



BENEFÍCIOS DA
ALIMENTAÇÃO
ORGÂNICA E
AGROECOLÓGICA

SUMÁRIO

01 O que é uma alimentação saudável?

02 Os alimentos orgânicos e de produção agroecológica!

03 Por que consumir alimentos orgânicos e agroecológicos?

04 Quais são os impactos dos agrotóxicos na saúde?

05 Alimentos com maiores níveis de agrotóxicos, segundo o PARAPR

06 Alimentos ultraprocessados também contêm resíduos de agrotóxicos

07 Estratégias para superar os obstáculos

08 Você sabe o que é sazonalidade?



O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

UMA REGRA DE OURO NA ALIMENTAÇÃO!!!

É recomendado fazer dos alimentos IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS a base de nossa alimentação!

Então sempre que possível opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; Não troque comida feita na hora como sopas, saladas, arroz e feijão, refogados de legumes por produtos que dispensam preparação culinária como sopas “de pacote”, macarrão “instantâneo” e pratos congelados!

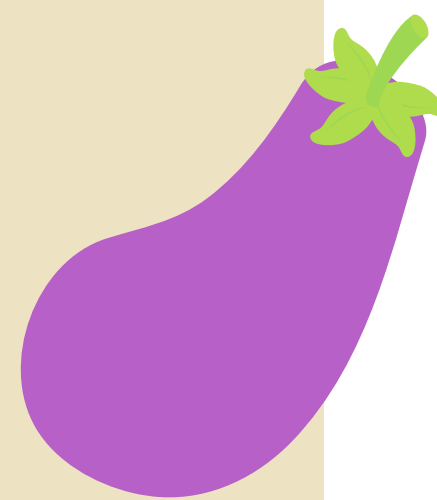
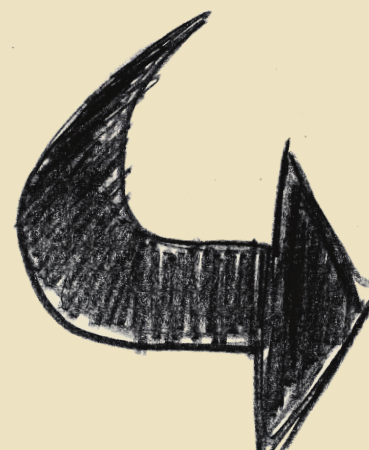
Uma alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável!

Portanto, devem ser consideradas quais são as formas de produção e distribuição desses alimentos!

Priorize um sistema menos estressante para o ambiente físico e para os animais e principalmente para a biodiversidade em geral!

DEPENDENDO DO SISTEMA DE PRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS HÁ PROMOÇÃO DE JUSTIÇA SOCIAL E PROTEÇÃO DO MEIO AMBIENTE, OU O CONTRÁRIO, COMO É O CASO DAS MONOCULTURAS, QUE PODEM PROVOCAR:

- PROBLEMAS DE SAÚDE
- POLUIÇÃO AMBIENTAL (SOLO, ÁGUA E AR)
- DESMATAMENTO
- PERDA DA BIODIVERSIDADE



OS ALIMENTOS ORGÂNICOS E DE PRODUÇÃO AGROECOLÓGICA!

É uma alimentação baseada em alimentos que podem ser tanto de origem animal ou vegetal, provenientes de meios de produção que promovem:

Uma maneira de encontrar alimentos orgânicos e apoiar pequenos produtores é pelo "Mapa de feiras orgânicas" e "Feiras de orgânicos e agroecológicos no Paraná".

<https://feirasorganicas.org.br/>
<https://www.agricultura.pr.gov.br/Organicos>

A SUSTENTABILIDADE DOS RECURSOS NATURAIS;

QUE PRODUZEM ALIMENTOS LIVRES DE CONTAMINANTES;

QUE CONTRIBUEM PARA A DESCONCENTRAÇÃO DAS TERRAS PRODUTIVAS E PARA A CRIAÇÃO DE TRABALHO;

E RESPEITEM E APERFEIÇOEM SABERES E FORMAS DE PRODUÇÃO TRADICIONAIS.

ESSES SÃO CHAMADOS DE ALIMENTOS AGROECOLÓGICOS!



POR QUE CONSUMIR ALIMENTOS ORGÂNICOS E AGROECOLÓGICOS?

