

DIA MUNDIAL DO CONSUMIDOR

Consumo consciente: boas escolhas alimentares

15 de março de 2018

PROGRAMAÇÃO:

13:30 - Credenciamento

14:00 - Abertura

Amauri Artimos da Matta - Promotor de Justiça e Coordenador do Procon-MG

14:05 - Mesa-redonda - Consumo consciente: boas escolhas alimentares

Presidente de mesa: Amauri Artimos da Matta - Promotor de Justiça e Coordenador do Procon-MG

Expositora: Marina Wardi - Mestre em Educação em Diabetes, graduada em Nutrição, integrante da equipe do ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa, professora do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes. (60min)

Debatedoras:

Valéria Regina Martins Vieira - mestra em Ciência de Alimentos (UFMG), especialista em Nutrição Humana e Saúde (UFLA) e em Produtos e Serviços sujeitos ao Controle Sanitário (Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde (INCQS), bacharel em Nutrição (Centro Universitário de Belo Horizonte), técnica em Química (Centro Tecnológico de Contagem). Atualmente é Chefe do Serviço de Análise de Rotulagem de Produtos, da Fundação Ezequiel Dias, onde também atua como Analista e Pesquisadora em Saúde e Tecnologia. (15min)

Desirée Ruas - especialista em Educação Ambiental e Sustentabilidade e multiplicadora em Educação para o Consumo. Integrante do grupo de mobilização da Rede Brasileira Infância e Consumo (Rebrinc) e do núcleo da Aliança pela Infância em BH, coordenadora do movimento BH pela Infância, jornalista. (15min)

Mônica Maria Teixeira Coelho, Coordenadora do Procon Municipal de Belo Horizonte. (15min)

15:50 - Esclarecimento de dúvidas

17:00 - Encerramento

Público-alvo

População em geral.

Local

**Auditório Procuradora de Justiça Simone Montez
Pinto Monteiro (Auditório Vermelho) PGJ/MG**

Av. Álvares Cabral, 1.690, 1º andar,
bairro Santo Agostinho, Belo Horizonte/MG

**MINISTÉRIO PÚBLICO
DO ESTADO DE MINAS GERAIS**
PROCURADORIA-GERAL DE JUSTIÇA

TRANSCRIÇÃO DO

DIA MUNDIAL DO CONSUMIDOR
Consumo consciente: boas escolhas alimentares

ESCOLA ESTADUAL DE DEFESA DO CONSUMIDOR/PROCON-MG
15 de março de 2018

Presidência:

Amauri Artimos da Matta

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: ... todas. É com muito prazer que a gente recebe esse público tão expressivo, para mais um evento do Dia Mundial do Consumidor. Nós sabemos que hoje é o Dia Mundial do Consumidor. No dia 15 de março de 1962, o presidente John Kennedy encaminhou uma mensagem para o Congresso Norte-Americano em que ele defendia o consumidor. Ele dizia naquela oportunidade, que embora nós, consumidores, fôssemos a população em si, né, Valéria? A gente quase não era ouvido na hora que o governo estabelece uma política pública.

Então, na mensagem presidencial, ele frisou o direito dos consumidores serem ouvidos, isso em 1962. E que hoje é traduzido com as Audiências Públicas, as consultas públicas que os órgãos fazem, ou deveriam fazer, antes de adotar uma norma ou de aprovar uma determinada política em qualquer área de defesa do consumidor.

E além do direito a ser ouvido, ele, naquela oportunidade, contribuiu para fixar os direitos básicos do consumidor, que seria o direito à segurança, direito de os consumidores terem produtos e serviços seguros, que não causem prejuízo à saúde dos consumidores, o direito à informação, que é um direito básico do consumidor, porque para o consumidor fazer boas escolhas, ele deve ser bem informado. E não é a informação que o consumidor pede para o fornecedor, é o fornecedor quem tem, obrigatoriamente, de informar.

Antigamente o consumidor, ele ficava perguntando sobre as características do produto, a finalidade, e etc., hoje, a lógica se inverteu. O direito básico do consumidor, ele exige que o fornecedor, de ofício, preste todas as informações para o consumidor, não só em relação às características do produto ou do serviço, mas principalmente àqueles detalhes que podem prejudicar o consumidor, seja do ponto de vista econômico, seja do ponto de vista da sua saúde.

E, por último, o direito à liberdade de escolha, que é o direito que todos nós temos de fazer escolhas na hora que nós vamos contratar. Muitas vezes, o fornecedor, ele faz as escolhas para o consumidor, quando, por exemplo, ele faz venda casada, ele embute um seguro na hora que o consumidor compra um produto eletrodoméstico. Então, o fornecedor, muitas vezes, ele, no afã de obter o seu lucro, ele acaba muitas vezes tratando o consumidor como objeto e não como sujeito, que pode escolher.

Essas questões todas, elas se envolvem exatamente nessa mensagem presidencial que o John Kennedy, em 1962, no dia 15 de março, encaminhou para o Congresso Norte-Americano e que de lá para cá foi um dia memorável para os consumidores, a ponto de no dia 15 de março ser o Dia Internacional do Consumidor e também o Dia Nacional do Consumidor. E é um dia importante para todos nós, importante para o Ministério Público, e importante para nós comemorarmos uma situação que é muito relevante para toda a sociedade, que é, ou que são os bons hábitos alimentares.

A segurança alimentar, ela é uma prioridade para o Ministério Público, para o Procon estadual, nos anos de 2018 e 2019. E nada melhor do que nós começarmos com esse trabalho, ou com foco nesse trabalho, tendo hoje uma palestra sobre um tema, que é o Consumo Consciente e as Boas Escolhas Alimentares. De modo a permitir a todos vocês compreender um pouquinho melhor dessa matéria que é a escolha alimentar.

E é com muito prazer que eu gostaria de convidar a Dra. Marina Wardi, graduada em nutrição pelo Centro Universitário de Belo Horizonte, mestre em Educação em Diabetes pelo Instituto de Ensino e Pesquisa da Santa Casa de Belo Horizonte. Ela compõe a equipe do ambulatório de diabetes tipo 1 da Santa Casa com o cargo de nutricionista clínica. É professora do mestrado profissional em educação em diabetes e no Conselho Regional de Nutrição integra a Comissão de Ética, e é diretora-secretária

do Conselho Regional de Nutrição de Minas Gerais. Por favor, Dra. Marina.

[aplausos]

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Convidar também a Dra. Valéria Regina Martins Vieira, que é mestra em Ciência de Alimentos pela UFMG, especialista em Nutrição Humana e Saúde na Ufla, em produtos e serviços sujeitos ao controle sanitário, bacharel em Nutrição, é técnica em Química, atualmente é chefe do Serviço de Análise de Rotulagem de Produtos da Fundação Ezequiel Dias, onde também atua como analista e pesquisadora em saúde e tecnologia. Dra. Valéria Regina, por favor, compondo a Mesa.

[aplausos]

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: E, por fim, a Dra. Desirée Ruas, especialista em Educação Ambiental e Sustentabilidade e multiplicadora em Educação Para o Consumo, integrante do Grupo de Mobilização da Rede Brasileira Infância e Consumo, Rebrinc, e do Núcleo da Aliança pela Infância em BH, coordenadora do Movimento BH pela Infância, jornalista, Dra. Desirée, por favor.

[aplausos]

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Bom, então, tem uns avisos aqui, só para a gente finalizar a apresentação e darmos início aos trabalhos. São os avisos aqui da coordenação do evento.

Solicitando aos integrantes da Mesa que falem apenas da Mesa ou Tribuna, do auditório, para que a voz possa ser captada no microfone, porque esse evento, ele vai ser gravado e posteriormente encaminhado a quem solicitar, além de ser encaminhado para o Sistema Estadual de Defesa do Consumidor, que são os Procons, promotores, defensores, juízes dos juizados das causas cíveis, entidades civis e também delegados de polícia especializados na defesa do consumidor. É um evento que é gravado e compartilhado em todo o estado.

E o último aviso é que nós teremos então a fala da Dra. Marina Wardi sobre o tema Consumo Consciente, Boas Escolhas Alimentares. E na sequência, teremos a participação da Dra. Valéria Regina e da Dr. Desirée Ruas, como debatedoras, e, na sequência do intervalo, nós teremos aqui um tempo suficiente para o público perguntar e debater temas que possam surgir na palestra da Dra. Marina Wardi.

Queria também mencionar a presença do colega Dr. Luciano Sotero Santiago, promotor de justiça que se encontra participando aqui, assistindo esse evento.

O tempo da fala da Dra. Marina é de 60 minutos. Eu convido então a Dra. Marina a ficar à vontade e fazer sua apresentação.

[falas sobrepostas]

SRA. MARINA WARDI: [pronunciamento fora do microfone].

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Só para... tem algum outro promotor de Justiça, algum colega do Ministério Público além do Dr. Luciano? Não, né? Tá ok.

SRA. MARINA WARDI: Olá, boa tarde, tudo bem com vocês, né? Como eu já fui apresentada, meu nome é Marina, e hoje eu estou aqui representando o Conselho de Nutricionista de Minas Gerais, tá? E nós, quando fomos convidados pelo Dr. Amauri, foi de extrema satisfação, porque o tema que nós vamos abordar, eu acho que todo mundo deveria saber, né? A gente tem que se alimentar melhor e alimentar melhor, é buscar um alimento bom, e como a gente deve fazer isso, né? [Que aí a minha palestra, calma, que ela ficou já pela metade aqui. Deixa eu ver aqui, deixa eu ver se eu... é, eu acho que vai ser, espera aí, tá, espera aí. Deixa eu fazer um teste, será que [ininteligível] estava errado? Ah não, ó, vixe maria].

ORADORA NÃO IDENTIFICADA: [pronunciamento fora do microfone].

SRA. MARINA WARDI: [É, ai, meu Deus. Saiu aqui. Quem será... ai, cadê a?].

ORADORA NÃO IDENTIFICADA: [pronunciamento fora do microfone].

SRA. MARINA WARDI: [Ah, eu quero, acho que está mais fácil. Eu passei no...].

ORADOR NÃO IDENTIFICADO: [pronunciamento fora do microfone].

[falas sobrepostas]

SRA. MARINA WARDI: Não, é a apresentação mesmo. É. Espera aí, deixa eu ver, onde você está passando.

ORADOR NÃO IDENTIFICADO: Aqui, ó, [ininteligível].

SRA. MARINA WARDI: Ó, gente, você fica aqui.

[risos]

SRA. MARINA WARDI: Qualquer coisa eu te peço, por favor, tá, Desirée? É.

Pronto, gente, agora acho que vai, né? Então, o tema que eu trouxe é o Guia Alimentar da População Brasileira, eu não sei se vocês já tiveram contato com essas diretrizes, né? A última que nós tivemos foi de 2014 e é feito pelo Ministério da Saúde, juntamente com algumas organizações, com faculdades, né? Nós, nutricionistas, fomos chamados também para participar do feito desse trabalho e é um guia muito interessante, por quê? A OMS, ela recomenda que todos os países tenham essas diretrizes de acordo com a alimentação da sua população, né? E aqui no Brasil, o primeiro foi lançado em 2006 e essa atualização aconteceu em 2014, tá?

Então, eu trouxe os dez passos para a alimentação adequada e saudável. Então, nós vamos discutir cada um para vocês começarem a entender o que é importante para saber sobre a nossa alimentação. Então, o primeiro passo é fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação, né? Então, vamos trabalhar esses conceitos. O que seria o alimento *in natura*, tá? O alimento *in natura* é aquele que é obtido diretamente de plantas e animais, né? Eles são sofrem qualquer alteração após a sua retirada da natureza, né?

E com isso, eles têm uma durabilidade muito pequena, eles estragam muito fácil, né? Quem são esses alimentos? As frutas, as verduras, os legumes, as raízes, os ovos, que são aqueles alimentos que são extraídos direto da natureza e não passam por nenhum processo para que eles se tornem melhor, tá?

Já os alimentos minimamente processados, são os alimentos *in natura* que sofreram um pequeno processo, às vezes de limpeza, de retirada de impurezas, de remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, dessecação, fermentação, pasteurização, refrigeração, né? E quais seriam esses alimentos? São os grãos secos, por exemplo, o arroz, o feijão, lentilha, o leite pasteurizado, as carnes congeladas, né? Então, ele sofreu só um pouquinho de modificação ali da natureza para que ele tenha o quê? Uma durabilidade um pouco maior.

E nesses alimentos não se adiciona nada, não adiciona açúcar, não adiciona sal, óleos e gorduras, tá? Então, qual que é a importância desse alimento? A gente vê que ele vem direto da natureza. Então, o guia, ele coloca como uma prioridade para as nossas refeições, manter essa base de alimentos que não sofram tantas modificações que a indústria tem feito hoje em dia.

O segundo ponto seria utilizar óleos, gordura, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar. Essas informações a gente escuta todos os dias, né, gente? Ah, não comam tanto açúcar, diminuam o sal, né? Mas, o porquê? A gente sabe que o excesso desses alimentos, eles estão relacionados a doenças, né? Então, por exemplo, óleos, gorduras e açúcares têm muitas calorias, e a gente chama de caloria vazia.

É aquela caloria que não agrega nenhum nutriente, nenhuma vitamina, nenhum mineral, nenhuma fibra, né? E excesso de gordura saturada e sódio está relacionado ao maior risco de doenças do coração, né? Excesso de açúcar, aí a gente tem o problema de cárie, tem o problema da obesidade e outras doenças crônicas que vêm a partir do consumo excessivo do açúcar.

Então, a gente tem que ter muita cautela ao usar esses temperos, mas vocês concordam comigo que quando a gente tempera um alimento que usa uma gordura, um pouquinho a mais, assim, fica com um saborzinho gostoso, né? Mas é interessante a gente saber qual o tipo de gordura utilizar. O sal também é um bom tempero, mas não em excesso, mesma coisa os açúcares, né? Usar com cuidado e também desses produtos, a gente tentar utilizar alternativas melhores, por exemplo, óleos vegetais, né? O azeite, em pequenas quantidades também, o óleo de coco, que a gente vê tanto falar. Os óleos vegetais, em geral, também são interessantes, né?

Quando usar a gordura animal, usar com cuidado, tá? E os açúcares, que a gente já ouviu falar do açúcar-demerara, o açúcar mascavo, que são açúcares, vamos dizer assim, um pouquinho mais nutritivos do que aquele açúcar branco, açúcar refinado, porque ele preserva alguns nutrientes da cana-de-açúcar, né? Então, se a gente utiliza esse tempero, por que não atualizar ele numa forma mais natural, menos processada, né? E sempre utilizar com cuidado. Então, utilizar em pequenas quantidades ao temperar, cozinhar alimentos e criar as preparações culinárias. Então, não são temperos proibidos, né? A gente não quer colocar isso. É só usar com cuidado, tá?

O terceiro passo é o quê? Limitar o consumo de alimentos processados. E quem seriam esses alimentos processados, né? São aqueles alimentos *in natura* que a indústria adiciona sal, açúcar ou outras substâncias de uso culinário para torná-los mais duráveis e agradáveis ao paladar.

Por exemplo, os alimentos enlatados, que têm aquela salmoura para conservação, né? Extratos de tomate, as frutas em calda, que têm o açúcar também para durar mais o produto, carne-seca, os pães, os queijos, né? Então, a gente tem que ter um cuidado ao utilizar esses alimentos porque eles já começaram a modificar a forma que ele veio da natureza, mas não é de uso proibido, né? Tudo tem a nossa

quantidade e a nossa relação com o consumo consciente, tá?

Por que não utilizar tanto esses alimentos com frequência? Porque tem essa alteração da composição nutricional do alimento, então acaba aumentando o sal e o açúcar, se a gente prepara ele lá na nossa casa. E, além disso, esses alimentos perdem água e essa adição de açúcar e de óleo, eles ficam mais concentrados. Então, o que acontece? A caloria aumenta.

