

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA

Curso Técnico em Nutrição e Dietética

Annie Haslam de Presbiteris

Emily Bezerra Costa

Júlia Batista Sales de Almeida

Luana Lima Santos

Nathalia Oliveira da Silva

**PESQUISA-AÇÃO: INSEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL
NO BRASIL DURANTE A PANDEMIA E DESENVOLVIMENTO DE
PROTÓTIPO DE SITE PARA IMPULSIONAR DOAÇÕES**

São Paulo

2021

Annie Haslam de Presbiteris

Emily Bezerra Costa

Júlia Batista Sales de Almeida

Luana Lima Santos

Nathalia Oliveira da Silva

**PESQUISA-AÇÃO: INSEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL
NO BRASIL DURANTE A PANDEMIA E DESENVOLVIMENTO DE
PROTÓTIPO DE SITE PARA IMPULSIONAR DOAÇÕES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Técnica Estadual Irmã Agostina como pré-requisito para a obtenção do Certificado de Técnico em Nutrição e Dietética, sob a orientação da(s) Professora(s) Ms. Gabriela de Lima Santiago e Ms. Thais de Paula Marques.

São Paulo

2021

RESUMO

Este trabalho buscou reunir dados sobre o aumento da Insegurança Alimentar e Nutricional e sua gravidade no Brasil durante a pandemia do SARS-CoV-2. Esta problemática não teve início recentemente, porém, apresentou uma drástica piora ao longo do último ano. Por meio de uma pesquisa de revisão narrativa de artigos científicos e outras fontes relevantes sobre o tema abordado, constatou-se que, previamente a implosão da pandemia, pouco mais da metade da população brasileira vivia em Segurança Alimentar e Nutricional, enquanto em 2020 essa situação foi observada em menos da metade do povo brasileiro, estando a maioria vivendo em algum nível de Insegurança Alimentar e Nutricional. Por outro lado, neste período pandêmico, houve um aumento no número de pessoas dispostas a ajudar aqueles que vivem com fome, fosse por doação monetária ou de alimentos, o que muitas vezes ocorreu por meio do uso de ferramentas tecnológicas, como sites e aplicativos. Desta forma, a partir dos dados levantados foi possível delinear um projeto com vistas a fazer a ligação entre pessoas dispostas a ajudar e aquelas com algum tipo de necessidade alimentar. Sua realização se deu pelo desenvolvimento do protótipo do site denominado “AlimentAção”, o qual poderá auxiliar a reduzir as taxas de Insegurança Alimentar e Nutricional no Brasil, quando for colocado em funcionamento.

Palavras-chave: Insegurança Alimentar. Fome. Segurança Alimentar. COVID19. Pandemia COVID-19. Tecnologia digital. Disseminação de informação.

ABSTRACT

The present work aimed to gather data on the increase of Food and Nutritional Insecurity and its gravity on Brazil during the SARS-CoV-2 pandemic. This problem did not start recently, however, it has shown a drastic worsening during the last year. Through a research of narrative review of scientific articles and other prominent sources about the topic addressed, it was possible to find that previously to the implosion of the pandemic, a little more than a half of the Brazilian population was on a state of Food and Nutritional Security, while in 2020 this situation was observed in less than half of the Brazilian population, the better part standing on some level of Food and Nutritional Insecurity. On the other side, on this pandemic period, there was an increase on the number of people willing to help those living with hunger, whether by donating money or food, which often occurred through the use of technological tools, such as websites and apps. This way, with the data gathered, it was possible to outline a Project that has the objective of connecting people that are willing to help those in some kind of nutritional need. Its achievement was due to the development of the prototype of a website called "AlimentAção", which will be able to help reduce the rates of Food and Nutritional Insecurity in Brazil, when it is put into operation.

Keywords: Food Insecurity. Hunger. Food Security. COVID 19. Pandemic COVID-19. Digital Technology. Information dissemination.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	5
2	OBJETIVOS	10
2.1	Objetivo geral	10
2.3	Objetivos específicos	10
3	METODOLOGIA.....	11
3.1	Levantamento de biografia e/ou artigos.....	11
3.2	Desenvolvimento do protótipo para o site “Alimentação”	13
4	DESENVOLVIMENTO	14
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21

REFERÊNCIAS

APÊNDICE

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN), Lei nº 11.346 de 15 de setembro de 2006, a Segurança Alimentar e Nutricional, mais conhecida como SAN, é o direito universal ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, econômica e socialmente sustentáveis. Situações em que há violação de qualquer um destes itens caracterizam a INSAN, ou Insegurança Alimentar e Nutricional.

No Brasil, o surgimento do termo segurança alimentar se deu em 1985 com o lançamento de uma proposta de Política Nacional de Segurança Alimentar por profissionais ligados ao Ministério da Agricultura bem como durante a I Conferência Nacional de Alimentação e Nutrição (I CNAN) em 1986. Tal política buscava atender as necessidades alimentares da população, assim como garantir a autossuficiência nacional em relação a produção de alimentos. Já a I CNAN refletia sobre incorporar o elemento nutricional ao conceito de segurança alimentar e tornar a alimentação um direito humano (PINHEIRO, 2009).

Apesar das propostas da PNSA e da I CNAN, durante o governo de Fernando Collor de Mello (1990-1992), programas ligados à alimentação foram desativados ou sofreram grandes cortes de orçamento, e instituições com relação direta à alimentação foram extintas ou desestruturadas (VASCONCELOS, 2005), exemplo da hegemonia política neoliberal que marcou a década de 90. Já no segundo semestre de 1992, no governo do então presidente Itamar Franco (1993-1994), houveram iniciativas interessantes ao combate à fome no Brasil, como a elaboração do Mapa da Fome, realizado pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, o qual identificou 32 milhões de pessoas famintas no país. Também foi lançado, em 1993, o Plano de Combate à Fome e à Miséria, em que os ministérios apresentaram seus compromissos de ação, tendo como objetivo articular as esferas municipal, estadual e federal e a sociedade civil, numa estratégia de combate à fome (IPEA, 2014).

Alguns autores acreditam que apenas em 2003 houve, novamente, interesse real do Governo Federal em garantir a SAN. A partir da criação do Programa Fome Zero, assumiu o compromisso de combate à fome no Brasil, possibilitando pela

primeira vez a SAN enquanto política pública do Estado, em um processo com participação ativa da sociedade. Neste período muitos marcos foram definidos, sendo um dos mais importantes, a criação do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) em 2006 (BRASIL, 2006).

Além disso, nas últimas duas décadas, o país passou por vários picos de SAN, cessando de forma significativa a insegurança alimentar e nutricional, fato consumado em 2013, quando o Brasil deixou de fazer parte do Mapa da Fome da Organização das Nações Unidas (FAO, 2014).

Alguns programas essenciais para o aumento da SAN no Brasil foram: o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), cujos objetivos eram incentivar a agricultura familiar e promover o acesso à alimentação adequada e saudável nas escolas a partir do Programa Nacional de Alimentar Escolar e para pessoas em situação de INSAN (MDC, 2021); o Programa Nacional de Fortalecimento de Agricultura Familiar (PRONAF), voltado ao financiamento para custeio e investimentos em implantação, ampliação ou modernização da estrutura de produção, beneficiamento, industrialização e de serviços no estabelecimento rural ou em áreas comunitárias rurais, para a geração de renda e a melhora do uso da mão de obra familiar (BNDES, 2021); e ainda, o Programa Bolsa Família (PBF), que buscou a transferência direta de renda (BRASIL, 2015).

Em 2014, o contexto de redução constante da INSAN no Brasil foi invertido em decorrência das crises política e econômica e de grandes mudanças nas políticas públicas na área de alimentação e nutrição (VASCONCELOS et al., 2019). Os índices de SAN entraram em declínio, dando lugar a situações de Insegurança Alimentar e Nutricional dentro dos lares brasileiros consoantes à Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD, 2020). O aumento da fome no Brasil foi identificado por muitos pesquisadores, porém, com a aplicação da Escala Brasileira de Insegurança Alimentar (EBIA), foi possível dimensionar a situação da SAN considerando a realidade brasileira (BRASIL, 2014).

A EBIA é um método quantitativo, que tem a capacidade de mensurar a dificuldade de acesso aos alimentos, além de abranger as dimensões psicológicas e sociais da INSAN (SAGI, 2014).

Como dito anteriormente, um dos motivos para o aumento da INSAN no Brasil foi a crise política e econômica que ocorreu entre os anos de 2015 e 2016. Neste período, para lidar com a crise global econômica responsável pelo aumento dos níveis

de desemprego no país, foi realizado um corte de 70 bilhões de reais em verbas aplicadas a políticas e programas sociais (DE ARAUJO et. al, 2017), como a redução de 6% do financiamento do PAA em comparação ao ano de 2014. Já em 2015 o número de famílias beneficiadas pelo PBF foi menor do que o ano anterior, o que se repetiu em 2016, apesar da verba ter aumentado, e PNAE sofreu uma redução de 9% em 2016 em relação a 2015 (CARLEIAL, 2017). Ainda, entre os anos de 2016 e 2018, o então presidente Michel Temer foi responsável pelo corte de verba no Plano Plurianual Alimentar (PPA), chegando a uma redução de quase 76% quando comparado aos valores de 2014 (IPEA, 2016). Para se ter ideia do tamanho do prejuízo para a SAN, de 2014 a 2018 houve diminuição de 67% do investimento no PAA e de 94% nos valores dedicados ao programa de cisternas “Água para Todos”, além disso, segundo a Lei Orçamentária Anual, o PNAE sofreu corte de 51% de seus recursos (VASCONCELOS et al., 2019).

No ano de 2019 houve a chegada do vírus SARS-COV-2 no Brasil e em 2020 a implosão da pandemia. Os níveis de desemprego no país subiram, resultando no aumento de pessoas em situação de INSAN, piorando uma situação que já era precária. Com os grandes índices de mortalidade, transmissibilidade e o baixo conhecimento sobre métodos de prevenção e tratamento, a pandemia do COVID-19 foi inevitável, levando a quarentena a se estender por meses e, sem a perspectiva de uma vacina, comércios fecharam e milhares de trabalhadores perderam seus empregos (OIT, 2020).

Em 2020, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divulgou que a pandemia teve um efeito negativo sobre 70% das empresas em funcionamento na 1ª quinzena de junho, além da redução de 34,6% no quadro de funcionários durante o mesmo período (IBGE, 2020). Consequentemente, sem fonte de renda, a população em situação de vulnerabilidade socioeconômica aumentou, fazendo com que as suas necessidades básicas, como a alimentação, não fossem atendidas (NEVES et al., 2021).

É notável que, antes da pandemia, a segurança alimentar e nutricional era vivenciada 63,3% da população brasileira (IBGE, 2021). Já em 2020, o grupo de pesquisas *Food For Justice* pesquisou os níveis de INSAN na população brasileira e constatou que cerca de 40% das pessoas estavam em um estado de segurança alimentar nutricional, enquanto 32% presenciavam insegurança leve, 13% insegurança moderada e 15% viviam em situação de insegurança alimentar grave. Os

resultados indicam um aumento de 23% na INSAN durante o contexto pandêmico, aumentando a preocupação com a saúde e nutrição da população inserida nesta situação (GALINDO et al., 2021).

Após a chegada deste vírus altamente perigoso, a vulnerabilidade de muitas pessoas aumentou, especialmente a falta de acesso à alimentação saudável e adequada. Fatos como este fizeram com que cantores e grandes influências organizassem *lives*, visando a arrecadação de alimentos e valores que também pudessem ajudar no setor da saúde (DE ARAUJO; CIPINIUK, 2020).

Em um mundo onde a tecnologia facilita a comunicação e as relações sociais, é imprescindível o seu uso para facilitar a divulgação de eventos beneficentes e a arrecadação de doações (FABIANI; WOLFFENBÜTTEL, 2017). A sociedade moderna está inegavelmente atrelada à criação do advento da internet e à evolução dos meios tecnológicos, os quais já fazem parte do dia a dia de diversos brasileiros e estão presentes desde tarefas simples, até como parte essencial para realização de trabalho e geração de renda (SANTOS; DA SILVA, 2021).

No Brasil, 82,7% da população possui acesso à internet em suas residências, e 81% da parcela de pessoas acima dos 10 anos possuem um aparelho de telefone celular para uso pessoal (IBGE, 2019). Contudo, parte da população não possui os recursos necessários para que possam desfrutar de tais serviços da mesma forma. Visando a erradicação do problema, em 2014 foi desenvolvido o *Wifi Livre SP*, um programa coordenado pela Secretaria Municipal de Inovação e Tecnologia, por meio da Coordenadoria de Convergência Digital, cujo objetivo é oferecer internet pública e gratuita aos cidadãos paulistanos, contribuindo para a inclusão digital e para democratização do acesso à informação (SMIT, 2018).