BEM PARA O SER HUMANO

BEM PARA O MEIO AMBIENTE

A consequência natural do consumo de alimentos produzidos pela agricultura familiar orgânica e/ou agroecológica vai desde o estímulo da economia local, a promoção da biodiversidade até a redução do impacto ambiental da produção e distribuição dos alimentos!

Como já vimos, a alimentação baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados variados, tanto de origem animal como vegetal advindos de um sistema de produção que respeite o meio ambiente é uma grande dica para uma alimentação saudável!

Os alimentos de produção agroecológica podem evitar problemas de saúde, causados pela ingestão de substâncias tóxicas, são mais nutritivos e saborosos, possuem maior quantidade de substâncias bioativas, como antioxidantes, garantem uma fonte saudável de alimento e colaboram para um estilo de vida mais sustentável. A agroecologia é a forma mais segura e sustentável de produzir comida de verdade, saudável para as pessoas e para o planeta.

AUMENTANDO O NÚMERO DE PESSOAS QUE BUSCAM POR CONSUMIR ALIMENTOS ORGÂNICOS E DE BASE AGROECOLÓGICA

MAIOR SERÁ O APOIO AOS PRODUTORES DA AGROECOLOGIA FAMILIAR

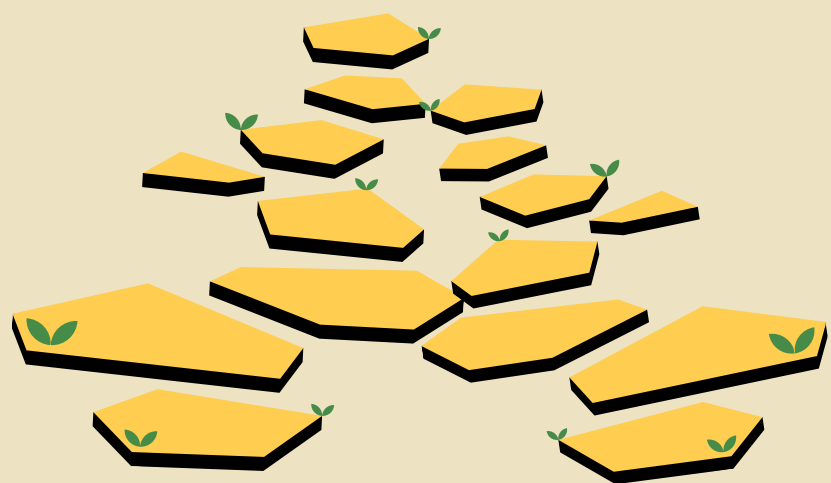
ASSIM ESTAREMOS CADA VEZ MAIS PRÓXIMOS DE UM SISTEMA ALIMENTAR SOCIAMENTE E AMBIENTALMENTE SUSTENTÁVEL

QUAIS SÃO OS IMPACTOS DOS AGROTÓXICOS NA SAÚDE?



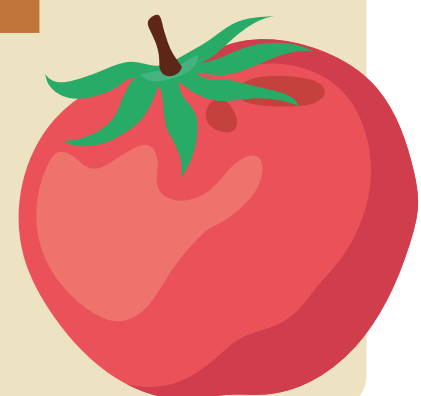
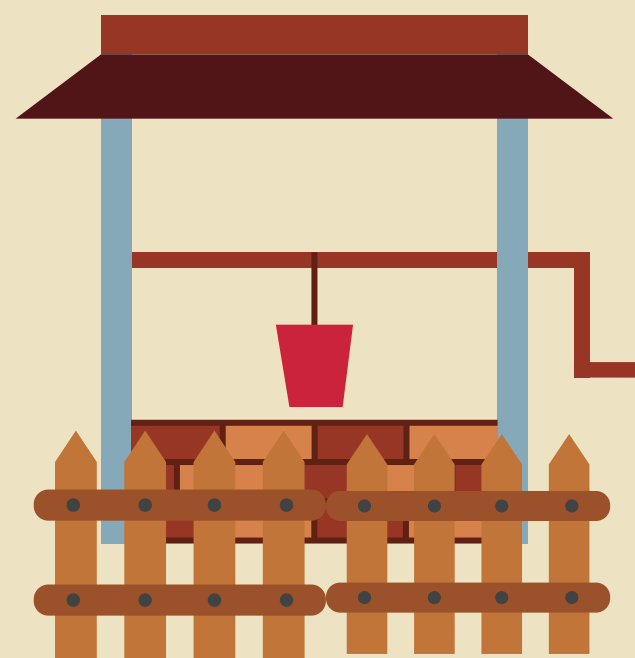
PARA O CORPO HUMANO:

- Intoxicações agudas que podem levar à morte!
- Efeitos crônicos vindos do acúmulo de pequenas quantidades de agrotóxicos, que podem aparecer depois de anos na forma de câncer, doenças psíquicas e neurológicas, infertilidade, malformações, entre muitas outras enfermidades!
- Pesquisas apontam para resíduos de agrotóxicos no leite materno de lactantes, inclusive aquelas que moravam em zona urbana!
- A cada litro de água potável pode conter até 500 microgramas de glifosato. Esse número é 5 mil vezes maior do que o permitido na União Europeia



PARA A NATUREZA:

- Contaminação das águas! Os agrotóxicos são o segundo maior motivo de contaminação das águas no Brasil!
- Ameaça à biodiversidade! Colocam em risco a vida de polinizadores, como as abelhas, que fazem a manutenção de diversas espécies vegetais!
- Desmatamento! O modelo de produção no Brasil, as monoculturas que usam como base agrotóxicos, estão diretamente ligadas às mudanças climáticas, altas taxas de desmatamento e ameaça aos povos tradicionais!

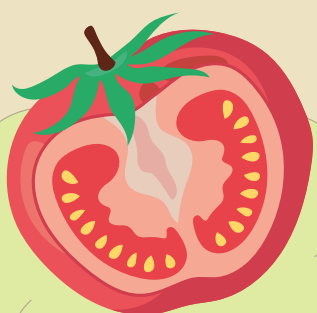


ALIMENTOS COM MAIORES NÍVEIS DE AGROTÓXICOS, SEGUNDO O PARA/PR



O Programa Estadual de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos (PARA/PR) tem o objetivo de avaliar, continuamente, os níveis de resíduos de agrotóxicos nos alimentos de origem vegetal que chegam à mesa do consumidor.

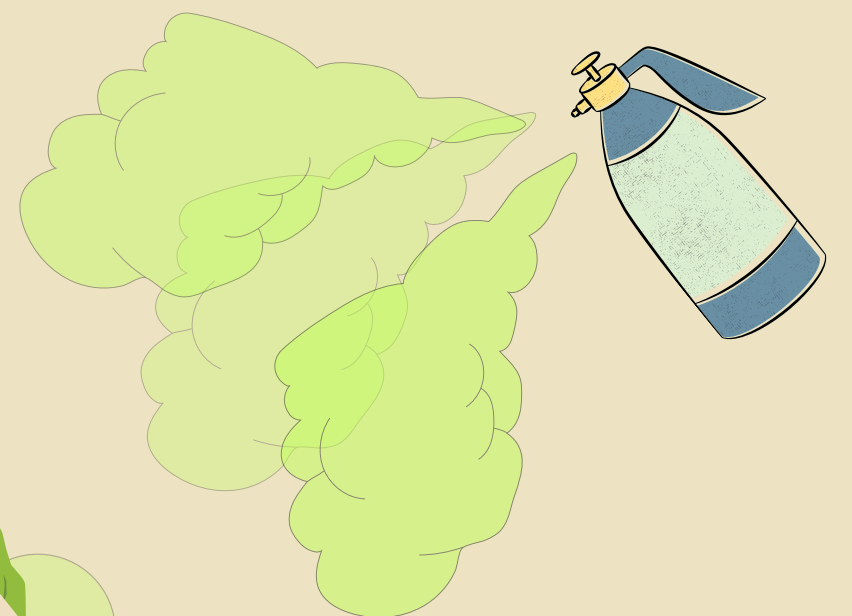
O PARA/PR classifica os riscos em crítico, alto, moderado e baixo! Para classificar o nível do risco é levado em consideração o número de resultados insatisfatórios para o Limite Máximo de Resíduos e agrotóxicos não autorizados encontrados nos alimentos; número médio de princípios ativos detectado nas amostras; a detecção dos princípios ativos de agrotóxicos proibidos na União Européia; o número de princípios ativos de agrotóxicos diferentes encontrados nas amostras; a periculosidade dos resíduos de agrotóxicos encontrados; e a representatividade do alimento consumido pelos paranaenses na POF/IBGE 2008/2009. Os alimentos classificados em risco crítico ou alto podem ter maior correlação com a possibilidade de causar efeitos adversos à saúde da população se forem consumidos continuamente! Abaixo, destaca-se os alimentos que tiveram essa classificação, segundo análise de 2019/2021:



TOMATE



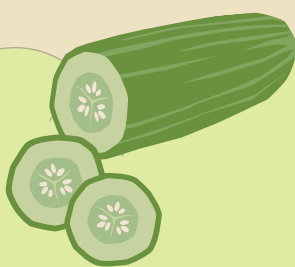
COUVE



ALFACE



UVA



PEPINO



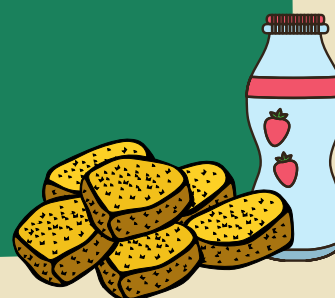
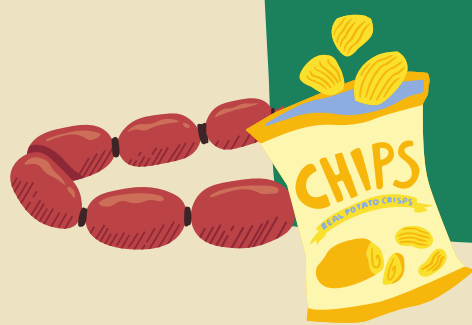
MORANGO



PIMENTÃO



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS TAMBÉM CONTÉM RESÍDUOS DE AGROTÓXICOS

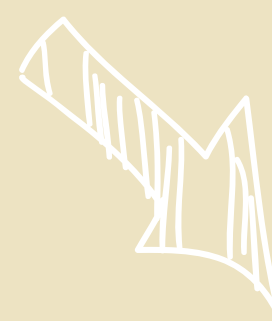


De acordo com a pesquisa realizada pelo Idec (Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor) houve confirmação de agrotóxicos também em produtos ultraprocessados!



Dos 27 produtos analisados no ano de 2021 (refrigerantes, néctares, bebidas de soja, cereais matinais, salgadinhos, biscoitos de água e sal, biscoitos recheados, pães industrializados) 59,3% apresentaram pelo menos um tipo de agrotóxico.

Todos os produtos ultraprocessados analisados que tinham trigo na lista de ingredientes continham resíduos de agrotóxicos!



Dos 24 produtos analisados no ano de 2022 (linguiça suína, salsicha, mortadela, hambúrguer bovino, empanado de frango (nugget), iogurte ultraprocessado, bebida láctea sabor chocolate e requeijão), 58% apresentaram pelo menos um tipo de agrotóxico.

Todas as categorias de produtos de carne apresentaram resíduos de agrotóxicos! Glifosato é o agrotóxico mais utilizado, e foi encontrado em 9 dos 24 produtos analisados nesta pesquisa.

Com isso, é possível afirmar mais um aspecto prejudicial no consumo de ultraprocessados! E seria um erro estimular a troca de alimentos in natura como frutas, verduras e legumes por produtos com alto grau de processamento!



ESTRATÉGIAS PARA SUPERAR OBSTÁCULOS



Lave bem os alimentos antes de consumi-los. Retire as cascas dos alimentos sempre que possível. Esta prática não elimina os agrotóxicos que estão no interior dos alimentos, mas pode diminuir a quantidade dos resíduos de agrotóxicos que estão aderidos às suas cascas.

Busque ter informações do alimento que você está consumindo, através do rótulo e da rastreabilidade. É importante saber quem produziu, o endereço e as informações de como foi produzido. Em caso de problemas ou irregularidades é necessário ter estas informações, para fazer a rastreabilidade, busca por informações ou ainda a responsabilização se for necessário.