Então, se a gente pensar em comer um pêssego que está lá docinho e um pêssego em caldas, né? A gente tem essa retirada de alguns componentes como a água, ele se concentra mais e a caloria aumenta. Outro exemplo comum que a gente vê até de orientações que lanches práticos, fáceis, as frutas cristalizadas, ou as frutas secas, elas também diminuem a quantidade de água, mas elas acabam passando por esse processo industrial e elas concentram mais calorias, tá bom?

Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, né? Aí a gente já entra naquela parte do alimento que foi completamente modificado pela indústria, para quê? Para chamar atenção de nós, consumidores, tá? Então, são os alimentos que são feitos por indústrias e no preparo adicionam muitos ingredientes, como sal, os açúcares, óleos, gorduras e substâncias de uso industrial, exclusivo da indústria, que são aqueles aditivos alimentares, que eu costumo falar que é nome que tem hora que a gente nem consegue ler, de tão complicado e de tão difícil de entender o que é aquele alimento. Mas são...

O objetivo disso é o quê? Sempre aumentar a duração do alimento, né? Então a gente vê, por exemplo, um leite que dura anos na prateleira, né? E seria um alimento bem perecível, e também adicionar cor, sabor, cheiro, textura mais atraente para nós, consumidores, tá? Então, são alimentos que a gente tem que ter muito cuidado ao usar, tá? Por quê? Novamente, eles são ainda mais ricos nessas calorias vazias, ou seja, superpobre em nutrientes, pobre em fibras, vitaminas e minerais e têm um impacto muito negativo na nossa vida cultural e social, né? Por quê?

Porque são alimentos rápidos, fáceis de comer, a gente vai perdendo aquele hábito de sentar à mesa, de convivência, porque você leva lá aquele pacotinho de biscoito naquele um minuto de reunião, ninguém para, ninguém conversa, come rapidinho, não presta atenção no que está comendo, né? Então, além de tudo, esses alimentos têm esse impacto na nossa vida também, tá?

Aí aqui eu chamo a atenção para os alimentos diet e light, né? Qual que seria o conceito de diet ou light, né? Diet é todo alimento que retira algum componente, né? Então, por exemplo, que pode ser o açúcar, pode ser o sal, pode ser a gordura, a proteína, tá? E o light é o alimento que reduz alguns desses nutrientes comparado com a versão comum, né? E por que eu chamo a atenção deles? Porque quando a gente começa a analisar os rótulos, a ver todo o processo industrial dele, muitas das vezes, ele não faz diferença, né?

E às vezes a gente paga mais caro, ele tem uma propaganda maravilhosa: ah, se você comer tal pode emagrecer. Então, ele já vem associado às vezes até a uma melhora do nosso bem-estar, né? Então, sempre se atente a esses produtos porque eles podem ter informações que acabam nos enganando, tá?

Aí aqui, só para a gente voltar nos conceitos. Então, por exemplo, o que seria o alimento *in natura*, aí eu dei o exemplo aqui do milho, né? O milho é o alimento que a gente tirou na natureza e não sofreu nenhum processo de industrialização. Já o alimento processado, por exemplo, seria o quê? O milho enlatado, né? Então, ele foi acrescido aquela água, aquela salmoura para dar um pouquinho mais de sabor ao

alimento natural.

E o alimento ultraprocessado, seria, por exemplo, os salgadinhos de pacote, que aí ele vai ter um pouquinho só de milho e aquele tanto de ingredientes para fazer com que aquele alimento dure por vários meses na prateleira, tá? Então, esse conceito aqui é interessante da gente entender, que às vezes a gente lê lá nesses salgadinhos e fala: ah, mas ele tem milho, então ele é natural, mas qual que é essa porcentagem, né? E os aditivos que ele apresenta? Então, tudo isso tem um impacto muito negativo na hora dessa escolha, tá?

O quinto passo, comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados, e sempre que possível com companhia, né? Então, eu acho esse ponto, assim, extremamente importante porque como eu falei no início, a gente vem perdendo esse hábito de sentar com os nossos familiares, de sentar com os nossos colegas, né? O nosso tempo é muito corrido. Ah, eu tenho que arrumar a casa, eu tenho que trabalhar, eu tenho que cuidar do filho, eu tenho que fazer isso, eu tenho que fazer aquilo. E alimentação vai o quê? Só ficando de lado, né?

Então, uma das orientações do guia é o quê? Fazer suas refeições em horários semelhantes, né? Isso não significa que a gente deva comer sempre de três em três horas, não é isso. Mas que você estabeleça na sua rotina um horário para a refeição, né? Eu entendo que a gente tem essa vida corrida, mas se a gente começa a criar esse hábito, o nosso próprio organismo já responde positivo, né? Aquela hora que a barriga ronca de fome e fala: "Poxa, já está na hora de eu alimentar". Isso tudo é processo de adaptação, tá?

Evitar beliscar nos intervalos, né? Por exemplo, ficou lá aquele tempão sem comer e de repente lembrou: ah, eu vou ali tomar um copo de leite, vou ali comer uma fruta, aí eu vou beliscar, vou, pronto. E de repente você passou a tarde inteira só beliscando, né? Na hora que chega no horário de uma refeição importante, você já está bem saciado, né?

Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, né? Outra coisa também que eu tenho observado muito nas pessoas que eu atendo é esse hábito de mastigar rápido, né? Engole a comida, não sente nada o que está comendo. E é interessante a gente voltar a entender esse ponto, porque quando a gente passa a mastigar, como que a gente vê o sabor dos alimentos, né? A gente presta atenção na cor, na combinação, no tempero ali que ele foi feito, é muito mais interessante, é muito mais saboroso isso. Então, gente, se possível, prestem atenção no que está comendo.

E outra coisa importante, a nossa digestão começa aonde? Na boca. Então, se você engole rápido, você já está o quê? Pulando um processo da digestão importantíssimo, né? Então, a gente tem que criar esse hábito. Ah, mas eu preciso, Marina, mastigar 40 vezes, que eu já vi não sei aonde falar? Não, isso aí não precisa, né? Tem alimentos que a gente demanda uma mastigação maior, mas tem outros que não, mas pelo menos você sentindo o que está comendo, isso já tem um ponto muito positivo, tá?

Procure comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos. Quem tem essa possibilidade, ótimo, né? Então, por exemplo, mesmo se você escolhe, você não tem como comer em casa, você escolhe um restaurante, que seja um ambiente agradável, né? Reparar a higiene do local, porque até isso mesmo interfere, né? Imagine você chega o lugar, está todo sujo, está aquela barulheira, aquela confusão, né? Você fala: bom, não é tão legal para minha alimentação, tá?

Sempre que possível coma em companhia, né? Foi o que eu falei. Quem tem essa possibilidade de comer com os familiares, de comer com os colegas, né? Hoje em

dia, eu vejo também que as empresas têm feito isso, né? Sai uma turma grande para ir almoçar e as pessoas compartilham aquele momento, dá uma descansada, uma relaxada, uma quebrada na tensão do dia.

Então, é importante que a gente tenha. Ah, eu não consigo fazer isso no dia a dia, mas quem sabe à noite, chegando em casa, é o momento que você possa estar com algum familiar, ou qualquer outra pessoa, algum companheiro, que também você possa ter esse hábito de comer em companhia.

Procure compartilhar as atividades que antecedem ou sucedem o consumo das refeições, né? Por exemplo, quem tem criança, coloca a criança para ajudar, né? Ela não precisa, assim, fazer um trabalho muito complicado, mas ela descascar alguma coisa que seja fácil, que ela não precise utilizar uma faca, ou pedir para ela temperar, jogar um azeite na salada, né? Ela vai se sentir importante ali, por quê? Porque ela está preparando a comida que ela vai comer, né?

Então, sempre que possível, coloquem as pessoas para ajudar, né? Ah, o companheiro também, né? Então, isso a gente já vai se envolvendo mais com esse hábito de comer e melhor ainda para a nossa mudança de hábito, tá?

O sexto passo é fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados, né? Então, por exemplo, a gente tem as ferinhas de rua, eu não sei se perto da casa de vocês, vocês têm essa facilidade, né? A prefeitura de Belo Horizonte tem vários pontos ao longo da semana que os produtores montam as suas banquinhas e vendem produtos que são melhores para consumo. Tem os sacolões ou verdurões, depende do lugar, né? Também, que são boas opções para compra desses alimentos. Feira de agricultura familiar.

Então, hoje em dia, a gente também vê muito as pessoas comprando em compras coletivas, alimentos orgânicos, eu não sei se vocês já viram isso, que produz uma grande quantidade de alimentos e as pessoas compram as cestas desses produtos orgânicos, né? Também é uma boa opção porque não sai tão caro quanto comprar somente um produto numa loja ou no supermercado, né? E até mesmo os supermercados, a gente vê que também tem uma variedade boa de produtos, né?

Se possível, faça uma horta em casa, né? Eu, quando eu fui pesquisar assim a foto, a gente vê várias opções bonitinhas, que faz às vezes ela em formato vertical, né? Então, quem tem essa habilidade de cultivar, é interessante. E se não tem também, nada impede de começar a tentar cuidar das suas plantinhas, né? Quem tem uma casa com um quintal, é muito mais fácil, mas, por exemplo, eu que moro em apartamento, essa segunda foto aqui é da jardineira da minha casa, né? Então, eu e minha mãe, nós plantamos pimenta, alecrim, hortelã, salsinha, tudo lá. Fica lá bonitinho, né?

Então, o espaço é pequeno, de um apartamento, mas a gente conseguiu esse espaço da jardineira que tinha flor, ou só a terra, e resolvemos fazer a nossa hortinha, tá? Então, assim, quem tem essa possibilidade, tentem fazer, né? Ou então às vezes nos próprios vasinhos pequenininhos também é muito bonitinho, né? Até para enfeite mesmo fica interessante de usar, né?

E para a gente economizar, compre sempre legumes, frutas e verduras de época, né? Por quê? O preço é bem mais barato, né? Então, por exemplo, está chegando a época do caqui, a gente ainda encontra um abacaxizinho que ainda está um pouco gostoso, está entrando uma época que é da maçã, da alface. Então, buscar... quando a gente coloca na internet, até no Google, eles já nos informam quais são os produtos de época, né? E outra coisa, como está na época dele, ele é muito mais saboroso, é muito mais gostoso, né? Então, assim, procure saber o que está na época para

utilizar e fazer uma economia também, tá?

O sétimo ponto é o quê? Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias, tá? O que seriam essas habilidades culinárias? É aquela seleção do alimento, o pré-preparo, o tempero, o cozimento, a combinação e apresentação dos alimentos, né? Então, por exemplo, quem aqui tem o hábito de cozinhar, deve fazer o seguinte, passar isso para frente, né? Então, eu noto muito que os nossos jovens, atualmente, eles estão muito distantes de fazer qualquer alimento, né?

E isso é extremamente ruim. Então, quem sabe, quem tem essa habilidade culinária, passe para frente, tá? Então, pegue lá as crianças, os adolescentes, sentem com eles, expliquem, né? Ah, vamos tentar fazer um arroz hoje, né? Vamos picar aqui um legume, né? Quem sabe essas técnicas tem que passar. E a gente sabe que assim, cozinhar tem alguns segredos, mas também não é mistério, se a gente pratica, a gente consegue fazer qualquer coisa, tá?

Também não precisa virar um chefe de cozinha, mas sabendo fazer aquele trivial do dia a dia, acho que já está bom demais, né? Só de a gente fazer a nossa própria comida, a gente já sabe o que tem de bom lá, né?

O oitavo passo é planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece, né? Então, vai no supermercado, vai no sacolão, vai fazer alguma compra, planeje primeiro, anota o que está precisando, né? Vai lá na dispensa, vai na geladeira, né? Confere tudo o que tem, tudo o que você precisa porque isso evita o desperdício, melhora também a qualidade ali dos produtos que você tem, né?

Definir um cardápio com antecedência, por quê? Se você tem essa vida corrida, né? Então: ah, eu vou ter que pensar no almoço de amanhã. Isso também é um sofrimento que eu vejo muito comum assim, das pessoas que fazem o alimento em casa, que elas já estão desesperadas hoje, quinta-feira, já está lá desesperada na segunda-feira: O que eu vou levar de almoço para o trabalho? Então, se você planeja um cardápio, pelo menos semanal, você já fica mais tranquila. Ó, esse dia aqui que eu fiz a abobrinha cozida, eu vou fazer no outro dia ela crua, por exemplo, né? Então, a gente pode combinar os alimentos de forma mais fácil, tá?

Organizar locais de armazenamento dos alimentos, né? Então, dispensas, geladeiras, manter aqueles alimentos que a gente consome mais rapidamente, que a gente enxerga eles mais fáceis, né? E os alimentos que duram um pouquinho mais, deixar eles um pouco para atrás.

Aqui não dá para ver muito, mas eu achei interessante essa geladeira, né? A organização da geladeira é muito importante para a conservação dos alimentos, né? Então, por exemplo, aqui vamos começar da parte da geladeira mesmo. Então, aquela parte, aquela gavetinha de cima, a gente deve colocar os frios, as carnes, porque são alimentos que a gente precisa que tenham uma temperatura mais fria, né?

Nessa segunda parte aqui, os leites, os derivados, as sobras dos alimentos, né? Sobrou um pouquinho de qualquer coisa, deixa ali naquela primeira prateleira. Na segunda, frutas, que são mais aquosas, tipo a melancia, tá? Os ovos, né? Até hoje a gente sabe que não pode deixar o ovo na porta, né? Porque toda hora abre, muda muito a temperatura, e a maioria das geladeiras vem com o compartimento de ovos na porta, né? Então, a solução aqui, por exemplo, aqui está mostrando o ovo guardadinho num potinho, né?

Legumes e frutas também nessa parte aqui próxima à gaveta e aqui as verduras e os legumes. E na porta, por exemplo, deixar os condimentos, que não tem tanto problema na hora que a gente abre e fecha, né? As bebidas, tá? A água também. E no congelador, o que é interessante da gente fazer, toda vez que a gente cozinhar um alimento e resolver congelar, escrevam a data, para você ter uma noção do dia que você fez aquilo e até o tempo que você vai poder comer, né? Porque tem hora que a gente esquece ali a comida no congelador e não lembra mais dela. Então, sempre coloque a data, e identifique o que foi feito porque isso também ajuda a organizar as nossas refeições diárias, tá?

O nono passo é dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora, tá? Então, como boa opção, as comidas a quilo, né? Elas são interessantes porque a gente vê, hoje em dia, uma variedade enorme de saladas, tem as carnes mais magras, né? O único problema desses restaurantes são as tentações, né? Então, por exemplo, viu lá a batatinha, aí já coloca. Não, vou colocar só uns três palitinhos hoje, aí no outro dia já coloca de novo e assim vira uma bola de neve, mas se você conseguir comer de forma ali consciente, o restaurante a quilo, ele é uma boa opção porque a comida é feita todos os dias, tá?

Refeitórios também, né? Tem algumas empresas, algumas escolas que fazem o alimento no próprio local. Então, isso também é interessante porque a gente sabe de onde está vindo o alimento, tá? E evitar as redes de fast-food, por quê? Todos os produtos, eles têm uma durabilidade muito maior nessas redes fast-food do que os que são preparados diariamente, tá? Mesmo se for um fast-food de sanduíche, de comidas prontas. Então, sempre fique atento para isso porque, normalmente, eles não são feitos na hora. Você pode notar que normalmente eles tiram do congelador, então, aqui ele está de um tempo já de fabricação. Então, provavelmente, eles têm mais conservantes para durar, tá?