Por meio da internet a informação é difundida de forma fácil e rápida, além de alcançar muitas pessoas, sendo comumente utilizada para fins sociais, como compartilhamento de abaixo-assinados, petições, arrecadações e doações (CAMPOS, 2015). A luta contra a desigualdade alimentar sempre foi aliada à tecnologia, mas infelizmente, muitas pessoas carentes não conseguem chegar aos grandes centros de movimentação, e sua história não é ouvida. Com o acesso à internet, doações de alimentos, roupas e medicamentos são feitas de forma simples e eficaz, conectando o indivíduo que tem interesse de ajudar e as famílias em necessidade (GOMES et al., 2017).

Para se ter ideia, em 10 anos, apenas com um site, a fundação Banco de Alimentos, criada em 2000, conseguiu arrecadar mais de 7.000.000 kg de alimentos para mais de 900 entidades, provando a eficiência das doações pela internet. O reforço da tecnologia para ajudar a levar alimentos e doações à população mais vulnerável é incomparável, pois permite a agilização e otimização no processo de conectar doares (FBB, 2021).

Diante disso, é possível observar a importância de sites e aplicativos que interliguem entidades carentes às pessoas e organizações que possuam responsabilidade social e vontade de doar (GOMES et al., 2017). Com este auxílio, as doações e respectivas recepções se tornariam mais acessíveis, de forma a alterar o sentido de gestão estratégica para também promover assistência para quem necessita.

Ao analisar os dados apresentados anteriormente é notório como a INSAN é um problema decorrente no Brasil e como a pandemia apenas agravou uma situação previamente crítica. Com o descaso do governo e a erradicação de programas voltados a complementação de renda do brasileiro, o presente momento requer uma maior sensibilização e mobilização em prol da realização de doações. Visando facilitar e otimizar esse processo ao realizar a união entre doações e a tecnologia, foi desenvolvido o protótipo do site AlimentAção, que tem como fundamento funcionar como a ponte entre doadores e pessoas em situação de INSAN, foi desenvolvido com a intenção de ser uma ferramenta lúdica e de fácil acesso, visando um maior alcance.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Desenvolver o protótipo de um site voltado a doações de alimentos para pessoas em situação de INSAN.

2.3 Objetivos específicos

- Selecionar material relevante sobre SAN/INSAN no Brasil
- Identificar a evolução dos níveis de INSAN
- Comparar INSAN antes e depois da pandemia do SARS-CoV2
- Avaliar os índices de doações de alimentos antes e durante a pandemia:
- Desenvolver um protótipo de um site para impulsionar doações de alimentos.
- Disponibilizar receitas factíveis com os itens presentes na cesta básica nacional.

3 METODOLOGIA

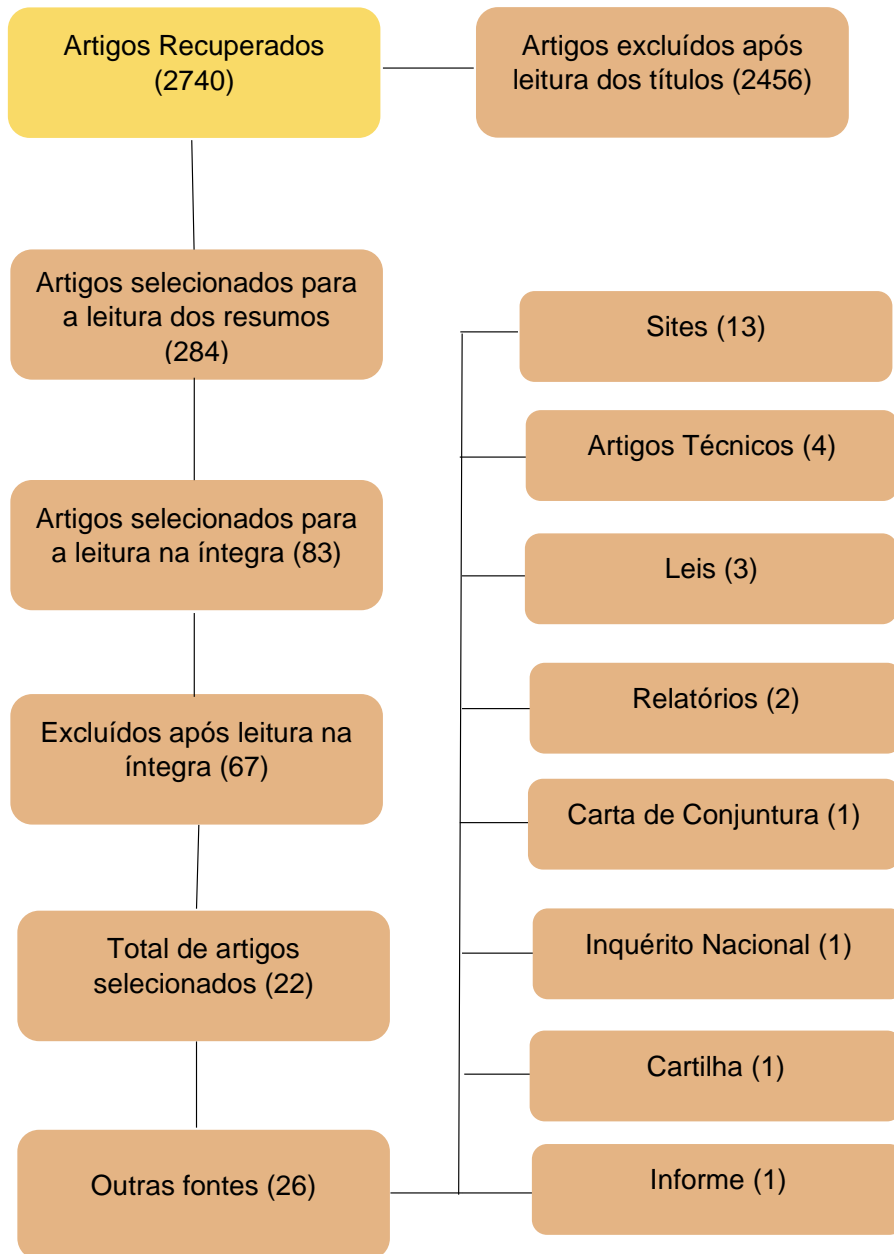
Para este trabalho, foi realizada uma pesquisa por meio de revisão narrativa de artigos científicos e outras fontes, literárias ou não, de relevância ao tema abordado, a fim de reunir conhecimentos significativos para a fundamentação final do trabalho apresentado.

3.1 Levantamento de biografia e/ou artigos

Para a realização deste trabalho foram realizadas buscas virtuais nas seguintes bases de dados acadêmicos: Google Acadêmico, SciELO, PubMed, e Periódicos CAPES. A fim de obter artigos científicos atualizados e de relevância, o período para busca foi delimitado a trabalhos publicados entre os anos de 2005 a 2021, nos idiomas português e inglês. Além dos artigos científicos, também foram procurados dados em legislações, sites e publicações técnicas.

As palavras-chave utilizadas para a busca foram: Insegurança Alimentar. Fome; Segurança Alimentar. COVID19. Pandemia COVID-19. Tecnologia digital. Disseminação de informação. Inicialmente, foram obtidos cerca de 2.740 trabalhos acadêmicos, os quais passaram por uma pré-seleção, a partir da análise de seus respectivos títulos, reduzindo o número inicial em cerca de 90%. Os 284 artigos restantes tiveram seus resumos lidos, de forma que apenas 83 foram selecionados para a leitura na íntegra. Por fim, as pesquisas acadêmicas passaram por uma leitura minuciosa na íntegra, resultando em um total de 25 artigos utilizados para a revisão bibliográfica (Figura 1).

Figura 1: Fluxograma para seleção de material para a revisão da literatura.



Fonte: Próprio autor

3.2 Desenvolvimento do protótipo para o site “AlimentAção”

O site funcionará como forma de intermédio entre o usuário em situação de INSAN ou entidades responsáveis pela distribuição de alimentos, e os seus respectivos doadores, de maneira que as doações se tornem mais acessíveis. O protótipo foi desenvolvido utilizando a plataforma de design Canva™ (Canva, 2012) **(Apêndice A)**.

O protótipo foi criado de acordo com as necessidades previamente determinadas pelo mapa de empatia, material que tem como objetivo a melhor compreensão das indigências do público trabalhado (VALDRICH, 2018), enquanto o *brainstorm*, método também conhecido como chuva de ideias, possui como alvo propor soluções para os problemas encontrados com o estímulo da criação de novas ideias (BUCHELE et al, 2017). Com o método de empreendedorismo *Design Thinking*, meio pelo qual pensamentos inovadores são traduzidos e otimizados, as informações recuperadas pelas ferramentas anteriores foram utilizadas para a obtenção do protótipo do site (RECHE; JANISSEK-MUNIK, 2018). Em seguida, foram adicionadas ao modelo as opções para a caracterização de pessoas físicas ou jurídicas, possibilitando que Organizações Não Governamentais (ONG) e instituições sociais realizem doações de alimentos para o público com Insegurança Alimentar e Nutricional. Outra preocupação foi a inserção da Escala Brasileira de Insegurança Alimentar ao site, com o objetivo de formular uma análise psicométrica relacionada a dimensão da INSAN aos usuários que buscam doações.

Além disso, foram adicionadas ao protótipo uma aba com opções de preparações com os itens da cesta básica nacional, otimizando a orientação para o preparo de refeições acessíveis com possíveis itens recebidos pelas doações **(Apêndice B)**.

4 DESENVOLVIMENTO

Em 1953, no livro “Geografia da Fome”, Josué de Castro denunciou a fome e o silêncio acerca deste assunto no Brasil. Embora ele já entendesse o problema da alimentação como manifestação simultânea de questões biológicas, sociais e econômicas, o que se verifica hoje no conceito de Segurança Alimentar e Nutricional, apenas em 1985 surgiu o objetivo da Segurança Alimentar, sendo o termo “Nutricional”, utilizado apenas no conceito brasileiro. Inicialmente as propostas para atingir o objetivo da SAN tiveram poucas consequências práticas, porém as ideias deste período serviram como base para as proposições que surgiram a seguir (PINHEIRO, 2009; ROCHA, BURLANDY, MAGALHÃES, 2013).

Na década de 1990, o avanço iniciado na área da segurança alimentar teve uma regressão, dada a desestruturação de alguns programas na área da alimentação e nutrição. Esse retrocesso foi parado com o impeachment de Fernando Collor, com a eminência de novas propostas para o fortalecimento da SAN, entre as quais estavam ações governamentais de controle e qualidade dos alimentos, estímulo a práticas alimentares saudáveis, vigilância alimentar e nutricional, criação do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, entre outras (VASCONCELOS, 2005).

Por outro lado, o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional se deu tardiamente, sendo definido em 2003 durante o Fórum Brasileiro de SAN (ROCHA, BURLANDY, MAGALHÃES, 2013). Neste momento, o Projeto Fome Zero (Instituto Cidadania) se apropriou da SAN, dando origem ao Programa Fome Zero, o qual priorizou a população mais vulnerabilizada, tendo como principais estratégias para o combate à fome, a incorporação do Programa Bolsa Família e a criação do Ministério Extraordinário de Segurança Alimentar, os quais resultaram em mudanças importantes nas políticas públicas para a promoção da SAN (BRASIL, 2010).

Programas semelhantes ao PBF já haviam sido implementados em 1995, no Distrito Federal, em Campinas e mais tarde em Ribeirão Preto (LINDERT et. al, 2007). Ainda, entre os anos de 2001 e 2003, foram criados quatro programas federais similares (Bolsa Escola Nacional, Bolsa Alimentação, Auxílio Gás e Cartão Alimentação), todavia, após a posse do ex-presidente Luís Inácio Lula da Silva e a implementação de uma nova lógica para o combate à fome e a pobreza, os quatro

programas foram unificados, levando ao surgimento do Programa Bolsa Família em outubro de 2003 (SANTOS; PASQUIM; DOS SANTOS, 2011). Com a criação do PBF em 2003, foi promovida a unificação administrativa e consolidado o Cadastro Único, criado em 2001, como a principal fonte de dados sobre a população de baixa renda. A relação do governo federal com os municípios passou a se dar unicamente por meio do Ministério do Desenvolvimento Social, o atual Ministério da Cidadania, o que fez com que a cobertura desses programas crescesse significativamente (DE SOUZA et. al, 2019).

Como resultados aos investimentos na área do Desenvolvimento Social e Alimentação e Nutrição, em 2014 o Brasil possuía menos de 5% da população em estado de subalimentação, o que foi responsável por sua saída do mapa da fome da ONU (FAO, 2014). O PBF se tornou uma das principais políticas de combate à desigualdade social e econômica no país, contribuindo significativamente para a redução da INSAN na população, por meio da transferência direta de renda voltada a famílias em situação de pobreza ou extrema pobreza (FIAN, 2021). O programa chegou a atender aproximadamente 14 milhões de famílias, sendo que, entre os anos de 2004 e 2014 a cobertura familiar dobrou, fator que contribuiu para que 15% da pobreza e 25% da pobreza extrema fossem reduzidas (RIBEIRO-SILVA et al., 2020; ROUBICEK, 2020a).

Além do Bolsa Família, outros programas e políticas públicas contribuíram para a redução dos níveis de INSAN na população brasileira, tais como o PAA, PRONAF e PNAE, assim como as conquistas obtidas a partir da (re)criação do CONSEA. O PAA e o PNAE foram instrumentos de extrema importância para a aquisição de produtos provenientes da agricultura familiar no país, fortalecida pelo PRONAF, além disso, o PNAE foi melhorado para que pudesse suprir parte das necessidades nutricionais dos alunos da rede pública de ensino, sendo considerado um dos maiores e mais abrangentes programas na área de alimentação escolar no mundo, contribuindo para o DHANA no Brasil (BOCCHI et, al, 2019). Vale ainda destacar a importância do, hoje extinto, CONSEA, espaço de participação da sociedade civil na formulação e avaliação de políticas públicas de SAN, responsável por incluir o Direito Humano à Alimentação e a Nutrição Adequadas (DHANA) ao artigo 6º da Constituição Federal, no ano de 2010, criar a Lei de criação do SISAN, monitorar e realizar propostas ao

Orçamento da União desde 2005 voltados para SAN, entre outros tantos feitos (BOCCHI, 2010).

Contudo, a partir de 2014, diante das crises econômica e política vivenciadas pelo país, cortes constantes levaram a desestruturação do SISAN e a tentativas de enfraquecimento do sistema de assistência social, sendo possível observar a redução dos níveis da SAN conquistados anteriormente (VASCONCELOS et al., 2019). Por exemplo, em 2014 a Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional possuía um orçamento de 2,5 bilhões, e em 2019, esse valor foi reduzido para 447 milhões de reais. Outro ponto importante é que até 2018 existiam no Brasil 152 restaurantes populares, 107 bancos de alimentos, 139 cozinhas comunitárias e 642 unidades de distribuição da agricultura familiar, os quais foram impactados pelos sucessivos cortes orçamentários ocorridos (FBSSAN, 2020).

Portanto, acredita-se que essas são as razões para que 40% da população brasileira estejam em situação de INSAN, visto que o desmanche das políticas públicas de segurança alimentar e nutricional vem ocorrendo desde antes da pandemia começar (IPEA, 2020; ZOCCHIO, 2020). Além disso, ainda houve a realização das reformas trabalhista e da previdência e cortes de gastos sociais por 20 anos, determinados pela Emenda Constitucional 95/2016, que serviu para a fragilização das redes de proteção social conquistadas ao longo dos anos pela sociedade, configurando a quebra de um direito humano básico, o não-retrocesso social (FIAN, 2021).

Essa violação foi comprovada por meio da análise dos dados da PNAD, de 2013, e da POF, de 2018, que mostraram aumento de 8% ao ano da insegurança alimentar grave, ou seja, da fome no Brasil. Este cenário, que já era grave, piorou com a chegada da pandemia de COVID-19, fato mostrado pelo Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia de Covid-19 no Brasil (VigiSAN). Foi constatado que, entre outubro e dezembro de 2020, o número de brasileiros sofrendo algum nível de insegurança alimentar e nutricional era de quase 117 milhões, entre os quais, cerca de 19 milhões viviam em INSAN grave (PENSSAN, 2021). De acordo com o UNICEF, o crescimento desses índices contribuirá para o não cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) até 2030, propostos pela Assembleia Geral da ONU, especialmente os objetivos 1 e 2 que visam a erradicação da pobreza, fome zero e agricultura sustentável (UNICEF, 2021).

É sabido que o estado de SAN é imprescindível, sobretudo durante crises sanitárias (ARAGÃO et. al, 2020), pois entre as evidências que constam no Guia Alimentar para a População Brasileira, está a relação entre a alimentação saudável e adequada e o fortalecimento dos sistemas do corpo humano (BRASIL, 2014), como o sistema imunológico, essencial no combate ao vírus SARS-CoV-2. Contudo, em 2020, movimentos da indústria de alimentos, com apoio do Governo Federal, tentaram mudar orientações do Guia Alimentar, buscando minimizar os malefícios causados pelos alimentos ultraprocessados (MAPA, 2020), mas graças à sociedade e instituições este retrocesso foi evitado.

O consumo destes alimentos ultraprocessados está diretamente relacionado à INSAN, já que além da falta de alimento, existem também muitas pessoas que sofrem com a INSAN proveniente da indisponibilidade e falta de acesso à alimentos saudáveis e adequados, o que as leva ao consumo de alimentos com altos teores de sódio, açúcar e gorduras saturadas e *trans* (CARVALHO et. al, 2021). Se consumidos em excesso, estes produtos geram outros agravos nutricionais, como o excesso de peso e a obesidade, que por sua vez podem desencadear Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (ARAGÃO et. al, 2020). Se a alimentação dessas pessoas já não era adequada antes da pandemia, com os enormes índices de inflação dos alimentos no ano de 2020, isso ficou ainda mais grave. Além do aumento abusivo dos preços do arroz e feijão, dois dos alimentos mais consumidos no país, houve medidas de segurança restringindo o acesso a feiras livres, o que reduziu o consumo de alimentos *in natura*, aumentando o espaço dos alimentos ultraprocessados na dieta do brasileiro (BACCARIN; OLIVEIRA, 2021).

Tudo isso, agravado pelo estresse gerado pelas restrições da pandemia, postas para o rompimento da propagação viral, faz com que estas pessoas estejam entre os grupos de risco para a COVID-19, uma vez que, junto com os idosos, apresentam a maior taxa de mortalidade pelo vírus (GRAZIANO, 2020). Além disso, há também um alto índice de mortalidade entre a população negra, em sua maioria pobre, como na cidade de São Paulo, onde o risco de morte por COVID-19 era 62% maior do que o mesmo risco para a população branca (REIS, 2020).

Esse destaque mostra que, no Brasil, existe uma relação entre a suscetibilidade à morte pelo novo coronavírus e a dieta da população, e isso está diretamente relacionado à renda das pessoas, que por vezes é impactada por sua raça. Segundo

o VigiSan, duas das condições de maior impacto ao acesso à alimentação são a perda de emprego e o endividamento da família. Neste inquérito, a presença da fome foi quatro vezes maior entre indivíduos que possuíam um trabalho informal e seis vezes maior entre pessoas desempregadas, quando comparada à incidência em pessoas com emprego formal (PENSSAN, 2021). Ademais, a Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017/2018 (IBGE, 2021) constatou que a condição de SAN é menor em lares de indivíduos de raça preta ou parda (40,7%) quando comparados aos lares de pessoas brancas (49%). Ainda, em famílias lideradas por mulheres, a insegurança alimentar é cerca de 20% vezes maior do que naquelas em que o provedor principal é do sexo masculino. Esses valores elevados para INSAN se repetem quando os indivíduos apresentam baixa escolaridade.

Em 2020, foram fechadas 522,7 mil empresas, enquanto cerca de 879 mil pessoas, que estavam previamente ocupadas, foram afastadas de seus trabalhos e deixaram de receber remuneração (IBGE, 2020). Como consequência, houve aumento no número de pessoas em situação de pobreza e de extrema pobreza, e consequentemente em INSAN, o que fez com que fosse proposta a criação do “Auxílio Emergencial”. Apesar de inicialmente ter sido recusada pelo Governo Federal, a proposta foi votada e aprovada, tendo o auxílio de R\$ 600,00/mês contribuição significativa para a melhora das condições de vida de parte da população, sendo considerado o maior programa de transferência de renda na história do país (ROUBICEK, 2020b). Porém, após três meses o valor foi reduzido pela metade, o que gerou preocupação, já que 2,95 milhões de famílias dependiam exclusivamente da medida para garantir suas necessidades básicas, como a alimentação (IPEA, 2020).

O Auxílio Emergencial não se trata de uma política social permanente, sendo assim, não aborda de forma consistente e estruturada o problema da pobreza no Brasil. Isso demonstra o quanto o Estado é responsável pela violação sistemática dos direitos humanos, falhando em respeitar o DHANA e em promover e garantir a SAN (GURGEL, et al., 2020). Adicionalmente, o atual governo desmantelou estruturas da política relacionadas a SAN quando: vetou projetos de lei que traziam medidas básicas de proteção e garantia de alimentação, saúde e vida para os povos indígenas e comunidades tradicionais; não garantiu os princípios do PNAE; vetou grande parte da lei que buscava garantir condições dignas de vida e de produção para os agricultores familiar; desestimulou a produção e estoque de alimentos básicos

afetando sua disponibilidade e preço e não apoiou ações de fortalecimento dos equipamentos de SAN como bancos de alimentos, restaurantes, e cozinhas comunitárias (FIAN, 2021).

Diante desta aparente falta de interesse do governo, a própria população se junta com o objetivo de ajudar as pessoas em vulnerabilidade, e assim criam diversos grupos sociais cujo objetivo em comum é amenizar os impactos da INSAN na pandemia. Muitas vezes esses grupos contam com a internet para a divulgação de suas ações, que incluem a arrecadação de cestas básicas de alimentos para famílias em vulnerabilidade social, doação de alimentos, provenientes de áreas da reforma agrária, para famílias, escolas e instituições, distribuição de marmitas, sopas e cafés da manhã para a população em situação de rua, venda de alimentos agroecológicos a preços populares, entre outras (SILVA FILHO; GOMES JÚNIOR, 2020)

A tecnologia tem se mostrado cada vez mais aliada às causas sociais, incluindo o combate da fome. O World Food Programme é a agência das Nações Unidas que lidera a luta contra a fome mundial. Apenas em 2019, o programa atendeu 86,7 milhões de pessoas em 83 países. A agência se sustenta especialmente de doações de voluntários realizadas pela Internet, demonstrando a importância da tecnologia para amplificar o alcance desses projetos, permitindo que mais pessoas conheçam e ajudem os programas sociais (WFP, 2019).

Os aplicativos sociais, juntamente com a tecnologia, fazem o papel de intermediador de doações, de forma que o anonimato e a facilidade para a realização das mesmas tragam à tona a solidariedade da população, contribuindo com a formação de cidadãos mais empáticos. De certo, a promoção de um serviço de utilidade pública por meio da tecnologia faz com que a conexão entre ambas as partes envolvidas seja feita em prol do objetivo de doar e receber alimentos (GODINHO, 2017).

Porém, a tecnologia não traz apenas o benefício da visibilidade, ela também auxilia na organização e gestão dos projetos, garantindo mais facilidade e deixando os processos mais rápidos, trazendo assim uma grande melhora. Um exemplo da gestão aliada a tecnologia ocorreu na equipe do Programa João Pessoa Sustentável, que tinha como objetivo a entrega de cestas básicas e kits de higiene e limpeza para a população em vulnerabilidade, porém que enfrentou crises com a pandemia do SARS-COV (NEGREIROS, 2021). As dificuldades somavam as dúvidas em relação a

transporte, a organizações parceiras e o encontro das famílias. O resultado encontrado foi a criação de um aplicativo móvel que auxiliasse na organização e planejamento na campanha de distribuição, demonstrando que a colaboração institucional e a tecnologia são aliadas fortes das causas sociais (TRIBOUILLARD; BOUSKELA; PAIVA JUNIOR, 2020).

A criação do protótipo do site (**Apêndice A**) é o primeiro passo para o desenvolvimento de uma ferramenta que poderá incentivar as doações de alimentos e propagar a SAN, visto que facilitaria o processo de ambas as partes envolvidas: doador e beneficiado. Sua acessibilidade se dá em virtude de sua interface clara e de fácil compreensão, tornando o processo de cadastro e de utilização do site fáceis e rápidos.

Junto ao desenvolvimento do protótipo, foi detectada a necessidade da criação de um e-book (**Apêndice B**) com a finalidade de auxiliar pessoas em situação de INSAN na preparação de refeições acessíveis com os itens presentes na cesta básica nacional brasileira. O e-book contém 26 receitas, abrangendo todos os itens presentes na cesta, além de orientações em relação as medidas caseiras. O e-book será disponibilizado na aba de “dicas” presente no protótipo. Para a inclusão das receitas fora levado em consideração os preços dos demais ingredientes presentes em cada uma, os utensílios usados e o tempo das preparações, tendo em vista o público-alvo do site. A inclusão do e-book se torna um diferencial importante na busca da divulgação de receitas simples e de baixo custo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os dados levantados durante a realização da pesquisa foi possível constatar que, embora os índices de Segurança Alimentar e Nutricional tenham melhorado entre os anos 2003 e 2013 no Brasil, ocorreu uma mudança importante neste cenário, colocando mais da metade dos brasileiros em algum nível de Insegurança Alimentar e Nutricional. Apesar da pandemia da COVID-19 ter grande contribuição para este retrocesso, entende-se que a crise econômica e o desmonte de programas e políticas públicas na área da alimentação e nutrição, a partir de 2014, foram os principais responsáveis pelo aumento do número de brasileiros que vivem com fome atualmente. Diante desta situação, a caridade da população faz a diferença e é potencializada a partir do uso das tecnologias digitais que facilitam a troca de informação e auxiliam nos processos de doação de alimentos.

É de interesse do grupo que haja a continuidade do projeto apresentado, a partir do desenvolvimento e programação do site AlimentAção, de forma que, ao sair do papel, a ferramenta possa efetivamente servir de auxílio no combate a INSAN no Brasil.

REFERÊNCIAS

BACCARIN, José Giacomo; DE OLIVEIRA, Jonatan Alexandre. Inflação de alimentos no Brasil em período da pandemia da Covid 19, Continuidade e Mudanças. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 28, p. e021002-e021002, 2021.

BNDES. **Pronaf - Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura**

Familiar. 2021. Disponível em:

<<https://www.bndes.gov.br/wps/portal/site/home/financiamento/produto/pronaf>.

Acesso em: 25 out. 2021.

BRASIL. “Lei nº 10.696, de 02 de julho de 2003.” Dispõe sobre a repactuação e o alongamento de dívidas oriundas de operações de crédito rural, e dá outras providências. 02 de julho de 2003: Seção 1, p.1.

BRASIL. “Lei nº 10.836, de 9 de janeiro de 2004.” Cria o Programa Bolsa Família e dá outras providências. 09 de janeiro de 2004: Seção 1, p.1.

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. 15 de setembro de 2006: Seção 1, p.1.

BRASIL. Ministério da Saúde: **Guia Alimentar para População Brasileira promovendo a alimentação saudável**. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Bolsa Família Transferência de renda e apoio à família no acesso à saúde, à educação e à assistência social**. Brasília, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2015.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretária de Avaliação e Gestão da Informação. **Escala Brasileira de Insegurança Alimentar - EBIA: análise psicométrica de uma dimensão da Segurança Alimentar e**

Nutricional. Brasília, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2014.

BOCCHI, Carmem Priscila et al. A década da nutrição, a política de segurança alimentar e nutricional e as compras públicas da agricultura familiar no Brasil. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 43, 2019.

BOCCHI, Carmem Priscila. A experiência PARTICIPATIVA DO CONSEA NA CONSTRUÇÃO DAS POLÍTICAS PÚBLICAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. In: **III Congresso Consad de Gestão Pública. Brasília.** 2010.

BUCHELE, Gustavo Tomaz et al. Métodos, técnicas e ferramentas para inovação: o uso do brainstorming no processo de design contribuindo para a inovação. **Pensamento & Realidade**, v. 32, n. 1, p. 61, 2017.

CAMPOS, Ana Carolina Abreu de et al. Internet e política: uma análise dos sites de petições. 2015.

CARLEIAL, Liana. O projeto de abandono das possibilidades de desenvolvimento do Brasil. **IdeAs. Idées d'Amériques**, n. 10, 2017.

CARVALHO, Sandro Sacchet de. Os efeitos da pandemia sobre os rendimentos do trabalho e o impacto do auxílio emergencial: os resultados dos microdados da PNAD Covid-19 de novembro. **Carta Conjunt.(Inst. Pesqui. Econ. Apl.)**, p. 1-18, 2021.

DE ARAUJO, Leonardo et al. O ajuste fiscal e a crise do novo desenvolvimentismo no segundo mandato de Dilma Rousseff. **Revista Café com Sociologia**, v. 6, n. 2, p. 354-374, 2017.

DE ARAUJO, Mayra Terra Maluf; CIPINIUK, Alberto. O entretenimento online- A sociedade espetacular das lives nos tempos de pandemia. **Revista interdisciplinar internacional de artes visuais-art&sensorium**, v. 7, n. 2, p. 193-206, 2020.

DE SOUZA, Pedro HG et al. **Os efeitos do Programa Bolsa Família sobre a pobreza e a desigualdade: um balanço dos primeiros quinze anos**. Texto para discussão, 2019.

FABIANI, Paula; WOLFFENBUTTEL, Andrea. **“Doadores Brasileiros e sua relação com a tecnologia: alguns dados e reflexões”**. 2017. Disponível em: <<https://www.idis.org.br/a-relacao-dos-doadores-brasileiros-com-a-tecnologia-e-tema-de-artigo-do-idis-publicado-pela-nic-br/>>. Acesso em: 29 out. 2021.

A ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA (FAO). **O estado de segurança alimentar e nutricional no Brasil: um retrato multidimensional**. Brasília, DF, 2014.

FBB. **Clique Alimentos - Doação De Alimentos Pela Internet**. 2011. Disponível em: <<https://transforma.fbb.org.br/tecnologia-social/cliquealimentos-com-br-doacao-de-alimentos-pela-internet>>. Acesso em: 22 ago. 2021.

FBSSAN. **Direito à alimentação em tempos de pandemia**. 2020. Disponível em: <<https://fbssan.org.br/2020/03/entidades-propoem-medidas-para-garantir-o-direito-a-alimentacao-e-combater-a-fome-em-tempos-de-coronavirus/>>. Acesso em: 3 nov. 2021.

FIAN Brasil. DHANA e a Covid-19. **DHANA: O Direito Humano À Alimentação e à Nutrição Adequadas no Contexto da Pandemia**. Brasília, DF, 2021.

GALINDO, Eryka et al. Efeitos da pandemia na alimentação e na situação da segurança alimentar no Brasil. 2021.

GODINHO, Sibeles et al. A doação na perspectiva de aplicativos sociais. **CIAIQ 2017**, v. 4, 2017.

GOMES, Anna Cecília Chaves et al. ANÁLISE DE VIABILIDADE DE UM APLICATIVO SOCIAL. **Sustentabilidade e responsabilidade social**, p. 177.

GURGEL, Aline do Monte et al. Estratégias governamentais para a garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável no enfrentamento à pandemia de Covid-19 no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4945-4956, 2020.

IBGE. **INDICADORES DE EMPRESAS**. 2020. Disponível em: <<https://covid19.ibge.gov.br/pulso-empresa/>>. Acesso em: 4 nov. 2021.

IBGE. **Painel de Indicadores**. 2021. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/indicadores#desemprego>>. Acesso em: 24 ago. 2021.

IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018**. 2021. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101886>>. Acesso em: 29 ago. 2021.

IBGE. **USO DE INTERNET, TELEVISÃO E CELULAR NO BRASIL**. 2019. Disponível em: <<https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/20787-uso-de-internet-televisao-e-celular-no-brasil.html>>. Acesso em: 23 ago. 2021

LINDERT, Kathy et al. The nuts and bolts of Brazil's Bolsa Família Program: implementing conditional cash transfers in a decentralized context. **World Bank social protection discussion paper**, v. 709, 2007.

MDC - MINISTÉRIO DA CIDADANIA. **Programa de Aquisição de Alimentos – PAA**. 2021. Disponível em: <<http://mds.gov.br/aceso-a-informacao/perguntas-frequentes/seguranca-alimentar-e-nutricional/aquisicao-de-alimentos-da-agricultura-familiar>>. Acesso em: 4 nov. 2021.

NEGREIROS, Rejane. **Prefeitura investe em inovação tecnológica para melhorar serviços à população**. 2021. Disponível em: <<https://www.joaopessoa.pb.gov.br/noticias/prefeitura-investe-em-inovacao-tecnologica-para-melhorar-servicos-a-populacao/>>. Acesso em: 4 nov. 2021.

NEVES, José Anael et al. Desemprego, pobreza e fome no Brasil em tempos de pandemia por Covid-19. **Revista de Nutrição**, v. 34, p. e200170, 2021.

OIT - ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **À medida que a crise do emprego se agrava, OIT adverte que a recuperação do mercado de trabalho é incerta e incompleta.** 2020. Disponível em:

<https://www.ilo.org/brasilia/noticias/WCMS_749513/lang--pt/index.htm>. Acesso em: 29 out. 2021.

PENSSAN - REDE BRASILEIRA DE PESQUISA. **VIGISAN: Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil.** Rio de Janeiro, 2021.

PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira. Análise histórica do processo de formulação da política nacional de segurança alimentar e nutricional (2003-2006): atores, idéias, interesses e instituições na construção de consenso político. 2009.

RECHE, Marcelo Mesquita; JANISSEK-MUNIZ, Raquel. Inteligência estratégica e design thinking: conceitos complementares, sequenciais e recorrentes para estratégia inovativa. **Revista Future Studies. São Paulo, SP: Profuturo-FIA/USP, 2018. Vol. 10, n. 1 (jan./abr. 2018), p. 82-108, 2018.**

REIS, Thereza. **A população negra e o direito à saúde: risco de negros morrerem por Covid-19 é 62% maior se comparado aos brancos.** 2020.

Disponível em: <<https://www.abrasco.org.br/site/noticias/especialcoronavirus/a-populacao-negra-e-o-direito-a-saude-risco-de-negros-morrerem-por-covid-19-e-62-maior-se-comparado-aos-brancos/47741>>. Acesso em: 4 nov. 2021.

RIBEIRO-SILVA, Rita de Cássia et al. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3421-3430, 2020.

ROCHA, Cecília; BURLANDY, Luciene; MAGALHÃES, Rosana. Segurança alimentar e nutricional: perspectivas, aprendizados e desafios para as políticas pública. SciELO-Editora FIOCRUZ, 2013.

ROUBICEK, Marcelo. **A fila do Bolsa Família. E a redução de beneficiários.** 2020. Disponível em: <<https://www.nexojornal.com.br/expresso/2020/02/23/A-fila-do-Bolsa-Fam%C3%ADlia.-E-a-redu%C3%A7%C3%A3o-de-benefici%C3%A1rios>>. Acesso em: 4 nov. 2021.

ROUBICEK, Marcelo. **O que vem após o fim do auxílio emergencial aos brasileiros.** 2020. Disponível em: <<https://www.nexojornal.com.br/expresso/2020/12/29/O-que-vem-ap%C3%B3s-o-fim-do-aux%C3%ADlio-emergencial-aos-brasileiros>>. Acesso em: 19 out. 2021.

SANTOS, Christian Silva; DA SILVA, Max Adriano. A IMPORTÂNCIA DA INTERNET DAS COISAS NO NOSSO COTIDIANO. In: **Congresso de Tecnologia-Fatec Mococa.** 2021.

SANTOS, Leonor Maria Pacheco; PASQUIM, Elaine Martins; SANTOS, Sandra Maria Chaves dos. Programas de transferência de renda no Brasil: um estudo multidimensional da implementação do Bolsa Escola, Bolsa Alimentação e Cartão Alimentação. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 1821-1834, 2011.

SILVA FILHO, Olívio José da; GOMES JÚNIOR, Newton Narciso. O amanhã vai à mesa: abastecimento alimentar e COVID-19. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00095220, 2020.

TRIBOUILLARD, Clementine; BOUSKELA, Mauricio; PAIVA JUNIOR, Hugo Barbosa de. **Gestão de crise, combate à fome e uso de tecnologia: um encontro inédito destes três desafios em João Pessoa.** 2020. Disponível em: <<https://blogs.iadb.org/brasil/pt-br/gestao-de-crise-combate-a-fome-e-uso-de-tecnologia-um-encontro-inedito-destes-tres-desafios-em-joao-pessoa/>>. Acesso em: 22 ago. 2021.

UNICEF. **Relatório da ONU: ano pandêmico marcado por aumento da fome no mundo.** 2021. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/relatorio-da-onu-ano-pandemico-marcado-por-aumento-da-fome-no-mundo>>. Acesso em: 3 nov. 2021.

VALDRICH, Tatiane; CÂNDIDO, Ana Clara. Mapa de empatia como proposta de instrumento em estudos de usuários: aplicação realizada na biblioteca pública de Santa Catarina. **Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina**, v. 23, n. 1, p. 107-124, 2018.

WFP - WORLD FOOD PROGRAMME. **WFP Year in Review 2019**. 2021. Disponível em: <<https://www.wfp.org/publications/wfp-year-review-2019>>. Acesso em: 4 nov. 2021.