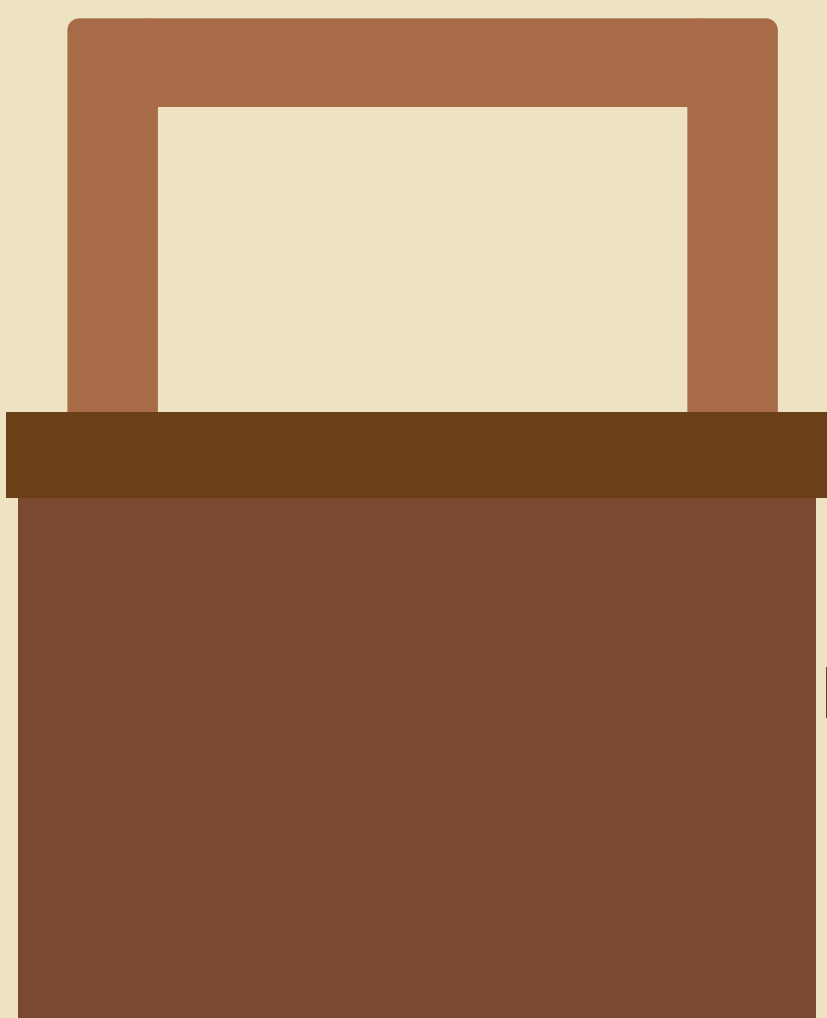
Feiras Orgânicas ou Agroecológicas: Feiras são os espaços mais antigos de comercialização e que ainda resistem em alguns municípios. São uma ótima alternativa da compra direta com o produtor, pois diminuem intermediários no processo (e, conseqüentemente, o preço), estimulam a autonomia do produtor e valorizam a produção local de alimentos.



Grupos de Consumo Responsável: São iniciativas de consumidores organizados que se aproximam de produtores e, juntos, propõem comprar produtos de uma forma diferente da que ocorre no mercado tradicional, pois agregam preocupações com as questões sociais, ambientais e de saúde, da produção até o consumo. O propósito desses grupos é fomentar o consumo diretamente do produtor.



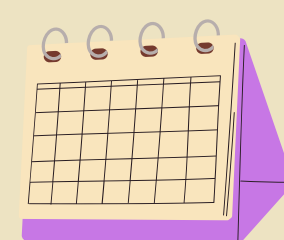
Plante temperos em vasos e, se tiver mais espaço, busque plantar alguns alimentos ou participe de hortas comunitárias.



VOCÊ SABE O QUE É SAZONALIDADE?

Uma boa dica para escolher alimentos com menos agrotóxicos é dar preferência à compra de frutas e verduras da época!

Confira abaixo o calendário disponibilizado pela CEASA referente aos alimentos com oferta acima do normal com tendência a preços baixos em cada mês do ano:



Janeiro: Ameixa, banana, laranja pêra, limão, uva, milho verde, pimentão.