E o último passo é o quê? Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens veiculadas em propagandas comerciais, tá? Lembre-se que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos e não informar ou educar as pessoas, tá? Então, ali no rótulo dos alimentos, na propaganda veiculada em televisões, ou na internet, nos rádios, vai falar sempre o que eles acham que o produto oferece de bom. Lá no rótulo, eles vão colocar de todo tamanho, né? Ah, 0% de colesterol, vitaminas e minerais, né?

Sempre fazem aquela propaganda maravilhosa, mas quando a gente vai analisar o rótulo, que até a nossa colega Valéria vai falar bem sobre isso, a gente tem que ter uma cautela muito grande, tá? Seja crítico ao que você lê, vê ou ouve sobre alimentos em propagandas comerciais, tá? Aqui eu coloquei três exemplos de alimentos que quando a gente faz oficinas de rótulos a gente costuma mostrar, né?

Por exemplo, os biscoitos que se intitulam integrais, alguém aqui já analisou o rótulo? Já comparou com o biscoito comum? Vocês já fizeram isso? Estou vendo ali sacudindo a cabeça que não. Já? E vocês ficaram surpresos com a comparação? É, então, assim, na verdade, a maioria não tem nada de integral, tá? Então, assim, o próprio rótulo mostra, né, Valéria? Como que esses alimentos são feitos. Ali a gente só está dando um exemplo.

Mesma coisa, os achocolatados light, quando a gente compara com a versão comum também a diferença é mínima ou não existe, para ser, assim, mais sincera, tá? Esse exemplo aqui da maionese é porque, por exemplo, está assim: 0% de colesterol. Só que como a maionese é feita com óleo vegetal, ela não tem colesterol de todo jeito.

Então, toda maionese que for feita com óleo vegetal, ela é zero colesterol. Aí vem

o quê? A empresa e coloca de todo... tá, mas você fala: bom, estou comendo uma maionese ótima, porque ela não tem colesterol, mas nenhuma maionese tem, entendeu? Então, essa propaganda, gente, a gente tem que ser muito crítico, tá? Tem que aprender a ler o rótulo, por quê? Porque frequentemente nós somos enganados, porque a indústria, ela não quer saber o que a gente tem, ela quer vender, tá?

A publicidade de alimentos ultraprocessados domina anúncios comerciais de alimentos, frequentemente veicula informações incorretas ou incompletas sobre alimentação e atinge, sobretudo, crianças e jovens, né? Então, hoje em dia, tem uma luta muito grande para mostrar que essas propagandas, elas não são interessantes, porque esses alimentos escondem muitos aditivos, ou como eu falei anteriormente, não mostram realmente nenhum benefício a nossa saúde, tá? Então, sejam muito críticos na hora de escolher estes alimentos processados ou ultraprocessados, tá?

Aí aqui essa parte do guia, aí eu saio um pouco fora dos dez passos, né? Que ele mostra também quais são os grupos de alimentos, né? Oi? Desculpa, achei que você tinha falado. Os grupos de alimentos, né? Eu não sei se vocês já viram, mas não sei se vocês lembram daquela pirâmide de alimentos, vocês já viram o que ela demonstra, né? Então, o guia, ele mostra esse grupo dos alimentos. Então, a gente tem os grupos dos feijões, né? Hoje em dia, a gente já sabe que o consumo de feijão, ele está reduzindo, mas é um grupo extremamente importante, rico em proteínas, rico em minerais, em vitaminas.

Ah, eu não gosto de feijão. Essa foto que está aqui é o grão-de-bico, que também é um alimento desse grupo que a gente chama de leguminosas. Então, a gente tem o grão-de-bico, tem a lentilha, tem ervilha, tem a soja, como opção para consumo. Então: ah, não gosto de feijão, quem sabe a gente não tenta esses alimentos, né? Aí entra aquela técnica do preparo, né? Por exemplo, eu vou fazer um grão-de-bico, na salada, eu vou fazer ele ensopado, vou fazer ele em forma de pasta, né? Então, a gente sabendo temperar, a gente descobre o sabor dos alimentos.

E outra coisa que eu costumo falar também, gente, a forma de preparo muda o sabor do alimento. Por exemplo, se você comer uma cenoura crua ralada tem um gosto diferente dela cozida, não tem? Então, assim, por exemplo: ah, eu gosto da cenoura crua. Tenta ela cozidinha, né? Tenta ela ali misturada com algum alimento. Então, é mais fácil a gente adaptar aos sabores quando a gente tempera de forma diferente, ou até mesmo a forma de preparo, tá?

O grupo dos cereais, que seria aquele grupo dos carboidratos, né? Coitado, hoje ele está tão sacrificado, né? Mas não reduzam, gente, não é para todo mundo isso, né? Tenha cautela na hora de ver essas dietas da moda, né? Tira para lá, tira para cá. Ah, mas o arroz branco, ele não tem nutriente. Concordo, mas por que a gente não pode comer o arroz integral, uma batata, uma mandioca, um cará, um milho, né? Que são alimentos que vão preservar ainda alguns bons nutrientes desse grupo, tá? Aí nesse caso da foto aqui está polenta de milho com molho de tomate. Essas fotos eu tirei do próprio guia, que ele mostra algumas preparações, né? Grupos das raízes e tubérculos também entra nessa parte dos carboidratos, que é a mandioca cozida.

O grupo de legumes e das verduras, né? Como eu falei, tentar fazer de formas diferentes, para quê? Para temperar e sentir o paladar de qualquer outra coisa. Outro dia, eu escutei que a pessoa come chuchu cru. Eu não experimentei ainda. Aí ó, ela está falando que é uma delícia, mas eu fiquei curiosa, porque normalmente eu cozinho o chuchu, né? Então, assim, ela falou: "Eu ralo e tempero assim como se fosse uma cenoura ralada". Eu falei: Bom, interessante, né? Quem sabe a gente não experimenta isso, né?

Aí nós temos o grupo das frutas, das castanhas e nozes, né? Hoje em dia, a gente vê falar muito desse grupo, pela praticidade que eles têm, e é importante de a gente acrescentar porque as castanhas, em pouquinhos quantidades, a gente já supre muitas vitaminas e minerais e não esquecer da água, né?

O hábito da água também é importante. É aquela água livre, né? Não é suco, não é chá, não é café, não, é a água, né? Então, a gente criar o hábito de tomar água sempre. Quem não tem o hábito, quem sabe colocar, por exemplo, umas rodelinhas de limão, umas folhinhas de hortelã, porque o sabor muda, né? A tal da água saborizada, que até hoje em dia se fala bastante, não sei se alguém já experimentou, mas é uma delícia, né? E a gente pode criar, colocar qualquer tipo de fruta, cascas, que dão sabor e ela fica uma delícia, né? Aproveitar com esse calor, né? Colocar bastante gelo, fica ótima para a gente aumentar esse consumo de água.

E aqui também tem alguns exemplos de refeições saudáveis, que eu também acho muito legal que o guia mostra isso, porque ele mostra por regiões diferentes, né? Então, por exemplo, essa combinação aqui, alface, arroz, lentilha, pernil, batata e repolho e um abacaxi de sobremesa. Então, sai daquele arroz, feijão, salada e carne, né? O outro aqui do lado, sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí, né? É esse mais para o Norte lá do Brasil, mas é uma combinação extremamente rica em nutrientes, né?

Essa outra: arroz, feijão, omelete e jiló refogado, né? De novo, saindo do trivial dos legumes. Salada de folhas, macarrão e um galeto. Também olha que diferente, mas isso a gente está combinando vários nutrientes desses grupos que eu falei, tá? Aí aqui combinações, por exemplo, para lanches, café da manhã, né? Café com leite, tapioca e uma banana, por exemplo.

Esse aqui: café com leite, bolo de mandioca, fatias de queijo e um mamão, né? Então, para a gente não ficar também sempre naquele café, pão, manteiga, café com leite, ou pão, queijo, café, né? A gente pode variar com outros alimentos, tá?

Então, eu finalizo aqui, que eu gosto muito dessa frase, né? Para a gente descascar mais e desembalar menos, né? Então, qual que é a ideia do guia, depois de todos esses passos, é o quê? É a gente abandonar esses hábitos da indústria dos alimentos industrializados, da gente prestar atenção no que a gente está comendo, né? E voltar a fazer essas refeições que são mais naturais, né? O natural não significa ser só fruta, verdura e legume, né? Até mesmo as carnes, os leites, os ovos, isso também é natural, tá? Então, eu espero que vocês tenham entendido. Muito obrigada, tá? E aqui são os contatos nossos.

[aplausos]

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Marina, ficou muito... eu fiquei, assim, maravilhado. Porque, a gente, depois de velho, aprender como se alimentar é uma coisa, assim, fora de série. E o Guia Alimentar, gente, ele é o bê-á-bá do que a gente deve saber. E eu tive a oportunidade de ler, a quantidade de coisa que a gente aprende, né? Então, essa fala da Marina, ela veio, assim, nos orientar de uma forma tão clara, tão objetiva, que eu tenho certeza absoluta que todos vocês, quando chegarem em casa, vão entrar no site do Ministério da Saúde, não é isso? E vão baixar o Guia Segurança Alimentar, por quê? Porque ele é o suprassumo.

Eu fico vendo a minha esposa... Esse aqui é o guia, né? Eu fico vendo a minha esposa preocupada, com o tipo de alimento, com o que faz bem. Ela foi a uma nutricionista e ela deu toda orientação e eu fico pensando, se a pessoa ler o Guia Alimentar, é evidente que cada pessoa é um caso, né? Você tem aí o trabalho da nutricionista, que

vai orientar aquela pessoa em específico, em especial, né? Mas o Guia Alimentar, ele já te dá uma... sabe, uma visão geral, que faz com que você mesmo, no dia a dia, possa mudar.

Eu estou mudando, depois que eu li o Guia Alimentar, eu comecei a mudar alguns hábitos, porque tem que fazer a propaganda, não tem? Então, vamos baixar o Guia Alimentar, vocês vão ver que vocês vão se tornar outras pessoas, né? Vamos falar assim. Mas, Marina, foi muito boa a sua fala, depois a gente vai abrir para perguntas, as pessoas vão conversar aí, vão debater.

Eu queria, na sequência, abrir então para a Valéria Regina, que vai fazer também alguns comentários e trazendo um pouquinho a questão dos rótulos dos produtos, né? Valéria, fica à vontade aí.

SRA. VALÉRIA REGINA MARTINS VIEIRA: Boa tarde a todos. Eu cumprimento a Mesa, na pessoa do Dr. Amauri e da Dra. Marina, da Dra. Desirée. Parabenizo a belíssima exposição que a Dra. Marina fez com relação ao Guia Alimentar. E acredito que eu posso contribuir muito sobre a questão dos alimentos processados e ultraprocessados, que basicamente é o nosso objeto de trabalho na instituição.

E eu vou me dar muito por satisfeita se ao final da minha explanação, eu conseguir, pelo menos, instigá-los a ter essa percepção de olhar um pouquinho mais sobre o rótulo, porque a gente consegue ter muitas informações com relação aos produtos no rótulo. E eu já fiquei satisfeita, porque eu falei com o Dr. Amauri, eu já me dou por satisfeita se eu conseguir fazer o senhor olhar o rótulo. Ele foi e me mostrou que já está conseguindo olhar. Então, já consigo ficar satisfeita com algumas questões.

Bom, eu trabalho no Instituto Octávio Magalhães, que é uma das divisões, é uma das diretorias que compõem a Fundação Ezequiel Dias e nós somos o Laboratório Central de Saúde Pública do estado de Minas Gerais.

Então, como debatedora, vou falar um pouquinho do consumo consciente, das boas escolhas alimentares atreladas à questão da rotulagem de produtos. Quem nós somos, né? Nós somos, como eu disse, o Laboratório Central de Saúde Pública do estado de Minas Gerais. Então, nós somos um componente, nós somos um componente desse sistema nacional de Vigilância Sanitária. E como que nós trabalhamos? Nós realizamos monitoramento e vigilância laboratorial de produtos e serviços que são sujeitos ao controle sanitário.

O nosso carro-chefe é alimentos, mas na nossa instituição nós também trabalhamos com cosméticos, medicamentos, saneantes, produtos para a saúde, trabalhamos com água de hemodiálise e de bolsas, analisamos também bolsas para hemocentros. Então, o nosso grande carro-chefe, como eu disse, é alimento, e a gente trabalha atendendo aos órgãos governamentais. Nós temos parceira com o Procon, com o Ministério Público, a gente trabalha bastante em conjunto. E nós trabalhamos através da elucidação de agravos e de análise fiscal desses tipos de produtos que eu disse.

Então, dentre esse portfólio analítico que foi explicitado por mim no início, só para vocês terem uma ideia, eu vou dar alguns exemplos de alguns ensaios que fazemos. Nós fazemos, por exemplo, análise do teor de sódio. Então, a gente não só verifica o sódio que tem no rótulo, como também nós fazemos a análise laboratorial para investigar se realmente aquele produto tem aquela quantidade de sódio que é declarado.

Então, nós fazemos as análises de composição centesimal de sódio, de gordura,

carboidratos, fazemos também pesquisas com relação ao ensaio de aflatoxinas, fazemos análises microbiológicas, microscópicas, pesquisas de corpo estranho, fazemos a parte de biologia molecular, fazemos análise de alérgenos também. Inclusive, estamos com um projeto que vai aumentar essa nossa capacidade analítica em atendimento à legislação, se nós conseguirmos firmar essa parceria. Então, dentre esse nosso portfólio analítico, na última década, só nos últimos dez anos, nós fizemos mais de 1,5 milhão ensaios, sujeitos ao controle sanitário. E eu respondo atualmente pela chefia da análise de rotulagem, só no nosso serviço, nós já analisamos, na última década, 12 mil rótulos. Então, nós temos um portfólio muito grande de análises e de experiência nessa área.

Então, o que é o rótulo, né? Eu costumo dizer que o rótulo, ele é o primeiro contato com o consumidor do produto. Através do rótulo, a gente consegue verificar dados de rastreabilidade da amostra, a gente consegue identificar dados em relação à lista de ingredientes do produto, em relação à validade, em relação à marca do produto, ao nome do produto, que é o que vai caracterizar esse tipo de produto.

Nós temos dados, por exemplo, como da informação nutricional, nós temos alguns dados com relação aos alérgenos, há pessoas que têm algum tipo de intolerância, nós temos legislações com relação à rotulagem, em relação à intolerância, em relação àquelas pessoas que precisam de algum tipo de dieta especializada, com restrição de nutrientes, que foi a questão dos diets, que foi falado pela Dra. Marina.

A gente tem critérios, como ela disse, para você colocar 0% de gordura, 0% de algum tipo de nutriente. Questões de enriquecimento, nós temos critérios estabelecidos em legislação para que o fabricante possa fazer uso dessas terminologias. Então, eu costumo dizer que o rótulo, muito antes de você experimentar o produto, muito antes de você consumir o produto, aquele primeiro contato que você tem com o produto industrializado, realmente, é o rótulo. Então, ele precisa de ter as informações claras, precisas, ostensivas e que não causem nenhum engano ao consumidor.

Então, nesse primeiro contato que a gente tem com esse produto, a gente pode ser instigado a verificar tudo aquilo que ele nos diz. E como a Marina disse, ter o olhar crítico sobre esta questão. Será que realmente quando eu falo que um produto, é um suco industrializado, e que se ele se chama Laranja Caseira, eu estou transmitindo para o meu consumidor uma imagem correta do que é o produto, né?

Quando eu adiciono muitos aditivos alimentares, os aditivos, eles são importantes, no sentido de que você consegue, eles têm uma propriedade, uma característica tecnológica específica que vão dar alguns atributos para aquele alimento, como, por exemplo, ressaltar o sabor ou aumentar o tempo de prateleira. A gente tem vários aditivos que são previstos e que eles são utilizados para alguns tipos de fins desejados, como eu disse. Então será que quando esse fabricante me fala de um produto que foi altamente processado, que ele é natural, que ele tem um sabor caseiro, que ele foi acrescido de muitos aditivos, será que ele está comunicando para mim a informação correta?

Então, todo esse olhar crítico a gente consegue apreender quando a gente começa a olhar o rótulo e não simplesmente comprar o produto no supermercado, colocar no carrinho e não se ater a essas informações, porque muitas informações a gente pode apreender e verificar com a questão do rótulo.

E a gente tem o Código de Defesa do Consumidor que vai nos amparar nesse sentido, que todas essas informações, elas precisam estar claras, corretas, precisas, ostensivas e não ter nenhum vício de informação em relação a elas. Então, o rótulo, ele faz esse papel de ser esse primeiro contato.

E o rótulo também, ele pode constituir-se uma ferramenta eficaz para melhorar o critério de escolhas alimentares, principalmente para as populações mais vulneráveis. A gente pega o exemplo de algumas pessoas que têm doença celíaca, por exemplo, que são pessoas que não podem consumir o glúten. Hoje, a gente tem uma lei que obriga que todo rótulo, que todo alimento contenha a informação se ele contém ou não contém glúten. Nós temos também uma legislação dos alérgenos, que fala que tem algumas pessoas que têm algumas alergias alimentares. Então, elencou-se uma série de alimentos que podem causar alergias alimentares.

Então, essa informação, por exemplo, ela precisa de constar no rótulo, ela precisa estar em negrito com, no mínimo, 2 centímetros abaixo da lista de ingredientes. Então, toda essa comunicação com o consumidor ou com o usuário, a pessoa que está consumindo o produto, ela tem, em relação ao rótulo do produto.

Nós temos também algumas... como foi dito pela Marina, a questão dos produtos diets e dos produtos lights, geralmente, pessoas que têm restrição em relação a carboidratos, elas podem ser beneficiadas com a leitura do rótulo, pessoas que têm algum tipo de intolerância. Então, todas essas informações, elas vão ser comunicadas através do rótulo. Então, o rótulo, ele é um importante veículo de comunicação com o consumidor.

E o rótulo, ele tem... a gente tem um arcabouço legislativo muito extenso com relação a todas as particularidades e com todas as obrigações que são necessárias conter no rótulo. A gente vai desde a denominação do produto, lista de ingredientes, conteúdo nominal, advertências. A gente tem uma série de advertências da Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos Para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, que é a NBCAL. Nós temos a questão do glúten. A gente tem a questão do corante amarelo tartrazina.

Então, como o tempo é um tempo curto e o assunto, ele é muito interessante, eu elenquei alguns pontos da rotulagem que a gente pode se basear, para que a gente possa fazer as nossas escolhas alimentares, porque o rótulo também é uma forma de fazer escolha dos alimentos.

Como a Marina disse, a gente deve se primar para os alimentos minimamente processados, os alimentos minimamente processados e os *in natura*, mas a gente não pode fechar os olhos que os processados e os ultraprocessados, eles estão nas gôndolas das prateleiras e a gente não pode cercear o direito das pessoas de acesso a esses produtos.

A gente pode dizer a elas que limitem e que não consumam, mas se elas forem consumir, é nossa obrigação para que elas tenham essa escolha que elas estão fazendo, que não é uma escolha alimentar adequada do ponto de vista nutricional, a gente pode chamar atenção para ela em relação a isso.

Então, eu trouxe aqui três exemplos para vocês, para que a gente tenha essa percepção de que o rótulo, ele pode contribuir para fazer as escolhas alimentares. Então, olha só que interessante aqui que eu trouxe para vocês. A denominação de venda do alimento, ela é prevista pela Resolução RDC nº 259 de 2002 da Anvisa no Item nº 2.9. E o que ela diz? Ela diz que: "*A denominação de venda de um produto é um nome específico e não genérico, que indica a verdadeira natureza e as características do alimento*".

E para cada tipo de alimento a gente tem um regulamento técnico de padrão de identidade e qualidade. Por exemplo, para um requeijão, a gente tem um regulamento técnico de identidade e qualidade, para uma manteiga, para uma mistura para bolo,

para todas essas categorias de produto, a gente tem um padrão de identidade e qualidade que determina exatamente como esse produto deve chamar.

E olha só que interessante, se a gente começar a ter esse olhar mais apurado com relação ao rótulo, o que a gente descobre? Eu peguei aqui um exemplo da nossa rotina, que é um pó para preparo de gelatina sabor limão. Olha que interessante, o nome dele é pó para gelatina sabor artificial de limão colorido e aromatizado artificialmente. Então, daqui, só dessa primeira frase, só dessa frase do nome do produto, a gente já extrai várias questões que devem ser avaliadas no nosso critério de escolha ou não para esse alimento.

Eu não consumiria, eu não tenho hábito de consumir, por quê? Porque só pelo nome você já vê que ele é sabor artificial. Então, o sabor do produto, ele foi dado de uma forma artificial, ou seja, ele já está te falando: não tem limão aqui, não. Aí vem aqui essa figura maravilhosa desse limão aqui, que aí quando você compra esse produto você acha que tem o quê? Que tem limão. Não tem, não, gente, não é verdade, porque pelo próprio nome ele já disse que tanto o sabor, a cor e o aroma, eles foram conferidos de forma artificial. Então, já pelo nome do produto, ele já é um critério de escolha para as pessoas fazerem opção de consumir ou não esse produto.

Eu trouxe... dentro daquela mesma gelatina que a gente começou a conversar. Olha só que interessante, a nossa legislação brasileira, ela fala que, dentre outras questões, uma questão é que a lista de ingredientes, ela deve figurar em todos os rótulos de produtos que tenham composição mista, ou seja, que seja feita de mais de um tipo de ingrediente e ela precisa estar em ordem decrescente dos ingredientes que compõem o produto.

Então, o que é isso? Sempre na lista de ingredientes, eu vou começar daquele produto que tem mais para o que tem menos. Então, olha só que interessante, só com essa informação que vocês têm, vocês já vão conseguir pegar, por exemplo, uma caixinha de suco e vocês vão ver, por exemplo, que a quantidade de açúcar, se não o segundo ingrediente, é o terceiro. Então, tem muito açúcar.

Então, por exemplo, vocês vão pegar um refrigerante de cola, a composição é água, açúcar. Então, o primeiro ingrediente é água, o segundo é açúcar. Então, a gente já consegue inferir que aquela quantidade daquele açúcar naquele produto é uma quantidade muito elevada. E olha só, só com essas duas informações que eu estou trazendo para vocês, como que a gente consegue fazer essa escolha, né, de optar por consumir ou não esse alimento?

Aqui eu coloquei na parte de cima para ficar mais claro para vocês, dentro daquele mesmo pó de gelatina, o primeiro ingrediente é açúcar. Então, a base desse alimento, a base desse pó para gelatina é açúcar. Então, é o que mais vai ter é açúcar. Então, é um alimento que tem muito açúcar. O segundo ingrediente é a gelatina, o terceiro é sal e daí a gente vem com um monte de nomes estranhos, que não são da nossa rotina, que são os aditivos alimentares, que eles são utilizados com uma finalidade tecnológica específica.

Então aqui a gente tem acidulante, que vai conferir o sabor azedinho do limão. A gente tem regulador de acidez, que vai fazer essa regulação para não ficar ácido demais. A gente tem um aroma que imita o sabor de limão. Então, a gente tem nada de limão, a gente tem um aroma, uma substância química que foi feita, que ela vai fazer essa função de dar esse sabor do limão. E a gente tem o quê? Adoçantes, né? Edulcorantes nada mais são do que adoçantes. Então, a gente tem ciclamato de sódio, sacarina sódica, a gente tem corantes, amarelo tartrazina e azul indigotina, todos os dois corantes, eles são artificiais.

Então, só com essas duas informações que eu trouxe para vocês, a gente já pode já criar o nosso critério de escolha com relação a esse tipo de alimento. E eu brinco que a gente tem muitas informações no rótulo que a gente precisa se apropriar, que a gente precisa fazer uso, porque através dessas informações você vai conseguir até comparar produtos dentro da mesma classe. É o que eu trouxe para vocês no próximo exemplo.

Olha só que interessante, eu falei da denominação de venda do produto, da questão da lista de ingredientes, e agora, por último, eu vou falar da informação nutricional, que também é uma ferramenta que pode ser muito utilizada pelo consumidor na hora que ele vai fazer a escolha dos alimentos. A informação nutricional, eu peguei de dois queijos, né?

O que eu quero dizer, se eu sou uma pessoa hipertensa, se eu sou uma pessoa que precisa fazer algum tipo de restrição com relação ao sódio, eu posso, por exemplo, fazer um critério de escolha entre esses dois queijos que têm na prateleira. Se eu estou levando em consideração só o critério de sódio, eu tenho a mesma porção, que é 30 gramas, eu tenho esse produto que está em amarelo, que eu tenho 200 miligramas de sódio, acho que esse... o [ininteligível] não está funcionando, mas é que é nesse amarelinho.

Então, eu tenho 200 miligramas de sódio e tenho um outro produto que tem 9,3 miligramas de sódio. Então, só dentro do mesmo queijo, se eu for uma pessoa hipertensa, eu posso fazer essa comparação, eu posso fazer esse critério de escolha através de um dado que está na rotulagem nutricional do produto.

E a gente poderia dar exemplos belíssimos aqui, de várias outras categorias de produtos e de vários produtos para fazer esse tipo de comparação, mas eu trouxe só esses três, só para que a gente tenha essa curiosidade de começar a olhar o rótulo e começar a verificar todas essas informações que estão descritas.

Eu concluo a minha fala dizendo que a Anvisa, e várias pessoas, nós estamos trabalhando para que essas informações contidas nos rótulos, elas fiquem cada vez mais claras para a população, elas fiquem cada vez mais acessíveis. Então, a gente tem um grupo de trabalho que foi feito um relatório, que esse relatório que saiu em agosto de 2017, que eu tive o privilégio de fazer parte da composição do grupo de trabalho junto à Anvisa, junto com outros profissionais do Idec, da Nutri, enfim, de todos os segmentos.

E a gente mapeou quais são as principais dificuldades que as pessoas têm em relação à leitura do rótulo. Porque às vezes é uma questão numérica, a pessoa precisa de fazer conta, às vezes não fica tão claro. Então, essas mudanças, elas vão ocorrer em relação à rotulagem. A rotulagem, ela vai ficar mais clara. A gente ainda está na fase de estudos, na fase de pesquisas, né? Foram apresentados quatro modelos para que essas informações, elas fiquem mais claras e esse documento é um documento muito interessante porque ele explicita exatamente isso, quais são as principais dificuldades que as pessoas têm no entendimento com relação à porção, no entendimento com relação à informação nutricional. Então, tudo isso foi pautado nesse grupo de trabalho que eu faço parte.

Então, na verdade, eu só quero deixar esse... eu só quero instigar, eu só quero... a minha percepção é só de instigar, de fazer com que vocês tenham essa percepção, porque no meu entendimento, o rótulo, ele pode contribuir muito para as boas escolhas alimentares. É claro que a gente deve, primeiro, fazer uso de alimentos *in natura* e minimamente processados.

Os processados e ultraprocessados, eles vão estar na limitação e no evitar, cada um com a sua parte, mas se você for consumir, que você tenha esse olhar crítico, que você consiga e seja instigado a ter essa vontade de olhar e fazer a sua escolha, porque a gente tem a possibilidade de fazer escolhas alimentares através do rótulo e ele tem muito mais informações do que a gente imagina.

Então, aqui eu trouxe só algumas delas, até mesmo por causa do tempo, e seria isso. Eu quero agradecer e me colocar à disposição para qualquer dúvida.

[aplausos]

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Muito obrigado, Valéria. Teve um evento no ano passado aqui que foi sobre rotulagem, né? Nós convidamos uma colega lá da Anvisa, que é da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, e ela fez uma palestra. Na época, eu lembro que eu até falei, tem rótulo de alimento que você não consegue ler, ele é minúsculo.

Aí depois disso, depois que a gente começou a ler o Guia Alimentar, começou a ficar mais educado na questão alimentar, eu comecei a tirar foto, sabe, do rótulo, porque você tira uma foto e amplia, aí você consegue ler o rótulo do produto. Então, é uma boa estratégia para leitura, né? Então, acho que é um bom exercício. Quem tiver interesse, tira uma foto, amplia, e se tiver alguma dúvida em relação ao rótulo, manda aqui para a gente, para a gente poder tirar essa dúvida, a gente tem o Conselho Regional de Nutrição, tem a Funed, tem a Vigilância Sanitária, a gente pode encaminhar com um pedido de orientação. O certo é que o celular, ele, na verdade, ele tem mais utilidade, mais essa utilidade.

E uma coisa que eu queria falar rapidamente, antes de passar para a Desirée, como eu disse, o Ministério Público, o Procon estadual, ele tem a segurança alimentar como sendo uma prioridade, nós vamos trabalhar isso nos anos de 2018 e 2019. E uma outra questão que a gente vai fazer, a gente vai trabalhar, criar um diagnóstico e depois trabalhar uma metodologia de fiscalização em relação a cinco atividades. Eu queria passar essas atividades para vocês e talvez criar uma interação, uma atividade, açougue, a outra atividade é feira livre, a outra atividade é carne de sol, venda de carne de sol, a outra é venda de queijo e a outra são as padarias. Eu não falei padaria, né? A questão de padaria.

Então, se vocês tiverem alguma questão importante para falar sobre esses temas, a gente recebe e insere dentro de todo esse trabalho que a gente está querendo fazer, porque o Procon estadual, ele quer, até o final do ano, ele quer ter uma metodologia de trabalho junto com as vigilâncias, municipais, com o IMA, com o Ministério da Agricultura, e com outros órgãos que atuem nesses temas. Para que a gente possa, dentro desse enfoque que é a segurança alimentar, poder trabalhar em conjunto para resolver os problemas que possam existir com relação a essas atividades. Então, é uma questão importante, eu estou colocando.

No site do Ministério Público, nós temos no canto direito do site do Ministério Público de Minas, nós temos o ícone do Procon, o link para o Procon estadual, o Procon MG, e a pessoa clicando nesse link, ela abre a página do Procon MG, do Procon estadual. E no canto da página você tem consultas e reclamações. Se alguém tiver alguma informação relevante, seja problemas que já tenha verificado, seja alguma questão importante a ser verificada nessas cinco áreas que eu falei, manda, que a gente vai inserir isso dentro do nosso estudo que a gente vai fazer.

Nós elegemos cinco comarcas e vamos fazer um trabalho conjunto com o promotor de cada uma dessas comarcas e com os outros órgãos parceiros, no sentido de ter

essa metodologia e de saber como a gente pode influenciar para que essa atividade fique cada vez melhor. Eu estou fazendo essa observação, eu gostaria de passar a palavra para a Desirée, Desirée Ruas, que vai fazer a sua manifestação em relação a esse tema, sob um outro ponto de vista, que ela vai explicar para vocês.

SRA. DESIRÉE RUAS: Gente, então, boa tarde para todo mundo. É um prazer estar de novo aqui num evento do Procon, discutindo temas, assim, extremamente importantes. [Vou pedir só para ele voltar para a primeira tela, por favor, lá na apresentação].

O quanto que a gente precisa discutir temas relacionados ao consumo, à educação para o consumo, e o quanto a gente se sente perdido nesse mar de informações que a gente vive e, muitas vezes, sem saber a quem recorrer. [A primeira tem o meu nome, que tem o logo do seminário, por favor, para a gente começar lá da número 1].

Então, gente, eu vou apresentar um pouquinho, falar um pouquinho do meu trabalho, de que forma que isso pode contribuir para a gente pensar num ativismo e numa ação pela infância, pela comunicação. [Isso, agora deu].

Então, gente, o quanto que é importante a gente estar participando de um evento como esse, imaginando quanto que cada informação que chega para a gente, todos os dias, pelos diversos meios de comunicação. Eles são... [Pode ficar, eu vou passar aqui, tá? Eu vou passar aqui no computador. Isso].

Então, só para começar, a gente está falando da importância de a gente pensar essas escolhas alimentares dentro de um processo que nos coloque como empoderamento de escolhas alimentares que nos façam o quê? Ter uma vida melhor e mais saudável. Então, vou falar primeiro do Movimento BH pela Infância, que é um movimento que nós inauguramos em Belo Horizonte em... [Está voltando, passando sozinho aí, eu vou pedir só para... eu vou passar aqui pelo computador].

O quanto que a gente precisa repensar essa questão da infância e do consumo e como movimento social que incentiva essa reflexão sobre a relação da infância com a cidade... [Parece que ele está passando sozinho aqui].

Então, a gente debate a questão da infância relacionado à educação, à cultura, à alimentação.

[falas sobrepostas]

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Acho que tem um fantasma aqui, viu, Desirée? Desde a última.

SRA. DESIRÉE RUAS: É, tem um fantasma aqui, gente.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Desde o último evento, né? Tem um fantasma.

SRA. DESIRÉE RUAS: É, ele não foi figurado para passar. Mas o quanto que a gente precisa repensar a questão da infância dentro desse processo de consumo. [Eu vou ter que tirar aqui então, senão ele vai ficar passando e eu vou ficar falando outra coisa. Como que eu faço aqui? Pedir ajuda aqui aos universitários. Então, eu vou falando, depois a gente resolve a questão da apresentação].

Então, apresentar realmente o Movimento BH pela Infância, que é um movimento que reúne essa reflexão sobre a educação, a educação para o consumo, alimentação e todos esses pontos que convergem para a gente pensar uma infância saudável e sustentável.

E para a gente que trabalha com educação para o consumo, que trabalha com educação ambiental, porque eu não vejo como separar a questão da alimentação do impacto ambiental das nossas escolhas alimentares sobre o planeta. Sobre a questão da forma como esse alimento é produzido, quando a gente pensa, por exemplo, na questão do desperdício, que cada vez que a gente joga o alimento no lixo, a gente está jogando não só apenas aquele alimento, a gente está jogando o suor do agricultor que produziu aquele alimento.

A gente está falando do transporte, das emissões de gases de efeito estufa, da água que foi utilizada para a gente produzir aquele alimento. Então, é muito além do que a gente costuma pensar. Não é só o dinheiro que a gente gastou para comprar aquele produto, e a nossa responsabilidade como habitantes desse planeta, finito, limitado. E é nesse ativismo que eu quero falar um pouquinho aqui na nossa apresentação. [Eu acho que assim ele não vai passar, né? Então, fica assim].

Então, enquanto movimento, eu já apresentei BH Pela Infância, e convido todo mundo a conhecer pelo site, pelo Facebook, e estar somando com a gente para refletir como que a nossa infância está sendo cuidada e especificamente na questão local, porque eu acredito muito nisso, da gente pensar globalmente e agir localmente. E o BH Pela Infância, ele surgiu de um trabalho que já vem sendo feito dentro um grupo muito bacana que discute a questão do consumo na infância, que é a Rede Brasileira Infância e Consumo, que tem como missão... ela é uma rede horizontal e colaborativa, que reúne pessoas de diversas partes do Brasil, que pensam e que já trabalham com a questão do consumo na infância.

Então, são advogados, são comunicadores, são nutricionistas, educadores, e é um espaço mesmo da gente pensar de que forma que a publicidade e a comunicação estão atingindo a nossa infância e ao consumo de qualquer tipo de conteúdo, de produtos, seja alimentos, seja o que se consome assistindo TV, jogando joguinho na internet, o que chega para a criança em termos de consumo.

Então, a missão da Rebrinc, da Rede Brasileira Infância e Consumo, é ser uma rede capaz de despertar na sociedade, especialmente a comunidade escolar e os que produzem conteúdos nas mídias para as consequências do consumismo na infância. E as consequências são muito mais graves do que a gente costuma imaginar e eu vou falando um pouquinho aqui ao longo da nossa conversa.

Com relação a... [Não, não, aqui está bom. Porque deu problema, mas eu acho que é só para o pessoal ver].

Aí nós chegamos na nossa conversa, que é: boas escolhas alimentares versus publicidade de alimentos. Eu cumprimento as meninas pela apresentação, a Marina e a Valéria, e acho que realmente o Guia Alimentar, ele traz para a gente um norte, né, Dr. Amauri? Quanto que há um resumo daquilo que a gente precisa realmente valorizar em termos de alimentação e em termos de escolhas. É buscar essa alimentação o máximo natural, reduzindo um pouco de minimamente processados e deixar de lado os ultraprocessados.

E por outro lado, as questões que a Valéria colocou, que são esses critérios de escolha que já vêm, informações que já vêm no rótulo, que estão ali disponíveis para a gente se empoderar das nossas escolhas. E falando em Guia Alimentar, eu quero

cumprimentar o Maluh Barciotte, que está ali atrás, que participou da elaboração do guia, viu, Maluh? Obrigada por você estar aqui. Ela vai estar com a gente no seminário, o próximo seminário. Então, eu queria fazer só essa consideração. Lembrar também que a Cláudia Dias está aqui também, que é nutricionista que está com a gente no BH pela Infância.

Então, gente, como que a gente faz boas escolhas alimentares sendo que a gente é bombardeado o tempo inteiro por publicidade que não mostra esses alimentos *in natura*? Eles mostram alimentos ultraprocessados. Como tem sido a nossa rotina alimentar, pensando também na dificuldade que nós, mulheres? Porque recai sobre nós grande parte dessas questões de cuidar da família, dos filhos, infelizmente, a gente ainda não tem uma divisão igualitária de tarefas dentro da família. Então, quando foi falado da gente pedir ajuda, eu acho que não é nem pedir ajuda a quem está na casa com a gente, é uma divisão igualitária de tarefas, né? O Dia Internacional da Mulher passou há pouco tempo. Então, ainda está em momento da gente está sempre frisando isso.

Boa alimentação e uma alimentação com comida de verdade depende de uma distribuição de tarefas dentro da casa. A mulher, com todas as tarefas, de trabalho, no mercado do trabalho, essa dupla, tripla jornada que a gente tem que assumir, e a gente quer dar alimentação saudável para os nossos filhos. A gente quer, mas a gente muitas vezes não consegue. A gente planeja fazer aquele bolo saudável para a merenda na segunda, aí não dá tempo. Aí a gente planeja na terça, na quarta, na quinta, na sexta, e aí a gente vai falar: ai, ai, ai, deixa eu ir ali comprar um bolo ultraprocessado, porque pelo menos as crianças não ficam com fome.

E aí é um grande desafio a gente conseguir fazer a merenda escolar, a gente fazer as todas as alimentações e planejar essa geladeira que é um sonho de consumo. Imagina, gente, não perder, não desperdiçar nenhuma alface, nenhuma verdura, que muitas vezes, a gente não consegue administrar uma geladeira. Aí você fala: mas como? Sabe, me dá uma tristeza quando eu vejo que aquele brócolis orgânico tão precioso que eu comprei, está amarelado e eu falei: Não deu tempo de fazer.

Vocês sentem assim também? Alguém aqui já pensou o quanto que: ai, que pena, por que... perdi. Foi caro e foi difícil, e foi plantado, teve o suor do agricultor, vocês vão ser sempre lembrar agora disso, tá? Quando alguma coisa estiver perdendo, o alimento estiver perdendo, vão lembrar de todo esse processo e que a gente está contribuindo para esse processo ir para o lixo e dificultando uma questão que é planetária. Então, gente, essa questão da nossa dificuldade enquanto mulheres, enquanto tendo que administrar uma série de tarefas, conseguir essa comida de verdade na mesa, no prato, que é o que a gente realmente quer.

Merenda escolar é um outro parêntese muito importante, o quanto que é difícil para a gente, de segunda a sexta, mandar uma merenda superlegal para os nossos filhos. O quanto que é difícil também porque as escolas têm cantinas escolares, principalmente nas escolas privadas, a venda, o comércio de alimentos ultraprocessados nesses ambientes, apesar da nossa legislação, ela ainda existe, né? Foram feitos alguns ajustes, mas a gente ainda encontra picolé, freezer de produtos... bolinhos, aqueles ultraprocessados para vender para as crianças.

E aí, gente, eu fico me perguntando: como que a gente vai viver, acreditando que nós vamos ter uma modificação na rotulagem, como que a gente vive num ambiente de conflito de interesses? A gente vai esperar que a indústria seja boazinha e coloque naquela embalagem de gelatina: não consuma esse produto porque ele está com excesso de açúcar? Então, assim, a gente fica tentando ter uma esperança de que a gente vai mudar esse cenário, mas eu fico muito desanimada ao ver o

quanto o consumidor, a gente está num momento da questão da violência, hoje, particularmente, assim, muito forte.

Nós três estamos de preto, eu acho que de certa forma... não foi combinado, mas a gente fica lembrando assim, de quanto que a violência, ela acontece também nesses momentos com o consumidor, o quanto que a gente é desrespeitado, a gente é forçado a comprar ou a consumir muitas vezes produtos que a gente não quer e não precisa.

Se no Código de Defesa do Consumidor o primeiro, no art. 6º, o primeiro item é a proteção da vida e da saúde e da segurança, e esse direito à informação adequada e clara, por que a gente não consegue saber o que tem dentro daquela embalagem? Porque as letras são tão pequenas? Por que colocam nomes que a gente não sabe o que significa? Nós temos o dever de saber enquanto consumidores? Nós não somos a parte mais vulnerável da relação ali de consumo? E nós estamos sendo agredidos, desrespeitados, a violência acontece também nas relações de consumo.

A gente vê as armadilhas de consumo para pessoas da terceira idade, isso é muito comum, essas pessoas estão sendo desrespeitadas. Na hora que tentam vender, passar... fazer com que a gente faça um cartão de crédito, ou comprar um produto que não é bom para a saúde e ele é anunciado como sendo um produto bom. Então, essa relação aí do comércio, da negociação de produtos, ela infringe nossos direitos, cotidianamente.

Apesar da gente ter uma legislação muito importante, a gente ter um arcabouço legal muito importante com relação às normas de rotulagem, de embalagem, de informar o consumidor, na prática, isso não se concretiza, por quê? Por uma série de questões e não adianta dizer: a pessoa comprou porque quis comprar. Eu não acredito nisso, eu acredito que a gente está informando muito mal a população, na medida em que a informação que chega para as pessoas sobre alimentação vem pela publicidade. E se vem pela publicidade, a verdade não é dita e não vai ser dita, fica tudo pequenininho, letrinha que eu não consigo enxergar.

Todo mundo vai estar com celular lá para fotografar, quer dizer, você está querendo que a pessoa tenha o celular, que é uma ferramenta bacana, muito legal, mas nem todo mundo está. Muitas vezes, você está sem óculos, você não enxerga as letrinhas pequenas. E aí eu vou falar de outras questões, por exemplo, agrotóxicos. Por que até hoje a gente ainda está, apesar de todo o trabalho superlegal de todos os órgãos que cuidam dessa parte, a gente ainda está com alimentos sendo vendidos o tempo todo? Uma plantação e a questão da saúde do trabalhador, a saúde do solo, das nossas águas.

A questão dos transgênicos. Todo dia eu vou ao supermercado e vejo se tem um fermento de uma marca, que é a marca Yoki, que teoricamente não é, porque ele é de mandioca, não é de milho, ele não é transgênico. Eu não acho esse fermento no supermercado, só tem as outras marcas, por que será que ele não aparece nos supermercados? Só as outras marcas?

Então assim, há uma série de... os interesses, eles são muito poderosos, eles são muito fortes e a gente fica pensando quanto que nós, consumidores, sozinhos, nós não vamos conseguir fazer nada se não tiver mobilização. A própria questão da normatização acerca das substâncias, dos ingredientes alergênicos, ela só surgiu depois de uma grande mobilização do Movimento Põe No Rótulo, que é super-recente. Então, as pessoas que não podiam consumir, as crianças... porque foi um movimento de mães, né?

Um movimento que pensou nessa questão desse amor e nesse cuidado que a gente tem pelos filhos da gente, que a gente não quer que isso aconteça. Que eles consumam um produto que coloque a saúde deles em risco. E aí, que hora que nós vamos virar e falar: nós também não queremos que os nossos filhos consumam tanto agrotóxico, transgênicos? A gente tem que pensar no princípio da precaução, até que ponto a gente sabe que é 100% seguro a ingestão desses alimentos. Essa quantidade de aditivos químicos que têm uma série de propriedades, mas que a gente vê claramente que a gente não sabe daqui para frente, se o consumo regular desses produtos ultraprocessados vai ocasionar na saúde dessas crianças, nos futuros, em nós, enquanto adultos.

E aí a gente vem para a questão da publicidade infantil, que é a gente pensar o seguinte: por que a gente precisa regular e precisa afastar da criança esses apelos para o consumo? Porque se nós adultos, nós já caímos nas ciladas, imagine as crianças que são seres em formação, que estão desenvolvendo ali toda uma visão de mundo, a questão de valores. E aí, quando a gente fala que restringir a publicidade voltada para as crianças, que é um movimento muito grande, diversas organizações e movimentos, que a Rebrinc trabalha com isso também, é pensar o quanto que você tem uma adultização ao considerar a criança como uma consumidora.

Ela é um futuro consumidor, mas quem compra é o pai e a mãe, não adianta você falar assim: basta a gente fazer o comercial e na hora que o comercial está passando o pai simplesmente não compra, não adquire aquele produto. Na verdade, você já planta ali na criança o desejo, a vontade daquele produto e todos os valores vão sendo moldados, em termos de infância, porque ele chega na escola, todos os coleguinhas têm celular, têm a mochila com a rodinha do personagem tal e ele não tem, e aí todos esses... o comercial fala isso, né?

Tome tal achocolatado que aí sua vida vai ficar muito divertida. Qual criança que não ter uma vida divertida, gente? Como que a questão dos produtos, do tênis da marca que fala: use tal marca e venha para a turma. Então, essa abusividade no comercial, ela continua acontecendo. Da mesma forma que o rótulo deveria informar melhor, os comerciais que são exibidos, eles colocam valores e colocam questões que para a criança é perigoso. Então, o que a gente defende é que a publicidade de um produto, um alimento que quer atingir o público infantil convença o pai e a mãe, convença o adulto.

Primeiro, tire o personagem da embalagem, né? Não use personagens ou elementos que possam atrair atenção da criança, porque ela não deveria estar ali naquele jogo de convencimento, né? No art. 37, a gente tem, no Código de Defesa do Consumidor: "*É proibida toda a publicidade enganosa e abusiva*". E abusiva é aquela que faz uso da falta de experiência da criança. E a criança não tem experiência mesmo, ela não vai ter, ela não sabe diferenciar nem o conteúdo midiático da publicidade, ela não sabe aquela divisão que acabou o desenho animado e entrou um comercial.

Então, nós temos inúmeros países que já proíbem isso. A inserção do comercial dentro da programação. Aí a gente fala: ah, mas e a internet? Hoje, as crianças não estão assistindo televisão, tudo é internet. É um outro problema, porque os joguinhos, os aplicativos, todos já vêm recheados de apelos para o consumo. Não basta a gente dizer... não basta a gente imaginar que os pais vão deixar de comprar e que está tudo resolvido. É uma formação de valores que vai ser sendo feita com relação à infância, e a tudo isso que a gente está falando.

E, muitas vezes, a publicidade, ela se apropria dessas questões. A própria questão da dificuldade da mulher em gerenciar todas essas tarefas, a publicidade vai lá e se apropria, e mercado... existe um problema e ela cria a solução. Toma aqui os

produtos congelados, os produtos de fácil... tem agora um Danoninho que pode ficar fora da geladeira seis horas, que era um problema você ter que manter congelado. Então, por que a solução não é comer fruta, não levar de merenda fruta, um outro alimento que não seja ultraprocessado? Não, a indústria já coloca.

E onde que está o comercial que entra para dizer: não, gente, não é assim, não. O que vocês têm que comer é comida de verdade, não ultraprocessados, é fruta, legume ou uma alimentação rica. Esse comercial eu estou esperando, assim. Recentemente, o Idec e a Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável colocaram em veiculação um comercial, vocês lembram? Aí a pessoa vem colocar o suco, ele entorna só açúcar no copo. Era uma família numa mesa no café da manhã, que é uma grande, assim, foi uma inovação, né? Um passo muito importante.

Mas as emissoras resistindo em vincular, que é um anúncio pago, o espaço foi comprado para ser veiculado, porque você está dizendo para o consumidor: olha o que você está comprando. Mas aí em dez comerciais que falam que aqueles produtos são gostosos, que são bons para a saúde e que você tem que comprar porque está em promoção, vem brinde e tudo mais, e aí vem pequenas inserções, ou pequenos momentos de crítica, a gente ainda tem uma desvantagem muito grande. Nós ainda somos muito pequenos em relação a toda essa pressão que a indústria de alimentos nos coloca.

E então eu vejo muito desrespeito com relação... nesse dia do consumidor, eu acho que a gente tem que se lembrar disso, dessa constante falta de respeito quando a gente não consegue ler um rótulo, quando um comercial nos dá uma informação pela metade, ela vai mostrar só o lado positivo do produto, e se isso já é ruim para os adultos, imagine para as crianças. E aí eu penso o quanto que a gente pode mudar essa cultura e de tornar o consumidor mais empoderado dos seus direitos, mas exigir também que as indústrias e os órgãos que protegem, que deveriam proteger, ou fazem um trabalho ali com muita dificuldade, porque a pressão é muito grande, na hora que vão fazer as leis, a quem beneficiam essas leis, né?

O quanto que a gente tem que ser muito forte, então essa questão da rotulagem, essa mudança na rotulagem é uma briga, porque a própria indústria tem o modelo que ela está sugerindo. E aí eu vou perguntar: ela quer algo que vai fazer com que as pessoas consumam menos o produto delas? É muito difícil a gente imaginar um mundo em que a indústria diga: ah, não, não compra, não. É a mesma coisa de você entrar na loja e vestir uma roupa, a roupa ficou horrível em você, você pergunta para o vendedor: e aí, ficou bom? Ficou horrível, compra não. Já aconteceu com vocês, de algum vendedor falar assim? Porque se falar, por favor, me contem, a gente precisa ir lá dar um prêmio para essa pessoa, porque assim, é muito difícil essa honestidade nessa relação de consumo.

Ah, mas o vendedor sobrevive da comissão da roupa que ele vende, ele vai falar a verdade para você? Então, se a gente já sabe disso, o vendedor dos alimentos também vive dessa comissão, desse lucro. Então, gente, essa questão do direito à informação, dessas estratégias de marketing que são tão complicadas, e por que a autorregulamentação não funciona? Por isso, porque quando a gente começa a falar que a gente tem que diminuir a quantidade de açúcar, tem que proibir os alimentos em certos ambientes, a indústria se organiza e fala: não, não, não, pode deixar, a gente já está organizando tudo. Nós vamos abaixar um pouquinho assim. Aí todo mundo: ó, que bom, como eles são bonzinhos. Bonzinhos, né?

Eles não são bonzinhos e eles estão sempre buscando uma forma... E é muito importante a gente pensar o quanto de dinheiro e de ferramenta que é investido para saber como que a gente age na hora do consumo. Por que um produto é colocado

embaixo na prateleira, é colocado no meio, é colocado na hora que você está entrando no supermercado ou que você está saindo? Ou por que os elementos que foram colocados num comercial? Tudo é pensado.

E aí eu gosto muito da frase da Susan Linn, que é autora do livro Crianças do Consumo, a Infância Roubada, que ela fala que as estratégias de marketing, elas minam os esforços de pais, educadores e das famílias. Como que a gente vai competir com milhões de dólares, especialistas em neurociência, em tudo o que você pode imaginar? E aí eu fico assim me perguntando quanto que a mobilização é importante, assim como um grupo de mães conseguiu exigir que as informações sobre "contém soja", "contém ovo", todas essas substâncias, esses ingredientes que podem causar uma alergia, causar um problema de saúde no consumidor, nós vamos ter que nos mobilizar muito. E a gente ainda está muito assim...

Nós somos um grupo privilegiado com relação a acesso à informação. Então, nós temos mais ainda responsabilidade disso e eu falo isso porque é o ativismo que vai fazer com que a gente mude as coisas, não é... é pensando na questão dos boicotes. Quando que a gente vê grandes boicotes acontecendo no nosso país? Não, já imaginou se a gente não comprar tomate? Não vamos comprar tomate, se ele é o campeão de agrotóxico, já imaginou o tomate ficar todo lá? Não, gente, não vamos comprar, só que a gente vai lá e compra.

Então, essa questão do nosso poder de escolha, do nosso poder diante dessa indústria, desse mundo que é colocado e que é baseado em termos de vendas, de lucro, é extremamente preocupante, assim, né? Mas se a gente não tiver uma mobilização, não tiver... buscar caminhos e conseguir apoio de organizações como o Procon, como organizações de defesa do consumidor, de proteção da infância, e aí a gente fica pensando assim, a gente precisa dessa mobilização.

Mas aí a gente fica falando um monte de coisa triste assim, e a gente fica preocupado, e aí a gente vai fazer a Semana do Consumidor em escolas aqui em Belo Horizonte essa semana e a gente chega em locais e fala: gente, a gente vem aqui para ensinar e aí a gente aprende. Eu achei superbacana, assim, então, essa semana, dentro da Semana do Consumidor, que foi pensada junto com o Dr. Amauri, que esteve com a gente em todas as etapas, a Valéria da Funed e outras pessoas que nos ajudaram, pessoal da Faculdade Kennedy. E a Valéria Tassara do Hospital São Camilo.

Nós pensamos em atividades para levar para as escolas, por quê? Porque o quanto que é importante a gente refletir sobre o consumo e sobre a alimentação nesses espaços. E aí nós chegamos na Escola Estadual Benjamin Guimarães, no bairro Concórdia, e a gente encontra uma horta num corredor da escola. Não sei se está dando para vocês verem, porque ficou pequenininho ali, porque a imagem... Tem um corredor e eles fizeram as hortas suspensas nas laterais do corredor e aí a gente vê que falta de espaço não é desculpa, para você falar.

É uma escola toda construída, ela não tem uma área verde, um jardim, porque aí o que as escolas fazem: nós não temos como fazer o projeto de horta porque a gente não tem espaço, não tem grama, não tem terra. E aí? E aí se encontra a solução quando a gente tem vontade. E, na verdade, teve as chuvas dessa semana, semana passada, estragaram um pouquinho, danificaram um pouquinho algumas dessas plantas, mas assim, a disposição, a forma como eles... e eles usam na merenda escolar boa parte dessas... couve, foi uma série de verduras que ela foi listando para a gente.

Então, é a gente aprender que com o pequeno, com o pouco dá para fazer muito. E é superbonito de ver isso, sabe? Que apesar de todas as carências e as dificuldades de

uma escola estadual, a gente pode ver que tem pessoas, e o que faz a diferença não é o prédio mais bonito, não é a mensalidade mais cara, é justamente, são as pessoas que estão ali, se aquelas pessoas fazem a diferença, tudo muda.

E aí a gente esteve lá, né? Essa outra foto é da Escola Estadual Benjamin Guimarães, ouvindo professores, ouvindo os alunos, com crianças do Ensino Fundamental 1, as crianças de 7 a 12 anos. E elas perguntando, e elas interessadas, e elas querendo voltar para casa como educadoras para o consumo, educadoras na área da alimentação, e com uma série de dúvidas, e a gente vê que ali você não consegue, a partir do momento que o conhecimento chega, a gente não consegue enganar. É principalmente a criança, que tem essa espontaneidade.

Então nós falamos, passamos uma partezinha do documentário Muito Além do Peso, discutimos, e ouvimos as crianças. Gente, a gente precisa ouvir as crianças. E ali a gente passou o microfone e foi escutando, assim, quase todas elas, com as dúvidas. É isso que a gente acredita, de ouvir o consumidor e ouvir a criança nesses ambientes, nesses espaços que eles precisam ser ouvidos, porque há muitas dúvidas.

E aí a gente esteve também na Escola Estadual Prof. José de Mesquita Carvalho. E aí foi antes da merenda, do horário da merenda, e todos eles já foram com o lanche que eles iam levar para a merenda, adivinhem o que eles foram em mãos, para a gente falar sobre alimentação e consumo? Aí tinha salgadinho de pacotinho, e eles não sabiam, eles foram inocentes, sem saber para aonde eles estavam indo, né? Estava eu, a Cláudia, de nutricionista, estava lá, e a gente: o que nós vamos falar com eles, né?

Aí com muito jeito assim, a gente foi vendo que aquele refrigerantinho, o biscoitinho recheado, muitos com os personagens que eles tanto amam, né? E essa questão de personagem em alimento é muito cruel, porque a criança tem um vínculo muito grande com o personagem, ou com o ídolo, ou com a celebridade, e aí ele transfere esse amor, essa ligação para o alimento que tem aquele personagem. Nós precisamos tirar esses personagens dos alimentos.

E aí eles levaram e a gente colocou as crianças para pensar e para discutir e para ler o rótulo, né? Então aqui: vem cá, vamos ler a lista de ingredientes, fizemos exatamente isso aí, ô, Valéria. E foi lendo e a gente foi contando, né, Cláudia? Vamos ver quantos ingredientes tem nesse alimento aí. Dezoito, né? Era o salgadinho, ou o biscoito? O biscoito recheado tinha 18 ingredientes. Aí eu pergunto assim: Gente, se a gente for fazer um biscoito na casa da gente, a gente vai usar 18 ingredientes? Será que precisa disso tudo? Então, a gente foi levando essas perguntas.

E aí a gente foi vendo que eles foram ficando, assim, o nível de interesse com relação a isso, eles foram ficando preocupados, eu acho que a gente tem sempre que dosar as coisas para não criar angústia também. Mas biscoito de polvilho pode, professora? Aí a gente foi discutindo sobre outras opções de alimentação, o bolo que a mamãe pode fazer.

Eu achei bonitinho, porque teve um menino que falou assim: "Não, de vez em quando eu como isso, mas nos outros dias eu como a comida da mamãe". Ele falou comida da mamãe com tanto amor, com tanto... Aí eu falei que a comida de verdade é a comida da mamãe, né? É a comida feita na casa da gente, é a comida com aqueles ingredientes que a gente tem lá, né? São aqueles ingredientes, não são aqueles nomes complicados que a Valéria colocou para a gente.

Então é isso, o quanto que essas intervenções no ambiente escolar desconstruindo a publicidade, as embalagens, as estratégias de marketing, elas são o caminho para a

gente avançar e conseguir chegar realmente num ponto, assim, que a gente espera de outros dias do consumidor, que a gente possa comemorar mais com relação ao direito à informação, ao direito à segurança, o direito a ter uma vida de consumo, onde a gente possa ser respeitado enquanto consumidor, enquanto ser humano, enquanto criança, que é uma grande bandeira que eu venho trabalhando há um tempo.

E aí eu deixo o meu e-mail, o meu contato para que a gente possa fortalecer os educadores que estão aqui, os profissionais de diversas áreas, é: desireeruas@yahoo.com.br, ou pelo BH Pela Infância no Facebook, ou pela Rede Brasileira Infância e Consumo, o quanto que a gente precisa se reunir porque do outro lado eles são muito unidos, muito organizados e têm muito dinheiro. Obrigada, gente.

[aplausos]

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Muito obrigado, Desirée. E nessa organização de alguns eventos sobre segurança alimentar, a gente vai ter nos dias 3 e 4 de abril um seminário sobre segurança alimentar, começando às 9 horas da manhã. Então, vocês que estão sempre acompanhando o site do Procon estadual, do Ministério Público, fiquem atentos, porque vai ter oportunidade, vocês vão ter a oportunidade de fazer as inscrições, né? E vai ser aqui mesmo, esse seminário vai ser degravado também, nós vamos encaminhar para a sociedade, dias 3 e 4. Então, para a gente pré-agendar, porque é muito bonito ver esse auditório todo cheio e as pessoas querendo assimilar conhecimento.

Agora, vamos para a parte mais bacana. O tempo já está curto, nós não vamos ter intervalo, não. Nós vamos agora... eu queria, objetivamente, rapidamente, pedir que todos que tivessem perguntas que levantassem os braços, que eu vou anotar e depois a gente vai fazer a série de perguntas. O microfone vai chegar até a pessoa para a pessoa fazer a pergunta para os nossos palestrantes. Vamos levantar então os braços, eu vou anotando. Seu nome?

ORADORA NÃO IDENTIFICADA: [pronunciamento fora do microfone].

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Eluciana(F)? Eluciana(F). Quem mais?

ORADORA NÃO IDENTIFICADA: [pronunciamento fora do microfone].

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Rafaela? Rafaela. Quem mais?

SR. ANTÔNIO: Antônio.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Antônio. Quem mais? Mais alguém? Como é o nome?

EM CORO: Aline.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Aline?

ORADOR NÃO IDENTIFICADO [01:57:03]: É.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Quem mais? Botar aqui Amauri. Quem mais? Então vamos começar essa primeira série de perguntas. Por favor,

Eluciana(F).

[falas sobrepostas]

SRA. ELUCIANA: Boa tarde. Agora estou ouvindo.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Vou pedir as pessoas para se identificarem, para constar na gravação.

SRA. ELUCIANA: Pode ficar em pé ali?

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: [pronunciamento fora do microfone].

SRA. ELUCIANA: Meu nome é Eluciana(F), primeiro, parabenizar a organização desse evento, as palestrantes, Dr. Amauri, e queria colocar aqui três situações hoje nesse evento.

Recentemente, eu estou no Procon Assembleia, como estagiária em Direito, há mais de uma década eu sou nutricionista clínica e há muito tempo consumidora, só não vou contar o tempo para não... vocês não descobrirem a idade. Eu queria só comentar e deixar uma sugestão para a Mesa, que nós, enquanto consumidores, a gente, realmente, a questão do rótulo não é uma constância, uma rotina na nossa vida, né? Então, esse evento, ele é de grande importância, tanto com os passos da alimentação, que a Marina colocou, mas a questão primordial que eu vejo é essa questão dos rótulos mesmo.

Porque a gente sabe o que é um alimento *in natura*, os que têm pouco processamento, isso é de comum de todo mundo. Agora, essa questão da rotulagem, ela realmente está aí no nosso dia a dia os alimentos processados, acredito que todos aqui consomem os alimentos processados, se tiver alguém que não consuma, por favor, levante a mão. Então, não tem nenhuma pessoa. Então, que esse tipo de encontro, ele seja com mais frequência para a gente aprender, né? Não porque eu sou nutricionista que eu sei tudo, eu aprendo a cada vez que eu vou em uma palestra, num encontro com os colegas, eu sempre estou aprendendo. E acredito que quanto mais encontros a gente tiver dessa natureza, nós vamos ser multiplicadores da informação. Talvez a gente peque um pouco nas escolhas por não ter a informação.

Então assim, uma sugestão, Dr. Amauri, que tenha mais encontros e que divulgue para mais estudantes, para mais profissionais, profissionais de todas as áreas, trabalhadores, porque eu fiz uma palestra dentro um hospital, que a gente entende que são profissionais da saúde, estão mais entendidos que outros grupos, mas não é uma verdade. Quando a gente vai falar dos dez passos, das escolhas, da rotulagem, a dúvida é geral. Então, que se multiplique, nós saímos... que a gente saia daqui sendo multiplicadores dessa informação de hoje e que tenha mais eventos desse tipo para que seja bem mais multiplicado, é isso. Obrigada.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Muito obrigado aí pelos elogios, Eluciana(F).

[aplausos]

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: E você pode se considerar também, junto com a nossa equipe, que está trabalhando nessa questão da segurança

alimentar.

Uma questão que a gente vai fazer com a Faculdade Kennedy, a Faculdade Kennedy vai preparar um grupo de professores, que são professores de nutrição, de marketing, de gastronomia e outras áreas que se relacionam e juntamente com um grupo de alunos, a Faculdade Kennedy vai fazer apresentações nas escolas, levando esse conhecimento do Guia Alimentar.

A sua ideia, ela é importantíssima. Eu poderia dizer o seguinte, se alguém aqui no público tem interesse de levar, ou para sua igreja, ou para seu clube, ou para o Rotary, ou para qualquer outra entidade ou coletividade, que possa receber uma palestra, eu pediria que pudesse nos informar, e aí nós vamos tentar criar essas condições. E mais, se a própria pessoa quiser criar uma forma de que ela possa ser multiplicadora, a gente tem condições de ajudar, até fazendo um treinamento, mas o que eu poderia assim dizer a princípio é que a nossa fonte para esse tipo de atividade sempre vai ser o Guia Alimentar. Se a pessoa baixar o guia, procurar entendê-lo, a gente vai, com certeza, atingir esse objetivo.

Como eu disse, esse evento vai ser degravado, vai ser encaminhado para todos os promotores de Minas, os que atuam na defesa do consumidor, todos os Procons municipais, para o juizado especial, para os defensores públicos, para as entidades civis de defesa do consumidor, para as delegacias que são especializadas na defesa do consumidor. Então, se a gente conseguir encaminhar isso para todos, com uma mensagem que seja de multiplicação, eu acho que a gente vai conseguir fazer um bom trabalho em toda a Minas Gerais nesse sentido.

Eu estava lendo aqui o guia, o guia, ele, a regra dele é bem simples. Os alimentos naturais, os que vêm da horta e os que vêm do pomar devem ser a base da nossa alimentação. Os produtos derivados dos animais, peixe, gado, ovos, leite, não de uma forma excessiva, mas sendo na base da alimentação uma parte, né? Junto com os alimentos naturais que devem ser preponderantes na alimentação. Os minimamente processados, que são os alimentos que são moídos, eles precisam de uma preparação, seja em relação à limpeza, seja em relação a torná-los comestíveis, são também a parte da alimentação, né?

Os processados e os ultraprocessados é que devem ser vistos de uma forma relativa, os processados consumir o mínimo e os ultraprocessados sendo evitados. Em relação...

[falas sobrepostas]

ORADORA NÃO IDENTIFICADA [02:04:28]: Guia alimentar.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: É o Guia Alimentar da População Brasileira, né? Ele está no site do Ministério da Saúde. A pessoa coloca, faz a pesquisa e encontra. As definições de alimentos que a Dra. Marina trouxe no início da fala dela são as que estão no Guia Alimentar. Se vocês pegarem o Guia Alimentar, ler essa palestra que vai ser degravada e depois pegar o guia, vocês vão ter um norte muito seguro, sabe? E a gente fica muito tranquilo para falar isso.

E os ultraprocessados são os que devem ser evitados, pelo Guia Alimentar. Nas páginas 41 a 46 do Guia Alimentar, os ultraprocessados são tratados. Então, vem falando todas as situações nutritivas negativas, porque, na verdade, a composição nutricional é toda desbalanceada em razão dos componentes desses produtos, mas tem uma questão interessante que ela coloca aqui que é o seguinte. Eles são

feitos para que sejam saborosos e isso à base de aditivos industriais. Eles são feitos para que as pessoas comam sem atenção. Normalmente, são produtos em que a pessoa consome em qualquer lugar, né? Você não precisa estar sentado à mesa para consumir, em qualquer lugar você consome.

São produtos de tamanhos gigantes, são produtos que o sentimento de saciedade que o organismo normalmente tem em relação aos alimentos, com os ultraprocessados, ou o organismo não tem, ou só vai ter o sentido de saciedade depois de muito tempo do consumo dos alimentos. Então, faz com que as pessoas comam muito e aí você tem a obesidade, você tem uma série de problemas. Então, quer dizer, o Guia Alimentar, ele trata dos ultraprocessados e mostra de uma forma clara por que eles têm que ser evitados, sabe? Evitados para não dizer proibidos, né?

Porque, afinal de contas, eles também têm lá as funções deles, mas o termo correto é que a gente não deve consumir, a gente deve evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. Eu estava pensando aqui, toda vez que eu leio ultraprocessado me vêm à mente de algo moderno que é ultrapassado. Então, não é para a gente consumir mesmo, é aquele moderno que é ultrapassado. Então, em questões de saúde e de segurança alimentar, a regra é bem simples: é não consumir. E, naturalmente, buscar um restaurante a quilo, em que você tenha ali a possibilidade de comer os alimentos naturais e fazer uma escolha saudável daquilo que você vai se alimentar.

Então, eu acho que nessa caminhada que o Ministério Público, o Procon estadual começou a iniciar sobre segurança alimentar, a gente vai ter momentos em que nós vamos discutir essas questões. Agora, o que é importante, que eu queria elogiar na fala da Eluciana(F), é que nós precisamos multiplicar esse conhecimento. E a multiplicação dele começa por nós mesmos, baixando o Guia Alimentar, lendo, porque o guia é de uma leitura muito simples, e o que é pior, simples a ponto de você, muitas vezes, já adulto, não ter conhecimento daquilo que é importante para a sua saúde.

Então, a gente pode baixar, pode ler o guia e depois o Procon, o Ministério Público, o Procon estadual está à disposição para ajudar, seja em palestras que precisem ser feitas para clubes, etc., seja também para que, de repente, a pessoa tendo interesse, a gente possa, quem sabe organizar até um curso, uma turma para que a gente forme multiplicadores nas escolas, por exemplo. Nós temos o Projeto Procon Mirim, quem sabe a gente não tenha a possibilidade de formar um grupo de pessoas que sejam treinadas em relação ao guia, para que essas pessoas possam ser multiplicadoras nas escolas, nas igrejas e em todo o ambiente que a gente sabe que existem pessoas que precisam dessa orientação alimentar.

Rafaela. Vamos seguir a ordem, você quer que eu anote seu nome? Qual seu nome?

ORADORA NÃO IDENTIFICADA: [pronunciamento fora do microfone].

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Já, já eu te passo. Rafaela.

SRA. RAFAELA: Boa tarde. Uma questão que eu fiz uma... participei pela faculdade, né? Estava falando que o número de pessoas...

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Qual é a faculdade?

SRA. RAFAELA: Na Una.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Una?

SRA. RAFAELA: Isso. Que o número de problemas com pessoas nos rins aumentou e eu queria saber se, pela Dra. Valéria, em questão aos alimentos... suplementar, que eles usam para... associados a exercício. Se tem algum tipo de pesquisa que comprove e divulgue à sociedade se tem algo relacionado mesmo a esse tipo de problema que pode trazer aos rins, à sociedade.

SRA. VALÉRIA REGINA MARTINS VIEIRA: Rafaela, o que acontece atualmente é que as pessoas, elas fazem usos deste tipo de produto sem nenhum tipo de necessidade. A gente sabe que a prática do exercício físico, a gente sabe que uma pessoa que necessita de exercitar, ela precisa de uma demanda adicional e isso inclui proteína também. O que a gente verifica é que muitas pessoas fazem esse tipo de categoria de alimentos para atletas, que hoje é regulamentado, e que você tem uma série de premissas para serem cumpridas, para os energéticos, enfim, para os proteicos, você tem uma série de características que têm que ser cumpridas.

O que a gente tem observado na prática é isso, é o aumento e o consumo abusivo desses produtos porque uma alimentação equilibrada e balanceada, você consegue, de forma natural, você consegue suprir grande parte desses alimentos com os alimentos naturais e não necessariamente há necessidade dessa suplementação. Essa suplementação, ela é feita para um grupo específico de pessoas que necessitam desse aporte e que hoje ela acabou sendo banalizada.

Do ponto de vista da nutrição, as pessoas fazem uso desses produtos sem indicação ou sem nenhuma necessidade. Então, precisa de ter um acompanhamento com nutricionista, porque só ele que vai conseguir fazer um plano alimentar adequado de acordo com a capacidade de exercício, ou enfim, de tudo o que ele precisa. A gente sabe que o consumo... isso é da parte da nutrição, a gente sabe a gente tem um consumo de proteínas que em muitas dietas ele é aumentado. Então, em relação a isso, você dá uma sobrecarga renal muito grande com essas pessoas e tem algumas pessoas que vão desenvolver tipos de doenças renais com relação a isso.

Então, no meu ponto de vista, os maiores problemas são esses, né? É a falta de acompanhamento que as pessoas têm de profissionais e o uso indiscriminado, porque muitas vezes esses produtos, eles são prescritos por pessoas não são profissionais da saúde e que elas vão ter, na questão do metabolismo delas, um efeito completamente diferente do que seria o desejado. Então, a questão, ela perpassa por essas premissas.

A Dra. Luciana está dizendo que, a gente até trabalhou junto, eu trabalhei em hospital também na minha área de... quando eu... na minha época de nutrição clínica, a gente até trabalhou junto no mesmo hospital e lá a gente fazia transplante renal, enfim, renal crônico, hemodiálise, e ela está fazendo uma ponderação muito importante, que o uso de alguns tipos de suplementos desse tipo, eles podem elevar a hipertensão e consequentemente dano renal.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Antônio.

SR. ANTÔNIO: Boa tarde à toda a Mesa, a todos os presentes. Eu queria fazer uma pergunta em cima da fala da Desirée, mas antes eu queria dizer que todos os assuntos abordados dentro do tema foram para mim, e está sendo, de grande importância. E, Desirée, você comentou sobre os milhões de investimentos por parte das indústrias, com o objetivo de convencer as pessoas a consumirem. Por outro lado, você fala da capacidade da nossa população de reagir, isso gera um sentimento de certa incapacidade e impotência. Você acha que a solução que pode amenizar ou trazer resultados positivos necessariamente vai passar pela conscientização da população em geral?

E outra pergunta e para o ilustre promotor. Mesmo que tenha por parte dessas indústrias milhões de investimentos, na outra ponta, nós temos os órgãos de defesa, que tanto labutam aí com o objetivo de diminuir essas dificuldades, mas o Estado tem um poder punitivo. Quanto à estrutura do Estado, será que é esse o limite? Ou será que a esperança é passar por essa conscientização coletiva? Nós temos um outro aspecto cultural, nós estamos num país que dificilmente reage diante de situações importantes, de interesse coletivo e isso não acontece. Será que nessa questão pontual com relação à alimentação, fiscalização de rótulo, é possível acontecer?

Essas são minhas ponderações. Eu gostaria... só me identificando, eu sou da Faculdade Kennedy e desde já agradeço pelo privilégio de estar aqui com vocês nesta tarde. Muito obrigado.

SRA. DESIRÉE RUAS: Obrigada. Antônio, né? Quando a gente fala desses milhões que são investidos, a gente, enquanto consumidor individual ali, na casa da gente, pensando em decisões para a família da gente, a gente sente realmente muito impotente diante de todas essas estratégias que são pensadas. Mas eu acredito nessa articulação, na criação de movimentos, a experiência que eu tenho de participar de movimentos, são pessoas que se unem por uma causa, e essas causas são as mais diversas possíveis, essas pessoas vão com muita vontade, vontade de transformação.

Eu acho que falta muito isso, a gente trabalhar com esse olhar de acreditar que uma outra realidade, um outro momento que seja mais, vamos dizer, mais positivo para o ser humano, hoje a gente está muito... com um ambiente muito materialista. A gente está sendo muito visto como números, como valores e quando a gente pensa na importância desse agrupamento, desse coletivo trabalhando por uma causa, eu acho que a gente tem aí alguma esperança nesse sentido.

Mas, ao mesmo tempo, me preocupa o peso, o destaque que se tem para o investimento, para que a gente mantenha essa sociedade capitalista nos moldes que a gente tem hoje funcionando. Os investimentos na publicidade, eles não vão diminuir, eles vão é aumentar. Então, no esforço da gente, enquanto consumidor, contando com o apoio dos órgãos de defesa do consumidor, com as universidades, que têm um papel fundamental para trabalhar a questão de elevar a consciência das pessoas para um nível de repensar as escolhas alimentares, o que faz bem.

E a gente ainda tem muitas pessoas que dizem: passou na televisão que tal produto é bom, então, eu vou comprar. Tal alimento é bom, porque o comercial disse que é bom. Então, a gente ainda está muito refém da publicidade, das estratégias de marketing. Vai ter que ser um movimento conjunto, trabalhando por esse empoderamento do consumidor, mas esperando que os órgãos punitivos, os órgãos que têm esse papel de nos defender tenham uma atuação cada vez maior. Aí o Dr. Amauri acho que pode complementar essa questão, dar conta de tanta demanda, como que é esse trabalho aí dos órgãos?

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Antônio, com relação à fiscalização, eu vou passar depois, a Valéria vai falar um pouquinho como é o trabalho dela de análise de rotulagem. O que eu passo te dizer é que esse problema é como se fosse uma moeda com dois lados, né? Um lado é a educação, que você falou, a Desirée comentou. Outro lado é a fiscalização. Eu fico, às vezes, preocupado quando as pessoas falam: ah, nós temos é que educar, não basta reprimir. Não é bem assim. A educação é um instrumento, a fiscalização, o poder do Estado de fiscalizar e reprimir aquilo que está errado é um outro instrumento.

No dia a dia dos promotores, o que a gente faz, em geral, é: recebendo uma análise de rotulagem e verificando os problemas que o produto tem, a promotoria chama

a empresa e tenta fazer um Termo de Ajustamento de Conduta para mudar essa realidade. Porque o que é importante é nós mudarmos a realidade, é construir algo melhor para a sociedade. E infelizmente, a sociedade brasileira, ela é muito passiva. Então, a gente tem que mudar isso também.

O que eu diria sobre essa questão e o Guia Alimentar é que há muita desinformação. Se a pessoa ler o Guia Alimentar, ela muda a postura dela e muda porque o guia é claro e ele tem uma redação que é simples, mas pega todos os problemas. E muito bem-feito, muito bem escrito, de parabéns quem escreveu, porque é um trabalho com a participação de várias pessoas.

Então, eu penso que a leitura do guia vai mudar a nossa realidade, pode ajudar a mudar a realidade do outro, se a gente faz a propaganda para o outro, faz uma publicidade, no bom sentido, para outra pessoa. Devemos exigir dos órgãos públicos, dos Procons, Ministério Público, da Anvisa e outros órgãos que atuam nessa área, Vigilância Sanitária, exigir que eles tomem providências. Porque, muitas vezes, numa análise de rótulo, por não ter o promotor, o coordenador do Procon um conhecimento específico sobre o detalhe.

Às vezes, passa, a pessoa não verifica, muitas vezes, a gravidade daquele desenho que está no rótulo do produto, mas se a pessoa começar a se informar com relação a essas questões, a gente consegue ter uma atuação muito mais rígida para combater aquilo que possa eventualmente estar levando uma criança a agir de forma prejudicial à sua saúde e segurança, em razão da sua inexperiência.

Então, você tem situações que efetivamente precisam ser vistas sob o ponto de vista da educação e também da repressão e da prevenção, a gente tem que fazer essas duas questões aí, esses dois instrumentos acontecerem na prática.

SRA. VALÉRIA REGINA MARTINS VIEIRA: Só gostaria de complementar, Antônio, como eu disse na minha apresentação, a instituição, a Funed, em parceria com a Vigilância Sanitária do estado de Minas Gerais, a gente efetua um programa de monitoramento da qualidade dos produtos, como eu disse, e serviços sujeitos ao controle sanitário. Então, a análise de rotulagem, ela é feita em muitas categorias de produtos e, mediante essa análise de rotulagem, é feito um laudo conclusivo com as informações, com as reprovações que o produto caso tenha, e esse laudo, ele é encaminhado para a vigilância, para que as ações sejam feitas em decorrência a essas inconformidades que foram geradas.

E tem sido muito bom esse trabalho porque a gente verifica que muitos rótulos aos quais a nossa equipe reprovou, eles entram depois no laboratório novamente e essas inconformidades são corrigidas. E a gente tem uma parceria muito grande com o próprio Procon aqui de Minas. Essas irregularidades vindas daqui, muitas análises, elas vêm do Procon de Minas, e o Procon, inclusive, eles eram, a gente chama de uma gerência, é como fosse uma gerência regional, coletora que encaminha esses produtos para a instituição.

Então, essa fiscalização, Antônio, ela já existe, né? A Funed, ela é esse laboratório que faz essas análises e esse programa no estado de Minas Gerais, ele já tem mais de 15 anos. Então, essas ações, elas são executadas.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Fica à vontade, Marina.

SRA. MARINA WARDI: Deixa eu só complementar aqui, Antônio. Aconteceu uma situação comigo há pouco tempo, porque eu dou aula para podólogas, né? Então,

elas não têm essa base da nutrição. E aí, ao montar a aula eu falei: Bom, elas não vão se tornar nutricionistas, mas precisam ter consciência da nutrição e eu trabalhei a questão do rótulo. E ao final, a maioria das alunas me falou o seguinte: por que a gente não tem isso na escola, né? Elas estavam, assim, horrorizadas com as comparações.

Então, eu acredito que a educação nutricional, ela tem que estar principalmente nas escolas, formando as nossas crianças, os nossos adolescentes, porque se tornam adultos mais conscientes. E outra coisa que o Dr. Amauri falou dessas questões de disponibilizar as palestras, sobre o guia, sobre a rotulagem, isso é importante, porque de pouquinho em pouquinho a gente começa a fazer um movimento contra esses alimentos, contra essas rotulagens que nos enganam, tá? Então, eu acredito que a educação ainda é a nossa salvação.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: A Aline já foi, né? Já foi, né? Agora é a Aline, não é isso?

SRA. ALINE: Boa tarde. Em relação às escolas que estava sendo falado, a alimentação, a merenda, o que o consumidor pode estar fazendo em relação a isso? Porque, assim, quando a gente vai a uma escola, vai fazer a matrícula da criança, a primeira coisa que eles falam é assim: o lanche aqui é supersaudável, não tem chips, não tem frituras, mas quando você chega, o que você encontra é totalmente o contrário, né? E assim, não é uma escola, são todas. Assim, o que é o consumidor pode fazer--

[falas sobrepostas]

SRA. DESIRÉE RUAS: Eu posso falar. Aline, né?

SRA. ALINE: Isso.

SRA. DESIRÉE RUAS: Bom, Aline, há duas situações bem distintas, né? Nós temos escolas particulares de um lado e escolas públicas de outro. Nas escolas públicas, a situação é melhor do que nas escolas privadas, por mais que a gente às vezes fique perplexo com essa situação. Porque a gente tem uma política nacional que define regras de como tem que ser a alimentação que é oferecida nas escolas públicas.

Enquanto que nas escolas privadas, nós temos uma legislação, em Minas Gerais, que define que a alimentação dentro das escolas tem que ser saudável, e a gente tem uma resolução que define nominalmente todos os alimentos que não deveriam estar na alimentação dessas crianças, sendo vendidos ou distribuídos gratuitamente, mas há uma dificuldade das escolas em seguirem. Há uma dificuldade de perceber que quando a legislação foi feita, ela foi feita para todo mundo, para todas as escolas.

Então, a gente escuta de escolas particulares dizerem que eles aguardam uma resolução que seja específica para as escolas privadas. Então, falta fiscalização no sentido dos próprios pais estarem atentos de que não deveria ter a venda desses produtos. Mas como as cantinas, eles alegam que são terceirizados, só que é terceirizado, mas está dentro da escola, faz parte do sistema ali educativo. E a cantina devia ser um espaço que educa, não adianta você ir lá na sala de aula, você ensinar quais alimentos são saudáveis, isso está no livro, está no trabalho escolar, e na hora da merenda, o que é? Apaga, deleta tudo o que aprendeu lá dentro?

Então, essa dificuldade mesmo dessa incoerência entre um lado e outro. Mas nós temos em Minas Gerais uma legislação e a gente está brigando para que tenha uma lei federal que uniformize isso, para não ficar aquela história de: aqui é assim, ali é

assado, não, uma legislação federal para cantina saudável.

SRA. ALINE: Por mais que você ensine seu filho, que ele saiba aquilo que faz mal e tudo, você não tem um controle total e também nem pode, né? Então, ele vê o produto, ele vai querer. Então, aquilo é uma coisa diária para ele, não é?

[falas sobrepostas]

SRA. DESIRÉE RUAS: Exatamente, essa questão é todo dia.

SRA. ALINE: A questão é todo dia. Então, por mais que você prenda em casa, na escola você não tem como fazer isso.

SRA. DESIRÉE RUAS: E a escola como sendo um espaço que deveria ser...

SRA. ALINE: Isso que você falou é a verdade. Eles falam sempre que a cantina é um espaço terceirizado.

SRA. DESIRÉE RUAS: E não é uma explicação que a gente tenha que aceitar.

SRA. ALINE: Exatamente, obrigada.

SRA. DESIRÉE RUAS: De nada. Quem é o próximo?

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Agora, Alessandra. E seu nome? Para eu anotar.

SRA. MARIA APARECIDA: Maria Aparecida.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Aí você vai na sequência, tá? Alessandra.

[falas sobrepostas]

SRA. ALESSANDRA: Boa tarde. Não precisa, não...

ORADORA NÃO IDENTIFICADA [02:29:57]: Tem que falar no microfone--

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Tem que falar no microfone.

SRA. ALESSANDRA: É só para saber o contato para ser multiplicador, é só isso.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Ok. Ok. Eu já, já passo. Maria Aparecida.

SRA. MARIA APARECIDA: Então, boa tarde. Eu sou a Maria Aparecida, eu sou estudante do oitavo período de Pedagogia da universidade do estado e eu trabalho em uma escola, sou cantineira nessa escola. E agora, no momento, eu estou na cantina, trabalhando na cantina e a escola é do estado, a gente não tem a merenda, né? Essa merenda, a merenda é com a nutricionista e todos os dias tem o alimento básico, que é o arroz, são verduras, legumes e frutas. No caso dela que está comentando sobre a cantina, mas aí ela falou da particular, né?

E inclusive, o governo está com um projeto agora de voltar para a escola com a merenda, de vender a merenda, que é uma coisa que a gente não concorda, mas que infelizmente é lá dos trâmites do governo. Então, a gente não tem o que fazer.

Agora, a minha fala mesmo é sobre... em cima da fala da Desirée, quando ela fala da desconstrução. Eu acredito que vai funcionar muito bem essa desconstrução, no caso de vocês também trabalharem... eu não sei, mas eu não nunca tive uma palestra do Procon na universidade, eu formo agora no meio do ano, eu nunca tive. Eu vim porque eu fui convidada através do site, eu não sei se vocês já fizeram palestras lá. Mas lá formam-se pedagogos e quem fica com a criança mesmo é o pedagogo dentro da escola. Então, eu acho que seria interessante vocês tentarem fazer essa parceria de multiplicadores dentro da faculdade, lá do estado. Eu não sei se tem, vocês já tiveram alguma palestra, alguma coisa lá?

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Ainda não. Qual que é a faculdade sua?

SRA. MARIA APARECIDA: É a faculdade do estado. É a UEMG. É a universidade.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: UEMG.

SRA. MARIA APARECIDA: É a UEMG e também--

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Você conseguiria levar essa ideia para a sua faculdade e combinar conosco, junto com a diretoria, de nós fazermos uma palestra lá?

SRA. MARIA APARECIDA: Sim, eu vou tentar. Porque, no meu caso, como eu já estou no último período. Então, eu não sei, a gente já tem as palestras, já estão todas agendadas. Mas eu vou procurar os professores, vou conversar, porque eles vêm os professores dos períodos iniciais.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: E havendo interesse, a gente faz a palestra lá. A gente organiza para fazer a palestra, tá bom?

SRA. MARIA APARECIDA: Isso. E no caso também dessa desconstrução, eu acredito que uma palestra com a faculdade de design também, eu acredito que vai dar muito certo. Aí é uma coisa que mais para frente vocês podem estar tentando...

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Avaliar.

SRA. MARIA APARECIDA: Organizar e avaliar. Porque eu acredito nisso que pode sair um projeto muito bom, tanto para as escolas, que o pedagogo, de lá saem os pedagogos, então, eles podem levar isso para dentro da escola.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Quem sabe o primeiro grupo de multiplicadores possam ser os pedagogos que vão se formar na UEMG.

SRA. MARIA APARECIDA: Sim. Eu acredito que sim.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: A gente está à disposição. É só você conversando lá e a direção tendo interesse, eu vou passar os contatos agora.

SRA. MARIA APARECIDA: Sim.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Nós temos o e-mail da coordenação do Procon é proconcoorden, de coordenação, terminando no n, Proconcoorden@mpmg.mp.br.

SRA. MARIA APARECIDA: Ah tá.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Eu vou repetir: proconcoorden@mpmg.mp.br. Tudo o que a gente falou aqui de sugestões, de ideias, vocês podem encaminhar para esse e-mail.

SRA. MARIA APARECIDA: Ah, sim, esse e-mail, ele está no e-mail que eu recebi do Procon, tem ele lá?

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Não, você deve ser recebido da escola estadual. Mas como é uma atividade que é mais de coordenação para realizar ou para discutir se vai realizar, manda para esse e-mail que depois a gente definindo, a gente já encaminha para o setor que seria da escola do consumidor.

SRA. MARIA APARECIDA: Tá. Tá certo.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Fique à vontade lá, Maria Aparecida, conversa, fala que o promotor está querendo fazer essa palestra lá. Fala com o diretor para ele fazer contato com a gente.

SRA. MARIA APARECIDA: Tá ok.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Tá bom?

SRA. MARIA APARECIDA: Tá. Certinho. Obrigada.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Tá joia. Bom, nós não temos mais ninguém escrito.

SRA. DESIRÉE RUAS: Olha, lá a Maluh quer falar.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: A Maluh. Vamos lá, Maluh.

SRA. MALUH BARCIOTTE: Prazer, eu sou Maluh, Maluh Barciotte, eu pertenco à Rebrinc junto com a Desirée e com várias pessoas que mobilizam o país em prol da infância. É uma atividade fantástica, vocês também, pedagogos ou pessoas que trabalham com as crianças e com a infância em geral, pode se inscrever, pode se juntar à gente. Primeiro, que eu já estou apaixonada pelo Procon de Minas Gerais. Eu, aqui, essa... Eu teria várias questões para fazer para vocês, com essa Mesa fantástica, mas eu escolhi uma.

Primeiro, que a gente está apaixonado, gente, eu fiquei emocionada pela sua paixão pelo guia, porque eu participei na elaboração, vi as fotos também, a Marina apresentando as fotos, eu lembrei de cada dia que a gente tirou cada foto, num estúdio, assim, muito simples, que foi tudo muito bem-feito simplesmente na USP, e depois aquelas fotos maiores, mais bonitas foi o ministério que fez. E uma coisa muito interessante é que todas as fotos são dos funcionários. Não tem modelo, são

todos funcionários. Então, é bem legal.

O que eu queria perguntar: vocês têm alguma iniciativa com relação aos hospitais? Vocês nunca acharam estranho como a comida de hospital é de pouca qualidade nutricional? A gente tem gelatina em grande quantidade, não é? Tem suquinho de pacote. Quer dizer, eu acho que é um trabalho que eu nunca vi ninguém ainda fazendo tão fortemente quanto deveria, já que a pessoa está em condições não adequadas, convalescendo e comer aquela comida, além de carne em quantidade exagerada assim, é uma coisa interessante, é só uma ideia. E também dizer que eu estou muito feliz que eu vou voltar em abril, depois da Páscoa, para poder trabalhar com vocês e ficar mais apaixonada ainda. Muito obrigada.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Ok, nós temos aqui duas nutricionistas aqui com a gente, com relação à questão dos hospitais, vocês têm a liberdade de falar. E a gente que te agradece, viu, Maluh? De você poder vir nos ajudar aqui em abril. Ok?

[falas sobrepostas]

SRA. DESIRÉE RUAS: Quer falar, Marina?

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Sobre o hospital?

SRA. DESIRÉE RUAS: Hospital, alimentação no hospital.

ORADORA NÃO IDENTIFICADA: [pronunciamento fora do microfone].

SRA. MARINA WARDI: Bom, Maluh. A princípio, a princípio, os hospitais têm nutricionistas e deveriam ter esse olhar atento, como você disse, a questão da gelatina, eu acho que cabe instigar o profissional que está trabalhando lá em relação a essa dietoterapia que está sendo oferecida, né? Porque é claro que a gente tem algumas limitações, como, por exemplo, de deglutição, onde que você... e com restrições aos quais a pessoa necessita de ter algum tipo de restrição alimentar.

A pessoa às vezes fez uma cirurgia bariátrica ou fez uma cirurgia de retirada de algum órgão, parte dele, de intestino, como a gente tem síndrome do colo irritável, enfim, a gente tem uma série de patologias que, em alguns casos, a dietoterapia, ela é limitada. Então, não adianta, não tem jeito, mas dentro, por exemplo, dessa dietoterapia limitada por que não você oferecer, por exemplo, uma gelatina? Você precisa de uma dieta sem resíduo, por que não oferecer, por exemplo, uma gelatina que não tenha nenhum tipo de aditivo, que você possa fazer o seu preparo com relação a essa gelatina mais natural?

Então, há possibilidades, é possível e acho que cabe cada um de nós instigar essa questão dentro do próprio profissional da área da nutrição, mas é certo que algumas restrições, elas devem ser oferecidas, porque às vezes a pessoa não tem capacidade absorviva, ou por própria limitação mesmo da patologia em questão. Mas eu acho que fica aí o recado, a dica, porque para uma dieta saudável e equilibrada, realmente, não há necessidade.

SR. PRESIDENTE AMAURI ARTIMOS DA MATTA: Bom, gente. Nós concluímos então o evento, me parece que com muito brilhantismo das nossas palestrantes.

E eu queria lembrar que no dia 5... no dia 3 e 4 de abril, nos dias 3 e 4 de abril, nós

teremos o Seminário de Segurança Alimentar, e vocês já ficam desde já convidados.

No dia 5 de abril, nós teremos a participação da Secretaria de Educação do estado, do Sindicato das Escolas Particulares e também do Conselho Estadual de Educação. E o tema da palestra será Serviços Escolares e Direitos dos Consumidores, sob o ponto de vista da escola particular. Eu penso que esse tema, de alguma forma, ele possa também entrar nessa discussão. Então, é dia 5 de abril, vocês estão convidados, fiquem atentos lá no site para poder vocês fazerem as inscrições, ok?

Eu queria agradecer a participação de todos, a presença, a participação das palestrantes. Agradecer muito à Desirée, à Marina e à Valéria pelas brilhantes exposições. Agradecer a presença de todos vocês. Encerrar o nosso evento e aguardar vocês para um próximo evento do Procon estadual.

[aplausos]