APÊNDICE

Apêndice A – Protótipo





OLÁ,
SEJA BEM VINDO
ao Alimentação!
Meu nome é Joana e
estou aqui para guiá-lo
e também explicar a
função deste site.

Voltar

Próximo

VAMOS LÁ!

o site Alimentação foi criado para conectar doadores e pessoas que buscam por doações, facilitando a comunicação e apresentando as pessoas e organizações mais próximas à você.

[Voltar](#)

[Próximo](#)





Agora basta escolher entre
ser um doador ou receber
doações e realizar o seu
cadastro!

Voltar

Próximo



EU GOSTARIA DE:

SER UM DOADOR

RECEBER DOAÇÕES

**VOCÊ ESCOLHEU:
DOADOR**

EU SOU:

PESSOA FÍSICA

**ONG, INSTITUIÇÃO,
ETC.**

VOCÊ ESCOLHEU: PESSOA FÍSICA

Nome completo

Data de nascimento

Endereço

Local em que deseja realizar a doação:

O que deseja doar?

Ao clicar, diversas opções aparecerão. Se escolher a opção "outros", você deverá descrever o que deseja doar e, a seguir, poderá determinar a quantidade da sua doação.

VOCÊ ESCOLHEU: ONG, INSTITUIÇÃO OU OUTRO,,,"

Nome do responsável pela doação

Nome da ONG, instituição ou outro

Endereço

Local em que deseja realizar a doação:

O que deseja doar?

Ao clicar, diversas opções aparecerão. Se escolher a opção "outros", você deverá descrever o que deseja doar e, a seguir, poderá determinar a quantidade da sua doação.

**VOCÊ ESCOLHEU:
RECEBER DOAÇÕES**

EU SOU:

PESSOA FÍSICA

**ONG, INSTITUIÇÃO,
ETC.**

VOCÊ ESCOLHEU: PESSOA FÍSICA

Nome completo

Data de nascimento

Possui emprego fixo?

Quantidade de membros na família

Número do NIS

Telefone

Endereço

O que deseja receber

Ao clicar, diversas opções aparecerão. Se escolher a opção "outros", você deverá descrever o que deseja doar e, a seguir, poderá determinar a quantidade da sua doação.

VOCÊ ESCOLHEU: PESSOA FÍSICA

Nome completo

Telefone

Endereço

O que deseja receber

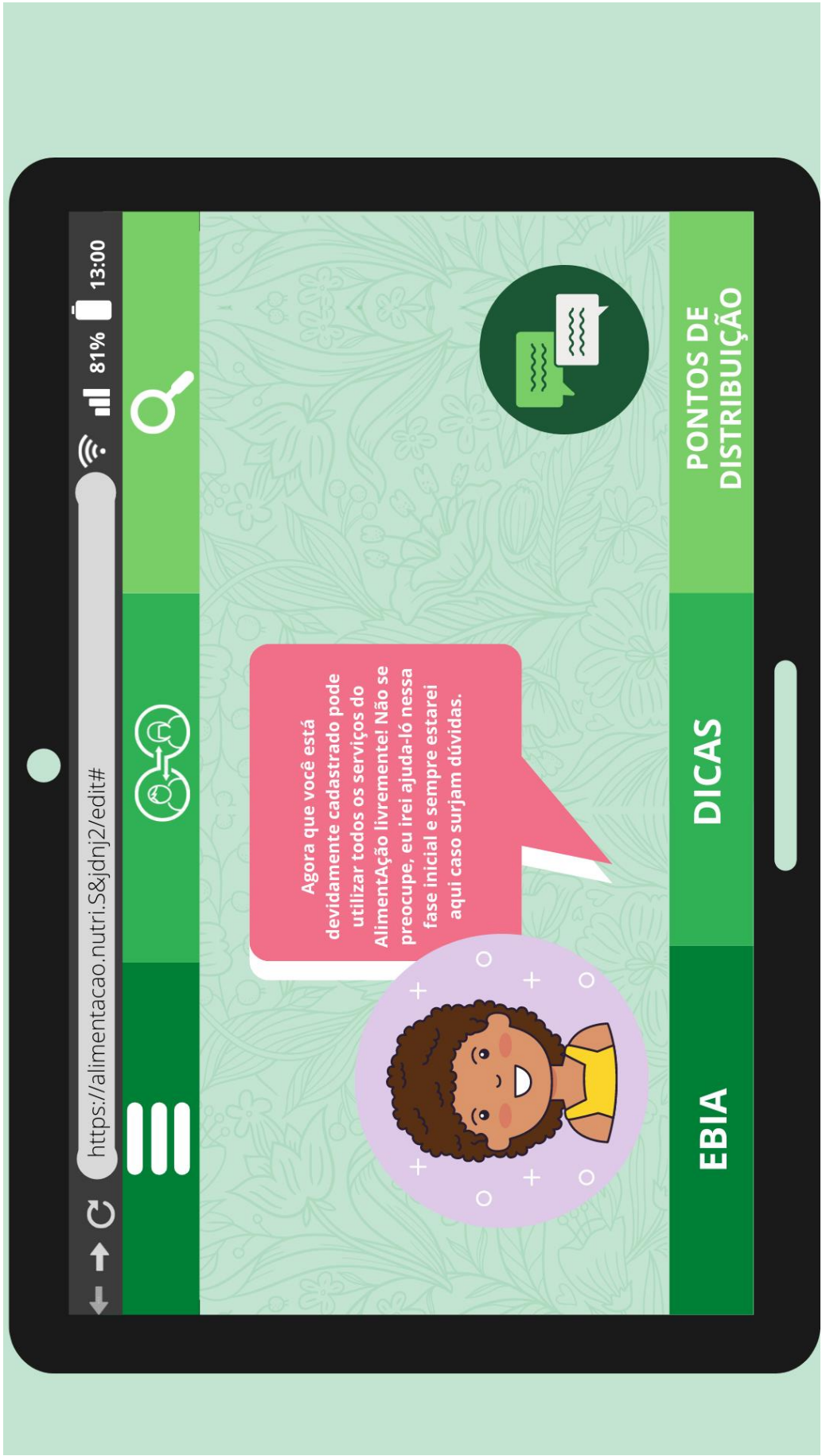


Ao clicar, diversas opções aparecerão.
Se escolher a opção "outros", você deverá descrever o que deseja doar e, a seguir, poderá determinar a quantidade da sua doação.



**CADASTRO REALIZADO
COM SUCESSO.**





13:00

81%

Wi-Fi

Signal

Refresh

Back

Forward

URL

Menu

Profile

Search

Agora que você está devidamente cadastrado pode utilizar todos os serviços do AlimentaAção livremente! Não se preocupe, eu irei ajudá-lo nessa fase inicial e sempre estarei aqui caso surjam dúvidas.

PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO

DICAS

EBIA





13:00

81%

Wi-Fi

Signal strength

Search icon

Hamburger menu icon

Search icon

EBIA

DICAS

PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO

https://alimentacao.nutri.S&jdnj2/edit#

Ao clicar nas três linhas no canto superior a esquerda você terá acesso ao seu perfil, a aba de configurações e aos termos de uso do site. Nela você encontrará a opção "Relatar um problema" caso esteja enfrentando algum tipo de dificuldade ou falha técnica com o site.















ESCALA EBIA



Nesta aba, você poderá calcular o nível de Insegurança Alimentar que você e sua família estão classificados, de acordo com a EBIA, por meio de um questionário com 14 perguntas. O resultado terá como objetivo, impulsionar com mais agilidade e rapidez as doações até sua família.

[Voltar](#) [Próximo](#)

- 1- Nos últimos três meses, os moradores deste domicílio tiveram preocupação de que os alimentos acabassem antes de poderem comprar ou receber mais comida? sim não
- 2- Nos últimos três meses, os alimentos acabaram antes que os moradores deste domicílio tivessem dinheiro para comprar mais comida? sim não
- 3- Nos últimos três meses, os moradores deste domicílio ficaram sem dinheiro para ter uma alimentação saudável e variada? sim não
- 4- Nos últimos três meses, os moradores deste domicílio comeram apenas alguns alimentos que ainda tinham porque o dinheiro acabou? sim não
- 5- Nos últimos três meses, algum morador de 18 anos ou mais de idade deixou de fazer uma refeição porque não havia dinheiro para comprar comida? sim não



PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO

DICAS

EBIA



6- Nos últimos três meses, algum morador de 18 anos ou mais de idade, alguma vez comeu menos do que devia porque não havia dinheiro para comprar comida?

- sim
- não

7- Nos últimos três meses, algum morador de 18 anos ou mais de idade, alguma vez sentiu fome, mas não comeu, porque não havia dinheiro para comprar comida?

- sim
- não

8- Nos últimos três meses, Algum morador de 18 anos ou mais de idade, alguma vez, fez apenas uma refeição ao dia ou ficou um dia inteiro sem comer porque não havia dinheiro para comprar comida?

- sim
- não

9- Nos últimos três meses, algum morador com menos de 18 anos de idade, alguma vez, deixou de ter uma alimentação saudável e variada porque não havia dinheiro para comprar comida?

- sim
- não

10- Nos últimos três meses, algum morador com menos de 18 anos de idade, alguma vez, não comeu quantidade suficiente de comida porque não havia dinheiro para comprar comida?

- sim
- não

11- Nos últimos três meses, alguma vez, foi diminuída a quantidade de alimentos das refeições de algum morador com menos de 18 anos de idade, porque não havia dinheiro para comprar comida?

- sim
- não

12- Nos últimos três meses, alguma vez, algum morador com menos de 18 anos de idade deixou de fazer alguma refeição, porque não havia dinheiro para comprar comida?

- sim
- não

13- Nos últimos três meses, alguma vez, algum morador com menos de 18 anos de idade, sentiu fome, mas não comeu porque não havia dinheiro para comprar comida?

- sim
- não

14- Nos últimos três meses, alguma vez, algum morador com menos de 18 anos de idade, fez apenas uma refeição ao dia ou ficou sem comer por um dia inteiro porque não havia dinheiro para comprar comida?

- sim
- não



Voltar

Próximo

EBIA

DICAS

PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO



ANÁLISE E RESULTADOS

Após responder ao questionário, o site automaticamente irá classificar a situação de Segurança ou Insegurança Alimentar constatada. Com base nos resultados da tabela abaixo:



	Domicílios com menores de 18 anos	Domicílios sem menores de 18 anos
SA: Segurança Alimentar	0	0
IL: Insegurança Alimentar	1-5.	1-3.
IM: Inseg. Alimentar Moderada	6-9.	4-5.
IG: Inseg. Alimentar Grave	10-14.	6-8.

FONTE: Escala Brasileira de Insegurança Alimentar - EBIA: um índice psicométrico de uma dimensão da Segurança Alimentar e Nutricional.



DICAS

PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO





https://alimentacao.nutri.S&jdjh2/edit#

13:00

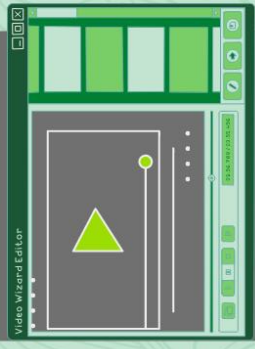
81%

EBIA

DICAS

PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO

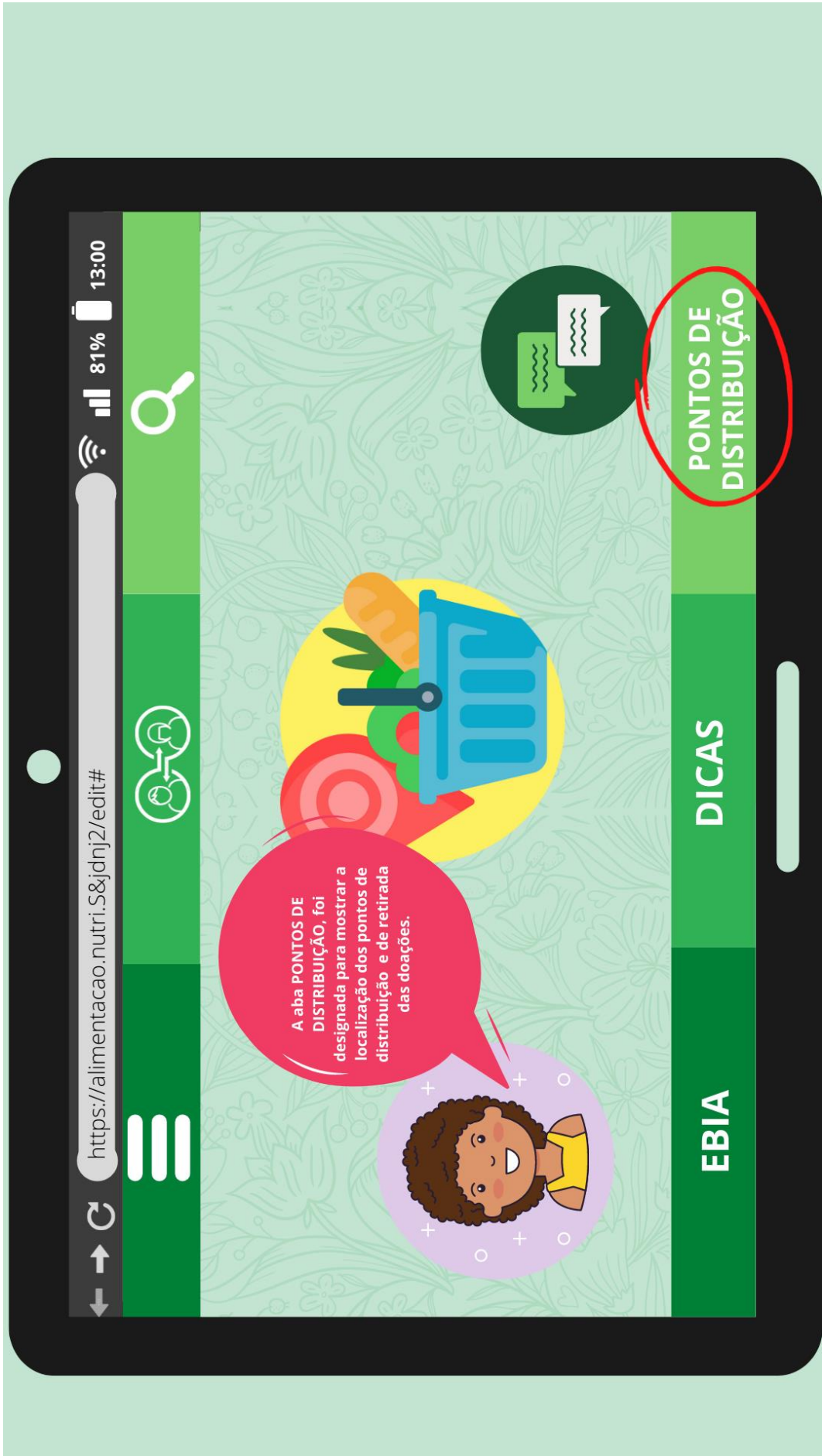
Além dos vídeos, essa aba conta com a disponibilidade de 26 receitas nutritivas dispostas em um e-book. A escolha das receitas baseiam-se nos itens da Cesta Básica Nacional Brasileira.



EBIA

DICAS

PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO



13:00

81%

Wi-Fi

Signal

URL

EBIA

DICAS

PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO



A aba PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO, foi designada para mostrar a localização dos pontos de distribuição e de retirada das doações.



EBIA

DICAS

PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO





13:00

81%

Wi-Fi

Signal

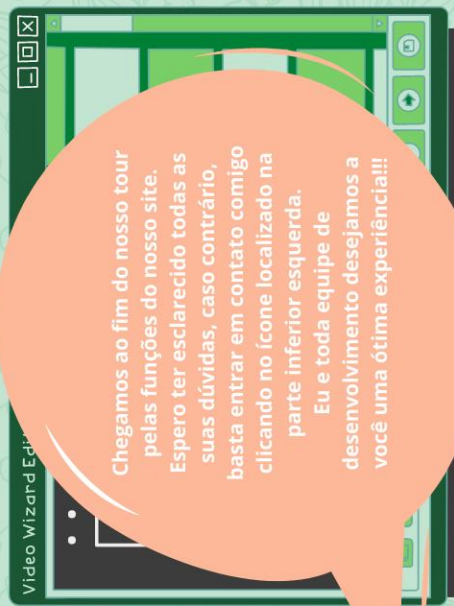
Refresh

Back

URL

Menu

Search



Chegamos ao fim do nosso tour pelas funções do nosso site. Espero ter esclarecido todas as suas dúvidas, caso contrário, basta entrar em contato comigo clicando no ícone localizado na parte inferior esquerda. Eu e toda equipe de desenvolvimento desejamos a você uma ótima experiência!!!



PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO

DICAS

EBIA



Apêndice B – E-book

AlimentAção




SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

 **ETECia**

envolvidos

**ANNIE HASLAM DE PRESBITERIS
EMILY BEZERRA COSTA
JÚLIA BATISTA SALES DE ALMEIDA
LUANA LIMA SANTOS
NATHÁLIA OLIVEIRA DA SILVA**

**ORIENTADO POR: GABRIELA DE LIMA SANTIAGO
E THAIS DE PAULA MARQUES**

Este e-book foi desenvolvido com o propósito de auxiliar as famílias a fazerem refeições diferenciadas com base nos alimentos disponibilizados através da cesta básica nacional. Visando refeições saudáveis, nutritivas e variadas.

Sumário

ALIMENTAÇÃO QUE VAI ALÉM.....	5
ALIMENTOS QUE COMPÕEM A CESTA BÁSICA.....	6
MEDIDAS CASEIRAS.....	7 E 8

Receitas

1. ARROZ TEMPERADO NA PRESSÃO.....	9
2. ARROZ COM ABÓBORA E RÚCULA.....	10
3. SOPA DE BATATA.....	11
4. BATATA RÚSTICA PICANTE COM ALECRIM.....	12
5. HAMBÚRGUER VEGANO DE FEIJÃO PRETO.....	13
6. ARRUMADINHO DE FEIJÃO.....	14
7. MOLHO DE TOMATE CASEIRO.....	15
8. TOMATES DE INVERNO ASSADOS.....	16
9. BOLO DE BANANA.....	17
10. BOLINHO DE BANANA.....	18
11. BOLINHO DE CHUVA.....	19
12. TORTILHAS DE TRIGO.....	20
13. BOLO DE LEITE SIMPLES.....	21

Sumário

14. DOCE DE LEITE	22
15. MACARRÃO ALHO E ÓLEO	23
16. BOLO SIMPLES A BASE DE ÓLEO	24
17. BISCOITOS DE MANTEIGA	25
18. MACARRÃO NA MANTEIGA, LIMÃO E PARMESÃO	26
19. BRIGADEIRO DE CAFÉ	27
20. PUDIM DE CAFÉ	28
21. COCADA BRANCA	29
22. MAÇÃ CARAMELIZADA	30
23. CARNE DE PANELA COM MOLHO DE TOMATE	31
24. STROGONOFF DE CARNE	32
25. PÃO FRANCÊS RECHEADO	33
26. FAROFA DE PÃO	34

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35 À 37
----------------------------------	---------

Alimentação que vai além...



A Cesta Básica Nacional é uma caixa que contém itens essenciais para que o brasileiro possa se alimentar de forma saudável e que garanta o seu bem estar. Apesar de suas diferenças devido a grandeza do país, certos itens estão presentes em todas elas, garantindo a quantidade de nutrientes necessários para a população (PASSOS, BERNARDI, MENDES, 2014).

O Guia Alimentar para a População Brasileira indica que a ingestão diária de nutrientes para um adulto é de 2000kcal por dia, e a cesta básica, por ser abrangente, com as receitas corretas e o preparo da forma certa, é possível que todos os valores nutricionais sejam atingidos (GUIA, 2014)

A acessibilidade nutricional é um tópico extremamente abrangente que sempre acirra as diferenças sociais no Brasil, movimentos sociais tentam ao máximo igualizar o acesso para a população mais vulnerável, mas não é uma tarefa fácil quando o governo do país corta cada dia mais verbas e programas dedicados a população de baixa renda (ALVES, FORTES, DE REZENDE, 2020)

Dentro deste e-book estão receitas que em seus ingredientes possuem itens que chegam com a Cesta Básica Nacional, sendo possível com apenas alguns elementos a preparação de diversos pratos gostosos, nutritivos e acessíveis.

Você
conhece...

os alimentos que compõem
a cesta básica?



Arroz



Feijão



Batata



Farinha



Fruta (banana)



Café em pó



Leite



Óleo



Carne



Açúcar



Manteiga



Pão Francês



Leg. (Tomate)

Medidas Caseiras

Medidas caseiras são instrumentos utilizados para medir as quantidades dos alimentos, que servem para ajudar na execução de formulações. Para obtenção da quantidade dos alimentos contidos nos utensílios domésticos deve-se realizar a pesagem dos alimentos com técnicas precisas.

Saiba como utilizá-las de maneira correta as medidas caseiras na hora de realizar as preparações.



1 xícara corresponde a 240ml



1 xícara de café corresponde a 200ml



1 colher de sopa corresponde a 15 ml



1 colher de sobremesa corresponde a 15 ml



1 colher de chá corresponde a 5 ml



1 colher de café corresponde a 1 ml

Medidas Caseiras

Há também outras medidas caseiras que são estão presentes em diversas receitas, mas, podem variar conforme o seu tamanho, como por exemplo:



1 CONCHA



1 COPO AMERICANO
200ml



1 COPO DE REQUEIJÃO
250ml



1 TIGELA
(GRANDE, MÉDIA
OU PEQUENA)



1 COLHER DE SERVIR



1 PRATO RASO
OU FUNDO

1

Arroz temperado na pressão

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate sem sementes picado
- 1/2 pimentão verde picado
- 1/2 pimentão amarelo picado
- 1 e 1/2 xícara (chá) de carne cozida e desfiada
- 3 xícaras (chá) de arroz cru
- 6 xícaras (chá) de água fervente
- Sal e salsa picada a gosto



Modo de Preparo

1. Em uma panela de pressão, aquecer o óleo, em fogo médio, e fritar e o alho por 3 minutos.
2. Adicionar o tomate, os pimentões, a carne, o arroz e refogar por 2 minutos.
3. Juntar a água e acertar o sal.
4. Tampar a panela e cozinhar por 5 minutos, em fogo baixo, após iniciar a pressão.
5. Desligar o fogo, deixar a pressão sair naturalmente, abrir a panela, misturar a salsa e servir em seguida



TEMPO DE PREPARO:

35 minutos

RENDIMENTO:

10 pessoas

2

Arroz com abóbora e rúcula

Ingredientes

- 1 xícara de chá de arroz
- 2 xícaras de chá de água
- 1 unidade de cebola picada
- 2 dentes de alho
- 300 gramas de polpa de abóbora assada e amassada
- 75 gramas de rúcula
- sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de Preparo

1. Refogar a cebola e o alho picado com um pouco de azeite em fogo alto em uma panela.
2. Quando a cebola estiver transparente, acrescentar o arroz, a água e temperar com sal.
3. Assim que a água ferver, diminuir o fogo e fechar a panela com uma tampa.
4. Cozinhar até a água da panela secar ; quando o arroz estiver macio.
5. Apagar o fogo, e misturar a abóbora amassada e as folhas de rúcula no arroz.
6. Corrigir o sal, adicionar pimenta-do-reino e servir em seguida



TEMPO DE PREPARO:

25 minutos

RENDIMENTO:

2-3 pessoas

img.your.google

3

Sopa de Batata

Ingredientes

- 5 batatas sem casca cortadas em cubos grandes
- 1 cebola grande picada em cubos grandes
- 3 dentes de alho
- 1,5 l de caldo de legumes
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 folha de louro (opcional)
- sal e pimenta a gosto
- salsinha picada
- azeite



Modo de Preparo

1. Em uma panela funda, aquecer um pouco de azeite e refogar a cebola em fogo baixo até ficar transparentes. Adicionar o alho e refogar por mais alguns minutos.
2. Colocar as batatas e a folha de louro, e cobrir com caldo de legumes. Deixar cozinhar em fogo alto, por aproximadamente 15 minutos sem mexer, até o caldo secar e as batatas grudar um pouco no fundo.
3. Verificar se as batatas estão cozidas, abaixar o fogo, colocar mais um pouco de caldo para a sopa ficar na consistência desejada.
4. Juntar o creme de leite e temperar com sal e pimenta a gosto. Deixar levantar fervura e servir com mais um pouco de creme e salsinha por cima.



Imagem: google

TEMPO DE PREPARO:
35 minutos

RENDIMENTO:
5 pessoas

4

Batata rústica picante com alecrim

Ingredientes

- 3 batatas asterix com a casca cortadas em gomos no sentido do comprimento
- 1 pimenta dedo de moça picada sem sementes
- Ramos de alecrim fresco
- Azeite extra virgem
- Sal grosso



Modo de Preparo

1. Colocar as batatas em uma tigela, regar com azeite e polvilhar sal, o alecrim e a pimenta, misturar bem.
2. Dispor na assadeira com uma das "faces" virar para baixo, não deixar elas muito perto umas das outras. Quanto mais espaço tiver entre elas, mais douradinhas e crocantes ficarão.
3. Cobrir com papel alumínio com o lado brilhante para baixo e levar ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.
4. Retirar o papel alumínio, e virar as batatas, voltar ao forno. Aumentar a temperatura para 250°C por mais 10 minutos.
5. Virar novamente as batatas e voltar ao forno, até dourar ambos os lados.
6. Servir com alecrim à gosto.



TEMPO DE PREPARO:
35-40 minutos

RENDIMENTO:
4-5 pessoas

5

Hambúrguer vegano de feijão preto

Ingredientes

- 1 xícara de feijão preto cru
- 1/3 xícara de cebola picada
- 2 dentes de alhos amassado ou picado
- 1 colher (sopa) de orégano
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- sal e pimenta a gosto
- 1/3 xícara de aveia em flocos finos
- 1/3 xícara de farinha de trigo ou 1/2 xícara de farinha de arroz



Modo de Preparo

1. Cozinhar o feijão como de costume e reservar sem o caldo
2. Amassar ou levar para o processador.
3. Juntar os demais ingredientes, exceto a farinha.
4. Adicionar a aveia e a farinha, acertar o sal.
5. Misturar bem caso precisar de mais farinha, colocar aos poucos.
6. Reservar a massa na geladeira por 4 horas.
7. Modelar os hambúrgueres e fritar com fogo médio em uma frigideira com um fio de óleo.
8. Aguardar ficar dourados em ambos os lados.



TEMPO DE PREPARO:
20 minutos
RENDIMENTO:
6-8 unidades

imagem: google

6

Arrumadinho de feijão

Ingredientes

- 1 colher (chá) de óleo de soja
- 200g de peito de frango
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de cebola
- 100g de feijão
- 1 lata de seleta de legumes
- 6 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- 1 pitada de sal



Modo de Preparo

1. Em uma panela aquecer o óleo e colocar o frango. Deixar dourar bem.
 2. Juntar o alho e a cebola. Refogar por mais 2 ou 3 minutos.
 3. Adicionar o feijão, a seleta e acertar o sal.
 4. Quando todos os ingredientes estiverem bem misturados, colocar a farinha aos poucos e mexer bem.
 5. Provar o sal e está pronto para servir.
- Para deixar seu prato mais saboroso você pode acrescentar, tomate picadinho, pimenta e cheiro-verde.
 - É possível substituir o frango por linguiça, bacon ou charque.



TEMPO DE PREPARO:
30 minutos

RENDIMENTO:
2 porções

7

Molho de tomate caseiro

Ingredientes

- 1 kg tomate do tipo italiano ou comum bem maduros
- 2 cebolas médias cortadas em pedaços grandes
- 4 dentes alho
- 1 xícara (chá) salsa
- 4 ramos manjeriço
- 1 colher (chá) Sal
- 1 colher (chá) Pimenta do reino moída (opcional)
- 0,5 xícara (chá) água



Modo de Preparo

1. Cortar os tomates ao meio e retirar a semente e a parte branca.
2. Cortar cada metade do tomate ao meio novamente.
3. No liquidificador, colocar a água e bater os tomates, colocar os pedaços aos poucos.
4. Juntar todos os demais ingredientes e bater.
5. Levar o molho em uma panela ao fogo médio por cerca de 20 minutos.
6. Após esse tempo, o molho está pronto para ser utilizado em diversos preparos ou congelado em porções.



imagem: google

TEMPO DE PREPARO:
10-15 minutos

RENDIMENTO:
5 porções

8

Tomates de Inverno assados

Ingredientes

- 1 kg de tomate (qualquer tipo)
- 5 dentes de alho
- 2 fatias de gengibre descascado (de pouco menos de 0,5 cm de espessura cada)
- 2 a 3 raminhos de manjeriço fresco
- 5 a 6 xícaras de azeite extravirgem 0,5 xícara (chá) água



Modo de Preparo

1. Aquecer o forno a 120°C. Se os tomates forem grandes, cortar ao meio; se estiver usando tomates menores, como o cereja, deixar inteiros.
2. Misturar o tomate, o alho, o gengibre e o manjeriço em uma assadeira de 23x33cm. Despejar o azeite o suficiente para cobrir tudo. Levar ao forno e deixar assar por duas horas; os tomates irão começar a desmanchar e a ganhar manchas escuras. Voltar com a assadeira ao forno por mais alguns minutos, caso seja necessário.
3. Retirar do forno e deixar esfriar. Escoar o azeite e reservar. Os tomates podem ser refrigerados ou congelados, já o azeite pode ser refrigerado com a duração de duas semanas.



TEMPO DE PREPARO:
2h 15 min
RENDIMENTO:
4 porções

9

Bolo de banana

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 2 xícaras de farinha
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 7 bananas



Modo de Preparo

1. Bater no liquidificador os ovos com o açúcar e o óleo.
2. Acrescentar o leite e bater.
3. Acrescentar a farinha aos poucos com o liquidificador ligado.
4. Por último colocar o fermento, bater ligeiramente rápido. Reservar.
5. Untar a forma média tipo assadeira, sem furo central, com margarina e farinha.
6. Despejar as bananas cortadas no comprimento.
7. Por último, despejar a massa de bolo e levar para assar.
8. Assar em forno médio, preaquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar; Servir em seguida.



imagem: google

TEMPO DE PREPARO:
1 hora

RENDIMENTO:
8- 10 fatias

10

Bolinho de banana

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó
- 6 unidades de Banana prata
- Leite à gosto



Modo de Preparo

1. Misturar bem a farinha, açúcar, ovo e o fermento; Amassar as bananas.
2. Incorporar nesta massa a banana amassada.
3. Se a massa ficar dura, colocar um pouco de leite.
4. Fritar as colheradas em óleo quente e escorre os excesso de gordura com o auxílio de um papel toalha.
5. Se preferir, polvilhar açúcar e canela por cima dos bolinhos e servir.



11

Bolinho de chuva

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- Meia xícara de água
- 1 colher de sobremesa de fermento
- Meia xícara de açúcar



Modo de Preparo

1. Misturar todos os ingredientes da massa em uma vasilha, mexer bem até formar uma massa homogênea.
2. Aquecer o óleo para fritar os bolinhos.
3. Quando o óleo estiver quente, colocar com ajuda de uma colher um pouco de massa, sempre fazendo bolinhas.
4. As bolinhas não devem ser muito grandes, para não correr o risco de ficarem cruas por dentro.
5. Assim que ficar dourados, retirar e deixar secar em papel-toalha.
6. Para polvilhar, misturar o açúcar e a canela (à gosto), passar os bolinhos sobre a mistura..



imagem: google

TEMPO DE PREPARO:
10-15 minutos

RENDIMENTO:
25-30 unidades

12

Tortilhas de trigo

Ingredientes

- 200g de farinha de trigo
- 40 ml de óleo
- 1 colher de café de sal
- Q.B água



Modo de Preparo

1. Em uma tigela, adicionar a farinha peneirada, o sal e óleo. Misturar muito bem.
2. Acrescentar água aos poucos, até a massa ficar lisa e elástica.
3. Amassar um pouco a massa de forma a conseguir modelar pequenas bolas.
4. Com a ajuda de um rolo, estiar a massa até ficar com cerca de 4mm de espessura. Colocar a tortilha de farinha de trigo numa frigideira e cozinhar por cerca de 1 minuto de cada lado, em fogo médio, ou até dourar.
5. Servir. (Para evitar que a tortilha endureça, coloca-las empilhadas e cubra-as com um pano úmido)



imagem: google

13

Bolo de leite simples

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 unidades de ovo
- 1/2 xícara de chá de leite
- 4 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de sopa fermento químico em pó



Modo de Preparo

1. Bater as claras em neve e reservar.
2. Misturar as gemas, a margarina e o açúcar até obter uma massa homogênea.
3. Acrescentar o leite e a farinha de trigo aos poucos, sem parar de bater.
4. Por último, adicionar as claras em neve e o fermento.
5. Despejar a massa em uma forma grande de furo central untada e enfarinhada.
6. Assar em forno médio 180°C, preaquecido, por aproximadamente 40 minutos ou ao furar o bolo com um garfo, e este saia limpo.



TEMPO DE PREPARO:
1h 10min

RENDIMENTO:
1 bolo médio

14

Doce de Leite

Ingredientes

- 500ml de leite
- 5 a 6 colheres de sopa de açúcar



Modo de Preparo

1. Em uma panela, misturar bem o açúcar com o leite.
2. Levar ao fogo alto e mexer sem parar até formar um doce de consistência pastosa e cremosa.
3. O ponto do doce pode variar de acordo com o gosto de cada pessoa.



15

Macarrão alho e óleo

Ingredientes

- 250g de macarrão (meio pacote)
- 2 litros e meio de água
- 100 ml de óleo
- 5 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de sal
- Salsinha picada a gosto
- 2 conchas de água quente (160ml)



Modo de Preparo

1. Fatiar ou picar todo alho; Reservar.
2. Em uma panela grande, colocar a água e deixar em fogo alto.
3. Quando começar a ferver, colocar o macarrão de uma só vez (seguir as informações de cozimento da embalagem).
4. Desligar o fogo e transferir o macarrão para uma peneira e escorrer a água quente ; Enquanto o macarrão escorrer, colocar o óleo em uma frigideira e adicionar o alho, com o óleo ainda frio.
5. Levar ao fogo médio e mexer até começar a dourar
6. Desligar o fogo e aguardar o óleo esfriar um pouco; Pegar duas conchas de água quente e transferir para o óleo com o alho, que deve estar morno;
7. Levar novamente ao fogo baixo e quando começar a ferver, adicionar o sal..
8. Em seguida, acrescentar o macarrão escorrido, a salsinha e misturar bem, por 1 minuto.



TEMPO DE PREPARO:
10-15 minutos

RENDIMENTO:
25-30 unidades

16

Bolo simples a base de óleo

Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 3 ovos
- 2 xícaras de há de açúcar
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó



Modo de Preparo

1. Em um recipiente, juntar os ovos, o açúcar, o leite e o óleo.
2. Mexer tudo muito bem e em seguida adicionar a farinha de trigo.
3. Misturar tudo até que a massa fique homogênea.
4. Em seguida, adicionar o fermento em pó e mexer delicadamente até ficar bem agregado na massa do bolo.
5. Despejar a massa em uma forma untada e enfarinhada.
6. Levar para assar em forno preaquecido, 180°C, por cerca de 40 minutos ou até ficar bem douradinho por cima.



imagem: google

TEMPO DE PREPARO:
10-15 minutos

RENDIMENTO:
25-30 unidades

17

Biscoitos de manteiga

Ingredientes

- 200g de margarina ou manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo



Modo de Preparo

1. Misturar todos os ingredientes em uma vasilha ; Misturar até soltar das mãos e do recipiente. Caso esteja demorando, adicione um pouco mais de farinha de trigo.
 2. Cortar em pequenos pedaços. Levar ao forno médio-baixo preaquecido até ficar levemente dourados.
- Sugestão: acrescentar pedaços de goiabada em cima dos biscoitinhos.
 - Os biscoitos podem ser feitos da forma desejada.



TEMPO DE PREPARO:
10-15 minutos

RENDIMENTO:
25-30 unidades

18

Macarrão na manteiga, limão e parmesão

Ingredientes

- 200g de macarrão de sua preferência
- 50g de margarina ou manteiga gelada
- Raspas de 1 limão-siciliano
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Manjericão a gosto para servir
- Lascas de queijo parmesão a gosto para servir
- Farofinha de pão a gosto para servir



Modo de Preparo

1. Preparar o macarrão conforme as instruções presentes na embalagem; Assim que o macarrão estiver cozido reserve 1 xícara (chá) da água do cozimento, escorrer o macarrão.
2. Voltar a massa para a panela em que foi cozida e adicionar 1/3 de xícara (chá) da água do cozimento que foi reservada.
3. Adicionar a manteiga e mexer bem com uma espátula para derreter e envolver o macarrão.
4. Juntar o parmesão ralado, as raspas de limão e temperar com pimenta a gosto.
5. Misturar novamente e, caso necessário, acrescentar um pouco mais de água do cozimento para deixar o molho mais fluído.
6. Servir a seguir.



19

Brigadeiro de café

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sobremesa rasa de pó de café
- 1 colher de sobremesa cheia de chocolate em pó
- 60g de margarina



Modo de Preparo

1. Colocar o leite condensado, a margarina e o café em uma panela ao fogo.
2. Esperar o café se dissolver (sempre mexendo para não grudar ao fundo da panela)
3. Depois que o café estiver mais ou menos dissolvido, acrescentar o chocolate em pó.
4. Abaixar o fogo e continuar mexendo até dar o ponto de brigadeiro.
5. Caso queira enrolar, pegar uma pequena porção com uma colher e enrolar na mão, depois passar no chocolate em pó.



imagem: google

20

Pudim de café

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite (mesma medida do leite condensado)
- 1 colher de sopa de café solúvel
- 1 colher de sopa de chocolate em pó



Modo de Preparo

1. Derreter o açúcar até ficar em ponto caramelizado.
2. Despejar o açúcar da calda na forma e aquecer até caramelar; mexer de forma circular para espalhar de forma uniforme.
3. Bater no liquidificador os ovos, o leite condensado, o leite, o café e o chocolate.
4. Misturar tudo durante 2 minutos.
5. Derramar sobre a forma já com a calda pronta. Colocar para assar na forma caramelada em banho-maria. Esperar o pudim esfriar, colocar na geladeira para desenformá-lo.



TEMPO DE PREPARO:
2 horas

RENDIMENTO:
5 porções

imagem: google

21

Cocada Branca

Ingredientes

- 2 1/2 xícaras de chá de coco fresco ralado grosso (cerca de 500g)
- 1 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de água.



Modo de Preparo

1. Em uma panela média, misturar o açúcar e a água com a ponta do dedo para não espirrar na lateral da panela- isso irá evitar que a calda queime até atingir o ponto do fio.
2. Levar a panela ao fogo médio e deixar cozinhar sem mexer, por cerca de 20 minutos, até a calda atingir o ponto de fio- para verificar, mergulhar uma colher e levantar um pouco da calda, se formar um fio fino entre as gotas, está pronta.
3. Adicionar o coco e misturar apenas para envolver os flocos com a calda (evitar mexer em excesso para não açucarar). Deixar cozinhar por mais 5 minutos em fogo médio, sem mexer. A cocada deve estar bem úmida neste momento.
4. Transferir a cocada (com a calda) para um tigela e deixar descansar por 5 minutos. Enquanto isso, untar a assadeira grande com manteiga. Com 2 colheres de sobremesa, modelar a cocada e transferir para a assadeira, dispor uma ao lado da outra. Deixar em temperatura ambiente por cerca de 1 hora ou até secar



imagem: google

TEMPO DE PREPARO:
até 1h

RENDIMENTO:
20-parções

22

Maçã caramelizada

Ingredientes

- 8 maçãs pequenas
- 500g de açúcar
- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de vinagre



Modo de Preparo

1. Colocar o açúcar e a água em uma panela. Misturar bem antes de levar ao fogo. (Depois que a calda for ao fogo não recomenda-se mexer mais, senão irá ficar cristalizada)
2. Levar a panela ao fogo médio. Ferver até a calda ficar levemente dourada.
3. Espetar as maçãs em palitos de churrasco. Reservar
4. Desligar o fogo e adiciona o vinagre. Misturar apenas balançando a panela (sem utilizar colher ou outros utensílios).
5. Passar as maçãs no caramelo e esperar o excesso escorrer bem.
6. Colocar com o palito pra cima sobre uma superfície untada levemente com óleo até esfriar.



TEMPO DE PREPARO:
50 minutos

RENDIMENTO:
8 maçãs

23

Carne de panela com molho de tomate

Ingredientes

- 1 kg de carne vermelha
- 2 cebolas grandes cotadas em rodelas
- 5 dentes de alho picadinho
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Pimenta do reino á gosto
- 3 tomates picados sem sementes
- Cheiro verde á gosto
- 1 sachê de molho de tomate (340g)
- 1 colher de sopa de colorau (opcional)



Modo de Preparo

1. Cortar a carne em cubos médios, temperar a carne com alho, sal e pimenta do reino a gosto; Reservar.
2. Fazer uma camada com metade da cebola fatiada na panela de pressão e regar com azeite;
3. Em seguida, fazer uma camada com todo o tomate picado. Por cima, colocar a carne, o cheiro verde, o colorau e o molho de tomate.
- DICA: não é necessário mexer ou acrescentar água
4. Tampar a panela e levar ao fogo médio;
5. Após pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar cozinhar por 25 minutos.
6. Em seguida desligar o fogo, e aguardar a pressão sair sozinha.
7. Abrir a panela, ver se carne está mole e, se precisar, deixar cozinhar por mais 5 minutos (sem pressão).
8. Servir em seguida.



imagem: google

TEMPO DE PREPARO
25 minutos

RENDIMENTO
6 porções

24

Stroganoff de carne

Ingredientes

- 1 kg de carne vermelha de sua preferência.
- 3 cebolas médias
- 1 vidro de champignon (opcional)
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 latas de creme de leite
- 3 tomates picados sem pele e sem sementes
- 3 colheres (sopa) de óleo de oliva
- 2 colheres (sopa) de ketchup
- 1 cubo de caldo de carne dissolvido em 100 ml de água



Modo de Preparo

1. Em uma panela, adicionar o óleo, a carne, a cebola, os tomates, o caldo de carne e deixar cozinhar por 20 minutos.
2. Acrescentar o ketchup e o champignon e deixar cozinhar até obter um molho consistente e cremoso.
3. Desligar o fogo e acrescentar o creme de leite sem soro.
4. Mexer até incorporar o molho ao creme.
5. Colocar em uma forma refratária e decore com tempero e batata palha a gosto.



TEMPO DE PREPARO:
30 minutos

RENDIMENTO:
8 porções

25

Pão francês recheado

Ingredientes

- 4 unidades de pão francês
- 200g de requeijão
- 1 ovo
- 1 xícara de queijo muçarela ralada
- 1 xícara de presunto picado
- ½ maço de salsinha picada



Modo de Preparo

1. Em uma tigela, adicionar o requeijão, a muçarela ralada, o presunto picado, a salsinha picada, o ovo e misturar.
2. Fazer um corte no centro dos pães e retirar todo o miolo.
3. Rechear os pães com a mistura, adicionar mais queijo muçarela ralado por cima e levar ao forno preaquecido por 180°C até dourar



TEMPO DE PREPARO:

5- 10 minutos

RENDIMENTO:

4 porções

imagem: google

26

Farofa de pão

Ingredientes

- 4 a 6 pães franceses amanhecidos
- 4 colheres de sopa de óleo
- ½ cebola fatiada
- 2 dentes de alho cortados ao meio
- 2 colheres de sopa de manteiga



Modo de Preparo

1. Ralar os pães amanhecidos na parte maior o ralador e reservar.
2. Colocar em uma panela o óleo, a cebola e o alho. Deixar dourar bastante.
3. Retirar a cebola e o alho, deixar apenas o óleo.
4. Acrescentar a manteiga; Colocar o pão ralado para fritar na panela; Quando estiver crocante, estará pronta a farofa



TEMPO DE PREPARO:

5 minutos

RENDIMENTO:

5 porções

imagem: google

Referências Bibliográficas

- PASSOS, Kelly Estarla dos; BERNARDI, Juliana Rombaldi; MENDES, Karina Giane. Análise da composição nutricional da Cesta Básica brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, p. 1623-1630, 2014.
- Ministério da Saúde: Guia Alimentar para População Brasileira promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014.
- ALVES, Lorrane Cleofas; FORTES, Renata Costa; DE REZENDE, Antônio José. INSEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM DOMICÍLIOS COM ADOLESCENTES E A RELAÇÃO DESSES INDIVÍDUOS COM A FOME, ACESSIBILIDADE E QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO. *Revista Processus de Políticas Públicas e Desenvolvimento Social*, v. 2, n. 4, p. 105-114, 2020.
- Arroz temperado na pressão;
COOLÍCIAS, disponível em: <https://coolicias.ao/receitasdearroztemperado/>
acesso em: 17 de novembro de 2021
- Arroz com abobora e rúcula;
MANGA COM PIMENTA, disponível em: <https://mangacomplementa.com/2019/07/31/arroz-com-abobora-com-rucula/>
acesso em: 17 de novembro de 2021
- Sopa de batata;
MAROLA COM CARAMBOLA, disponível em: <https://www.marolacomcarambola.com.br/sopa-de-batata/>
acesso em: 15 de novembro de 2021
- Batata rústica picante com alecrim;
MAROLA COM CARAMBOLA, disponível em: <https://www.marolacomcarambola.com.br/batata-rustica/>
acesso em: 15 de novembro
- Hambúguer vegano de feijão preto ;
TUDO GOSTOSO, disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/198025-hamburguer-vegano-de-feijao-preto.html>
acesso em: 15 de novembro de 2021
- Arrumadinho de feijão;
CYBERCOOK, disponível em: <https://cybercook.com.br/receitas/aves/receita-de-arrumadinho-de-feijao-124162>
acesso em: 15 de novembro de 2021
- Molho de tomate caseiro;
BLOG DA MIMIS, disponível em: <https://blogdamimis.com.br/2014/07/29/molho-de-tomate-caseiro/>
acesso em: 16 de novembro de 2021.

Referências Bibliográficas

- Tomates de inverno assados;
PALADAR ESTADÃO, disponível em: <https://paladar.estadao.com.br/receitas/tomates-de-inverno-assados,10000061449>
acesso em: 16 de novembro de 2021
- Bolo de banana;
RECEITAS GLOBO, disponível em: <https://receitas.globo.com/bolo-de-banana-rapido-de-liquidificador-54b983b24d38853fd6000062.ghtml>
acesso em: 16 de novembro de 2021
- Bolinho de banana
CYBERCOOK, disponível em: <https://cybercook.com.br/receitas/doces/bolinho-de-banana-facil-6285>
acesso em: 16 de novembro de 2021
- Bolinho de chuva;
RECEITAS GLOBO, disponível em: <https://receitas.globo.com/bolinho-de-chuva-sem-ovo-e-sem-leite-510800744d0938589e000041.ghtml>
acesso em: 16 de novembro de 2021
- Tortilha de farinha de trigo;
TUDO RECEITAS, disponível em: <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-tortilla-de-farinha-de-trigo-577.html>
acesso em: 16 de novembro de 2021
- Bolo de leite simples;
CYBERCOOK, disponível em: <https://cybercook.com.br/receitas/bolos/bolos-simples/receita-de-bolo-simples-de-leite-121717>
acesso em: 10 de novembro de 2021
- Doce de leite;
TUDO GOSTOSO, disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/110863-doce-de-leite-simples.html>
acesso em: 10 de novembro de 2021
- Macarrão alho e óleo;
COMIDINHAS DO CHEF, disponível em: <https://comidinhasdochef.com/macarrao-alho-e-oleo-simples/>
acesso em 10 de novembro de 2021
- Bolo simples a base de óleo;
COMIDINHAS DO CHEF, disponível em: <https://comidinhasdochef.com/bolo-simples-com-oleo/>
acesso em: 10 de novembro de 2021

Referências Bibliográficas

- Biscoito de manteiga;
TUDO GOSTOSO, disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/4071-biscoitos-de-manteiga-facil.html>
acesso em: 10 de novembro de 2021
- Macarrão na manteiga, limão e parmesão;
GUIA DA SEMANA, disponível em: <https://www.guiadasemana.com.br/receitas/galeria/receitas-com-manteiga-como-ingrediente-principal>
acesso em: 10 de novembro de 2021
- Brigadeiro de café;
TUDO GOSTOSO, disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/93072-brigadeiro-de-cafe.html>
acesso em: 10 de novembro de 2021
- Pudim de café;
TUDO GOSTOSO, disponível em: <https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/pudim-de-cafe-receita-pratica/>
acesso em: 10 de novembro de 2021
- Cocada branca;
PANELINHA, disponível em: <https://www.panelinha.com.br/receita/Cocada-branca>
acesso em: 10 de novembro de 2021
- Maçã caramelizada;
MÃE TERRA, disponível em: <https://www.maeterra.com.br/receitas/maca-caramelizada.html>
acesso em: 10 de novembro de 2021
- Carne de panela com molho de tomate;
COMIDINHAS DO CHEF, disponível em: <https://comidinhasdochef.com/carne-de-panela-com-molho-de-tomate/>
acesso em: 12 de novembro de 2021
- Stroganoff de carne;
TUDO GOSTOSO, disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/1408-stroganoff-de-carne.html>
acesso em: 12 de novembro de 2021
- Pão francês recheado;
BONDE, disponível em: <https://www.bonde.com.br/gastronomia/receitas/confira-a-receita-deste-delicioso-pao-frances-recheado-498506.html>
acesso em: 12 de novembro de 2021
- Farofa de pão;
GUIA DA SEMANA, disponível em: <https://www.guiadasemana.com.br/receitas/galeria/receitas-com-pao-frances>
acesso em: 12 de novembro de 2021

