-horta/27-plantas-e-frutas-voce-pode-cultivar-ajna/>. Acesso em: 17 set. 2022.

7. OPF7, Marilena Itellen. Safra, 2014.