Fevereiro: Banana, goiaba, limão, mamão formosa, maracujá, pêra, uva, jiló, milho verde, quiabo

Março: Abacate, banana, goiaba, laranja pêra, limão, maçã, mamão formosa, mamão havaí, maracujá, pêra, alface, couve chinesa, repolho, rúcula, chuchu, jiló, pepino, quiabo,

Abril: Caqui, kiwi, maracujá, pinhão, couve chinesa, chuchu, vagem,

Mai: Caqui, kiwi, laranja bahia, pinhão, ponkan, agrião, couve chinesa, mandioca, nabo

Junho: Caqui, kiwi, laranja bahia, pinhão, ponkan, batata doce, batata salsa, inhame, mandioca, nabo

Julho: Kiwi, laranja bahia, ponkan, cheiro verde, espinafre, pepino, batata doce, batata salsa, inhame, mandioca, nabo, rabanete

Agosto: Kiwi, laranja bahia, laranja lima, maçã, morango, morgote, agrião, alface, brócolis, cheiro verde, couve manteiga, escarola, abóbora, tomate, alho, batata, batata doce, batata salsa, beterraba, cebola, inhame, mandioca, nabo, rabanete

Setembro: Laranja lima, laranja pêra, morango, morgote, agrião, brócolis, couve flor, couve manteiga, espinafre, abóbora, alho, batata, batata salsa, beterraba, cebola, inhame, nabo, rabanete

Outubro: Figo, laranja lima, laranja pêra, maçã, mamão havaí, manga, melão, morgote, agrião, brócolis, couve flor, cheiro verde, couve manteiga, espinafre, abóbora, abobrinha, chuchu, tomate, vagem, alho, beterraba, cebola, cenoura

Novembro: Banana, laranja pêra, manga, melancia, melão, morgote, brócolis, cheiro verde, rúcula, abobrinha, chuchu, tomate, vagem, beterraba

Dezembro: Abacaxi, ameixa, banana, côco seco, côco verde, manga, melancia, melão, pêssego, morgote, uva, agrião, cheiro verde, espinafre, rúcula, abobrinha, berinjela, tomate, vagem, batata, cenoura.



REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2. ed., 1. reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Dossiê ABRASCO: um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde / Organização de Fernando Ferreira Carneiro, Lia Giraldo da Silva Augusto, Raquel Maria Rigotto, Karen Friedrich e André Campos Búrigo. - Rio de Janeiro: EPSTV; São Paulo: Expressão Popular, 2015.

Relatório PARAPR. Disponível em: <https://www.documentador.pr.gov.br/documentador/pub.do?action=d&uuid=@gtf-escrba-sesa@409a2f59-6330-4db8-9cf4-eee5b664d7d2&emPg=true>. Acesso em: 30/11/2021.

Cartilha: Tem veneno nesse pacote volume 1. Disponível em: https://idec.org.br/system/files/ferramentas/idec_cartilha_tem_veneno_nesse_pacote.pdf Acesso em: 22/11/2021.

Cartilha: Tem veneno nesse pacote volume 2. Disponível em: https://idec.org.br/system/files/ferramentas/idec_tem_veneno_nesse_pacote_volume-2_0.pdf Acesso em: 06/02/2023.

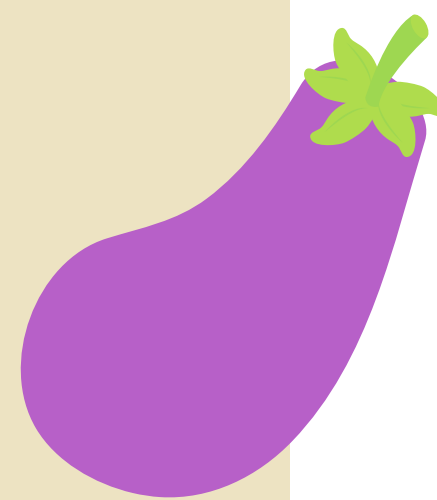
Instituto Brasileiro de Defesa do consumidor (IDEC). Disponível em: <https://feirasorganicas.org.br/comidaverdade/>. Acesso: 30/11/2021.

CEASA-PR / DITEC. Calendário da comercialização de hortaliças e frutas. Disponível em: www.ceasa.pr.gov.br. Acesso em: 26/11/2021.

Elaborado por: Murillo Trofino de Souza

Revisado por: Cristina Klobukoski e Júlia Momii

OPTE POR ALIMENTOS ORGÂNICOS E AGROECOLÓGICOS





PARANÁ



GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE