



Organização das Nações Unidas
para a Alimentação
e a Agricultura

OBJETIVOS
DE DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



16 de outubro de 2019

Dia Mundial da Alimentação

NOSSAS AÇÕES REPRESENTAM O FUTURO



DIETAS SAUDÁVEIS



PARA UM
MUNDO DE
#FOMEZERO

Trabalhando pela  #FomeZero



Mais do que fome

Durante décadas o mundo progredia no combate à fome. Agora, o número de pessoas subalimentadas está de novo a aumentar. Mais de 820 milhões de pessoas, isto é, aproximadamente uma em cada nove, passa fome. Mas a segurança alimentar nos nossos dias não é apenas uma questão de quantidade, mas também de qualidade. As dietas não saudáveis passaram a ser o principal fator de risco de doenças e morte em todo o mundo. Há necessidade urgente de tornar as dietas saudáveis e sustentáveis economicamente acessíveis a todos.

©Alex Webb/Magnum Photos for FAO

Sugestões para uma dieta saudável

- Comer alimentos variados que sejam seguros, nutritivos e suficientes, para levar uma vida ativa e reduzir o risco de doenças.
- Incluir fruta, verduras, leguminosas (por ex.: lentilhas e feijões), frutos de casca rija, sementes e grãos integrais.
- Limitar o consumo de alimentos com alto teor de gorduras (especialmente gorduras saturadas), açúcar e sal.
- Tudo isso deve ser complementado por exercício físico regular.
- Pode consultar as suas orientações dietéticas nacionais baseadas em alimentos para conhecer melhor os vários alimentos locais que podem proporcionar o nível de nutrientes necessário.

A crise da nutrição

As pessoas que sofrem com níveis moderados de insegurança alimentar ou pior, incluindo os que não têm acesso regular a alimentos nutritivos suficientes, correm maior risco de diversas formas de desnutrição. A desnutrição afeta uma em três pessoas e pode tomar a forma de deficiência em vitaminas e minerais, enfazamento, definhamento, excesso de peso e obesidade. Uma dieta não saudável é o principal fator de risco de mortes resultantes de doenças não transmissíveis (DNT), incluindo doenças cardíacas, diabetes e certos cânceros. Os problemas de saúde ligados à obesidade estão a custar aos orçamentos nacionais de saúde até USD 2 bilhões por ano.

Porque é que isto acontece?

Em décadas recentes mudamos dramaticamente as nossas dietas e padrões de alimentação em consequência da globalização, urbanização e aumento dos rendimentos. Passamos de pratos sazonais, principalmente à base de plantas e ricos em fibra, para dietas altamente calóricas, com elevados teores de amidos refinados, açúcar, gorduras, sal, alimentos processados e frequentemente caracterizadas pelo consumo excessivo de carne. As pessoas passam menos tempo a preparar refeições em casa e os consumidores, especialmente em áreas urbanas, dependem cada vez mais dos supermercados, lojas de comida rápida, vendedores de comida de rua e restaurantes take-away. Em muitas partes do mundo continua a ser um desafio enorme garantir a disponibilidade e o acesso a dietas saudáveis. Isto pode acontecer a pessoas com recursos financeiros limitados, incluindo os pequenos agricultores e famílias em situações de

crise causadas por conflitos, desastres naturais e o impacto das alterações climáticas. Algumas pessoas, devido ao lugar onde vivem, nem sequer têm a opção de comprar alimentos frescos e nutritivos.

O que é necessário mudar?

A nossa maneira de produzir, fornecer e consumir alimentos tem de mudar. Da quinta até ao prato, os nossos sistemas alimentares favorecem atualmente as culturas básicas de alto rendimento. Além do impacto nas nossas dietas, a produção intensificada de alimentos, aliada às alterações climáticas, está a provocar rápida perda de biodiversidade. Hoje, apenas nove espécies de plantas representam 66 por cento da produção agrícola total apesar de, através da nossa história, terem sido cultivadas mais de 6.000 espécies destinadas a alimentos. Atualmente dependemos apenas de três culturas (trigo, milho e arroz) para fornecer quase 50% da energia alimentar global. Consumir uma grande variedade de alimentos é essencial para conseguir dietas saudáveis e salvar o ambiente.

Para além da Revolução Verde

Há cerca de meio século, as preocupações com a necessidade de alimentar todos num mundo em crescimento conduziram à Revolução Verde, uma rápida expansão da produção agrícola e distribuição de alimentos que ajudou a evitar que milhares de milhões de pessoas morressem de fome. Mas ao longo do tempo esta abordagem favoreceu práticas agrícolas que também tiveram um impacto negativo nos recursos naturais como o solo, água, florestas e qualidade do ar e que exacerbaram o impacto das alterações climáticas.



A linguagem da fome

A linguagem da fome usada pela comunidade internacional está a começar a refletir a necessidade urgente de transformar as dietas e os sistemas alimentares. Em 2015, os países adotaram 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) para pôr fim à pobreza e à fome, proteger o planeta e assegurar prosperidade para todos. O objetivo Fome Zero, ou ODS2, especifica não apenas a necessidade de pôr fim à fome, mas também a de atingir segurança alimentar melhorando o acesso a alimentos nutritivos, ao mesmo tempo que se utilizam métodos agrícolas sustentáveis.

ONU – Uma Década de Medidas sobre Nutrição

A FAO dirige a implementação da Década de Medidas sobre Nutrição da ONU (2016-2025), juntamente com a Organização Mundial da Saúde e em colaboração com outras agências e parceiros da ONU. A Década de Nutrição foi proclamada pela Assembleia Geral da ONU em 2016, com o objetivo de reforçar uma ação conjunta que visa reduzir a fome e melhorar a nutrição em todo o mundo e apoiar os países nos seus próprios empenhamentos para melhorar a nutrição. O Brasil, o Equador e a Itália foram os três primeiros países a assumir esse compromisso e outros países estão a desenvolver planos. Vários países dirigem Redes de Medidas para implementar políticas de melhoramento de dietas saudáveis.

Apoiar soluções

A FAO usa a sua larga rede de escritórios, parceiros e competência técnica para apoiar políticas, estratégias e programas globais, regionais e nacionais sobre segurança alimentar e nutrição, incluindo:

- proporcionar apoio técnico a nível global visando melhorar e promover dietas saudáveis e sustentáveis;
- proporcionar aos países informações sobre as várias dimensões da desnutrição e trabalhar com eles para desenvolver políticas, estratégias, legislação e orientações dietéticas sobre alimentos e nutrição;
- oferecer um conjunto de ferramentas sobre agricultura e sistemas alimentares sensíveis à nutrição, com módulos de aprendizagem eletrônica para ajudar os profissionais da agricultura e alimentos na conceção, implementação, monitorização e avaliação de programas, investimentos e políticas sensíveis à nutrição;
- outros programas de desenvolvimento de capacidades e aumento da sensibilização.



© FAO/Karen Minasyan



© Shutterstock/Valeriya Amur, Yeva

SOFI 2019

O State of Food Security and Nutrition in the World (SOFI) é o principal relatório anual preparado juntamente pela FAO, FIDA, UNICEF, PAM e OMS. O relatório visa uma audiência ampla, incluindo decisores políticos, organizações internacionais, instituições acadêmicas e o público em geral, fornecendo informações sobre o progresso na eliminação da fome, obtenção de segurança alimentar e melhoria da nutrição.

Publicação: 15 de julho de 2019, Nova Iorque

Quebrar o ciclo

Os efeitos da desnutrição podem ficar impressos, passando de uma geração para a seguinte, o que salienta a importância de dietas saudáveis para as mães e as crianças jovens.

Apoiar os países

A FAO usa a sua competência técnica em várias disciplinas para apoiar os países no seu empenhamento em melhorar a segurança alimentar e a nutrição.

Nas **Filipinas** e em sete outros países do sul e sudeste da Ásia, a FAO ajudou a reforçar as capacidades dos pequenos agricultores e agricultores domésticos para manterem a qualidade e a frescura dos alimentos e reduzirem perdas pós-colheitas, ao mesmo tempo que também reduzem os preços para o consumidor. O consumo de fruta e verduras em muitos países asiáticos é relativamente baixo, em parte devido ao seu custo elevado e caráter perecível.

No **Quirguistão**, a FAO ajudou a criar um centro logístico para coordenar a compra, testes e distribuição de produtos frescos, dos agricultores locais para os programas de alimentação das escolas. Os pequenos agricultores têm novas oportunidades de rendimento e as crianças têm acesso a dietas saudáveis e diversificadas.

No **Panamá**, as orientações dietéticas baseadas em alimentos foram adotadas pela primeira vez para crianças com menos de dois anos de idade em 2018,

expandindo as diretrizes dietéticas anteriormente adotadas e revistas para outros segmentos da população. O país é um de entre vários, da América Latina e das Caraíbas, que adotaram ou reviram estas diretrizes nos últimos três anos com a ajuda da FAO.

No **Ilémen**, a FAO está a ajudar monetariamente e com meios de subsistência agrícola a crise humanitária crescente, ao mesmo tempo que também habilita as associações de utilizadores de água para melhor gerirem os escassos recursos de água do país.



DESTAQUE: Melhorar a educação sobre nutrição nas universidades africanas

Uma sondagem da FAO em sete países africanos concluiu que os programas de formação sobre nutrição das universidades tendiam a incidir apenas sobre os conhecimentos científicos, negligenciando as capacidades dos alunos em termos de educação e comunicação sobre nutrição. São essenciais competências que aumentem a sensibilização para partilhar informações com o público e melhorar políticas e programas. A FAO desenvolveu e disponibilizou um curso de 11 módulos para alunos de cursos de graduação em Inglês e Francês. No início de 2019, mais de 2 000 alunos em dez países tinham recebido essa formação. Este curso também foi apresentado nas Honduras e no Sri Lanka e está a ser adaptado para ser utilizado também em África e na Índia.

O que é que os países podem fazer?

Há muitas maneiras de os governos ajudarem a reduzir a fome, melhorarem a nutrição e transformarem os sistemas alimentares, abordando as causas profundas da desnutrição em todas as suas formas.

- Aumentar a disponibilidade e a acessibilidade econômica de alimentos nutritivos e diversos para dietas saudáveis definindo, fazendo cumprir e atualizando periodicamente as orientações dietéticas nacionais e os padrões de nutrição.
- Conceber e implementar políticas e programas sensíveis à nutrição, em linha com as orientações nacionais. Reforçar os enquadramentos jurídicos e as capacidades estratégicas para apoiar estas medidas.
- Trabalhar em todos os setores para melhorar as políticas alimentares e agrícolas, incluindo as que apoiam os programas alimentares e de nutrição das escolas, ajudas alimentares a famílias e indivíduos vulneráveis, normas para contratos públicos de fornecimento de alimentos e regulamentos sobre marketing de alimentos, rotulagem e publicidade.
- Possibilitar aos consumidores a escolha de alimentos mais saudáveis através dos meios de comunicação, campanhas de consciencialização do público, programas de educação sobre nutrição, intervenções na comunidade e rotulagem nutricional.
- Apoiar soluções enraizadas na produção alimentar (agricultura, criação de gado, pesca, exploração florestal) para reduzir a desnutrição, aumentar a diversidade alimentar e melhorar a nutrição, para um futuro mais saudável e sustentável.
- Adotar práticas de produção de alimentos sensíveis à nutrição, que incidem menos nas culturas básicas de elevado rendimento e mais na diversidade e qualidade nutritiva dos alimentos.
- Monitorizar e reforçar a necessidade de agrobiodiversidade. Fazer isto não só tendo em vista a saúde alimentar, mas também para proteger a biodiversidade e os recursos naturais, melhorar a produtividade e os rendimentos e aumentar a resiliência dos agricultores a desafios como as alterações climáticas.

DESTAQUE: Cupões de alimentos para dietas mais saudáveis

No Bangladesh, os e-cupões distribuídos aos refugiados para serem utilizados em lojas designadas nos campos ajudam os consumidores a melhorar as suas dietas, incentivando-os a comprar alimentos frescos e nutritivos. Os e-cupões proporcionam acesso a vinte artigos alimentares diferentes, doze dos quais são obrigatórios.

DESTAQUE: Promover uma alimentação urbana mais saudável

Na República da Coreia, a cidade de Seul declarou o direito de todos os cidadãos a alimentos adequados e lançou um plano mestre concebido para lidar com o aumento da obesidade e outros problemas alimentares através de várias medidas, incluindo:

- aumento do número de máquinas de venda automática de verduras e fruta, retalhistas de fruta embalada e lojas de venda de fruta em centrais de transportes públicos e instituições públicas;
- utilização de logótipos que identificam os restaurantes que oferecem opções de refeições com baixo teor de sal;
- certificação de “refeições inteligentes” com menores níveis de gordura e sal em restaurantes, creches, cantinas de empresas e refeições pré-embaladas distribuídas por lojas de conveniência, com o objetivo de até mesmo os jovens, que compram alimentos de conveniência cozinhados ou processados, poderem ainda escolher opções mais saudáveis;
- assistência social, como vales-refeições e cozinhas públicas;
- promoção de cozinha nutritiva para os habitantes das cidades.



©FAO/Manan Vatsyayana

DESTAQUE: Orientações dietéticas para melhor saúde

As orientações dietéticas baseadas em alimentos fornecem aconselhamento sobre alimentos, grupos de alimentos e padrões alimentares, para garantir dietas saudáveis para o público em geral. Elas ajudam a promover o estado geral de saúde e a evitar as doenças não transmissíveis. Com a ajuda da FAO, mais de 100 países em todo o mundo desenvolveram orientações dietéticas que são adaptadas às suas realidades nutritivas, disponibilidade de alimentos, culturas culinárias e hábitos alimentares. Nalguns casos, os países estão a começar a estabelecer a relação entre as suas orientações dietéticas e o impacto ambiental resultante da produção ou utilização de certos alimentos.



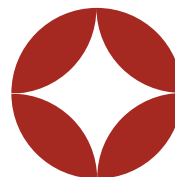
©Alex Webb/Magnum Photos for FAO

O que é que o setor privado pode fazer?

As empresas privadas têm enorme influência sobre os sistemas alimentares e o acesso das pessoas a dietas saudáveis a preços acessíveis. Como fabricante de alimentos, retalhista ou empresa relacionada com alimentos, tem inúmeras oportunidades de melhorar a qualidade de alimentos e bebidas, a informação disponível aos consumidores e o modo como se faz o marketing dos produtos.

- Continuar a desenvolver e a fornecer aos consumidores opções de alimentos nutritivos e a preços acessíveis, visando fornecer maior diversidade e qualidade alimentar. Limitar os níveis de gorduras saturadas, gorduras trans e a adição de açúcar e sal dos produtos existentes.
- Eliminar a publicidade, promoção e descontos de alimentos com altos teores de gordura, açúcar e/ou sal, principalmente quando forem dirigidos a crianças e adolescentes.
- Proporcionar aos consumidores informações sobre o produto e o seu valor nutritivo que sejam fáceis de entender e evitar alegações referentes aos nutrientes (como “alto/baixo teor de gordura” ou “enriquecido”) que são utilizados principalmente para aumentar a competitividade de um produto e que podem, em vez disso, induzir em erro os consumidores quanto à sua qualidade nutritiva.

- Dar prioridade à melhoria da nutrição e da segurança alimentar ao longo da cadeia alimentar.



©FAO/Alessia Pierdomenico



©FAO/Marco Longari

DESTAQUE: Melhorar as embalagens de alimentos usando o *know-how* do setor privado

Na maioria dos países subsarianos as embalagens inadequadas de alimentos frescos e processados ameaça a competitividade dos produtores locais. Também contribui para desperdícios e perda de alimentos ao longo da cadeia de abastecimento alimentar. Uma empresa italiana do setor privado, Indústria Macchine Automatiche SpA (IMA), está a associar-se aos governos de dez países africanos, à FAO e ao Centro do Comércio Internacional, para ajudar a melhorar as embalagens e rótulos dos alimentos. Isto pode aumentar a competitividade e reduzir desperdícios e perda de alimentos. Ao trabalhar com outros parceiros, incluindo a Comissão da União Africana e as Comunidades Econômicas Regionais na África Oriental e Ocidental, a IMA está a aplicar o seu *know-how* à conceção e fabrico de equipamento de embalagem. A empresa também é um parceiro da Iniciativa Mundial para a Redução das Perdas e do Desperdício Alimentares da FAO, também conhecida por Iniciativa SAVE FOOD.

O que é que os agricultores podem fazer?

Os homens e mulheres que trabalham na agricultura, pesca e silvicultura são as nossas fontes primárias de alimentos nutritivos. Eles também desempenham papéis essenciais na gestão dos recursos naturais. Se é um agricultor ou outro produtor de alimentos, pode influenciar a sustentabilidade e variedade do abastecimento de alimentos.

© FAO/Petterik Wiggers

- Cultivar uma maior variedade de alimentos nutritivos como fruta, verduras, leguminosas e frutos de casca rija.
- Sempre que possível, adotar a pesca artesanal local como fonte de rendimento e de alimentos económicos e ricos em vitaminas para as comunidades locais. Os peixes são fonte de proteína, vitaminas, minerais e ácidos gordos ómega-3 poli-insaturados (que em geral não se encontram nas culturas básicas).
- Gerir os recursos naturais de modo sustentável e eficaz e adaptar os métodos às alterações climáticas. Produzir mais alimentos usando a mesma quantidade de solo e água.
- Reduzir as perdas alimentares e os desperdícios entre as colheitas e a sua distribuição. Tirar partido de métodos de processamento e armazenamento para conservação de produtos, sempre que possível.



Algo em que pensar

Embora se saiba da existência de 30.000 espécies de plantas comestíveis em todo o mundo, só são cultivadas 200 culturas a uma escala significativa e somente 8 culturas (cevada, feijão, amendoim, milho, batatas, arroz, sorgo e trigo) fornecem mais de 50 por cento das nossas calorias diárias. Pense nisto (e peça aos decisores políticos que pensem nisto também).

O que podemos **todos** fazer?

Como consumidores e membros de agregados familiares podemos tomar decisões pessoais para melhorar a nutrição da família.

- Aumentar o nosso consumo de fruta, verduras, leguminosas, frutos de casca rija e grãos integrais.
- Limitar o consumo de alimentos que requerem uma utilização excessiva de recursos naturais, como a água, para serem produzidos.
- Consumir menos alimentos e bebidas que contenham muito açúcar refinado, gorduras saturadas e/ou sal.
- Considerar o impacto ambiental dos alimentos que comemos.
- Reduzir ou eliminar o consumo de alimentos industrializados e de conveniência, favorecendo alimentos tradicionais e mais diversos, tendo em vista auxiliar a biodiversidade local.
- Aprender ou relembrar lições sobre alimentos locais e sazonais, os seus valores nutritivos e como os cozinhar e conservar.



Como é que as organizações da sociedade civil podem ajudar?

A sociedade civil e as organizações não governamentais proporcionam ligações vitais entre indivíduos e comunidades cujas vozes nem sempre são ouvidas.

- Organizar campanhas, eventos e redes para ajudar os cidadãos a desempenharem papéis mais ativos nos processos legislativos e políticos e defender a prioridade das dietas saudáveis na agenda pública.
- Apoiar a ampla disseminação de informações sobre a importância de dietas saudáveis para evitar todas as formas de desnutrição e doenças relacionadas.
- Defender e apoiar os programas de saúde e as campanhas de educação sobre a saúde.

Sabia que?

Mais de
820 milhões
de pessoas passam fome.



149 milhões de
crianças com menos de cinco
anos são **enfezadas**, enquanto,

49 milhões
estão a **definhar**.



Mais de
670 milhões
de adultos e mais de
120 milhões de
rapazes e raparigas (entre os 5
e os 19 anos de idade) são **obesos**.

40 milhões de
criança com menos de cinco
anos têm **excesso de peso**.

As dietas não saudáveis,
aliadas a estilos de vida sedentários,
são o **fator de risco no. 1**
de deficiências e morte
resultantes de doenças
não transmissíveis.



Os problemas de saúde
ligados à obesidade custam
aos orçamentos nacionais em todo o
mundo um valor estimado em
USD 2 bilhões
em tratamentos por ano.



No mesmo agregado familiar
podem coexistir diferentes
formas de má nutrição, e
até no mesmo indivíduo durante
toda a sua vida, que podem passar
de uma geração para a seguinte.

Os danos ambientais
causados pelo sistema
alimentar podem aumentar
50-90% em países
de baixo a médio rendimento,
devido ao maior consumo de
alimentos processados e carne.



Foram cultivadas cerca de 6 000
espécies de plantas durante
toda a história da humanidade.
Hoje, **apenas 8** dessas espécies
fornecem mais de 50%
das nossas calorias diárias.

As alterações climáticas
ameaçam reduzir tanto a qualidade
como a quantidade das culturas,
reduzindo os seus rendimentos.





Dia Mundial da Alimentação

Todos os anos, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) celebra o Dia Mundial da Alimentação a 16 de outubro, para comemorar a fundação da organização em 1945. São organizados eventos em mais de 150 países em todo o mundo, o que torna esse dia um dos mais celebrados do calendário da ONU. Estes eventos promovem em todo o mundo consciencialização e medidas para aqueles que passam fome e sofrem de outras formas de desnutrição e para a necessidade de garantir a segurança alimentar e dietas saudáveis para todos. O Dia Mundial da Alimentação também é uma oportunidade importante de transmitir uma forte mensagem ao público em geral: podemos pôr fim à fome e a todas as formas de desnutrição durante a nossa vida e passar a ser a Geração Fome Zero, mas para atingir este objetivo todos temos de trabalhar em conjunto.

Fome Zero. 100% de nutrição.

Alcançar Fome Zero não significa apenas alimentar os que têm fome. Também significa alimentar as pessoas com dietas saudáveis que incluam uma variedade suficiente de alimentos seguros e nutritivos – ao mesmo tempo que mantemos a saúde do planeta, do qual todos dependemos. O Dia Mundial da Alimentação convida-nos todos os anos a atuarmos em todos os setores para alcançar Fome Zero.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA

Viale delle Terme di Caracalla
00153 Roma, Itália

www.fao.org/wfd
#DiaMundialDaAlimentação

