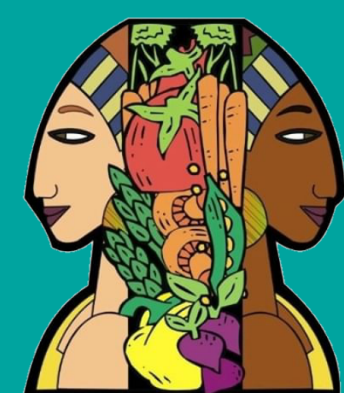
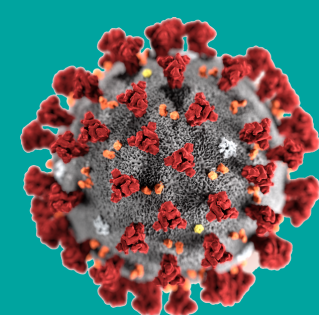
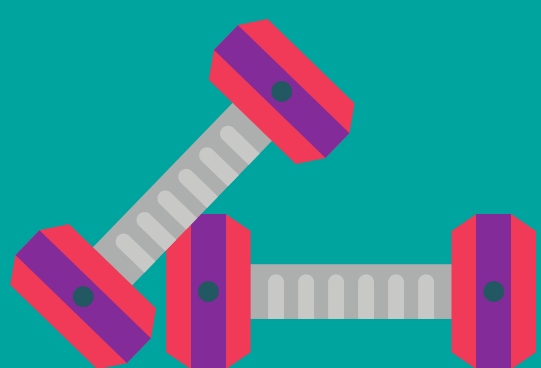


Você já pensou sobre
como a pandemia tem
influenciado na nossa
alimentação?

E como isso
afeta a vida de
nós mulheres?

VAMOS CONVERSAR UM
POUCO SOBRE ISSO?



NEPAC
Núcleo de Estudo e Pesquisa
em Alimentação e Cultura

Série *O comer em tempos de pandemia*



O isolamento social tem contribuído para o aumento do trabalho no lar,



e quando as tarefas e responsabilidades não são compartilhadas de maneira justa, acumulamos diversas tarefas, que se somam às demandas de trabalho e ou estudos, ao maior tempo destinado à atenção e cuidados com as crianças que estão afastadas da escola ou que continuaram com as aulas on-line.

Isso se reforça ainda mais com a dificuldade de manter as redes de apoio (avós, parentes, a creche ou até cuidadoras, para aquelas que podiam pagar), que ajudavam no cuidado das crianças.

Assim, também tivemos um aumento do trabalho da cozinha: mais gente fazendo todas as refeições em casa, mais comida para preparar, higienizar os alimentos e embalagens, lavar as panelas e os pratos, além de todo cuidado exigido pela pandemia para comprar, armazenar, alimentar crianças menores e idosos, limpar a casa, as roupas... Ufa! Quanta coisa!

Você sabia?

Higienização engloba a limpeza, que é a retirada de sujidades visíveis e desinfecção, com objetivo de reduzir a carga de microrganismos por meio do uso de produtos como água sanitária e álcool à 70%.

E quem dá conta desse trabalho todo?



Se nós mulheres já vivenciávamos, muitas vezes de forma solitária, a chamada dupla jornada de trabalho,

ou seja, trabalhar fora de casa e cuidar da casa, agora, com a pandemia, ficamos mais sobrecarregadas!

É importante lembrar que nem todas nós vivenciamos essa experiência do mesmo modo, pois somos mulheres diversas! Pretas, indígenas, brancas, transgêneras, gordas, imigrantes, do campo, da periferia.

Há aquelas que estão em situação de pobreza, em situação de rua e tantas outras mulheres...

Mulheres que sustentam suas famílias sozinhas, outras que continuam trabalhando fora de casa durante a pandemia e não tem com quem deixar as filhas e os filhos, aquelas que perderam os seus empregos e estão em situação de carência alimentar e fome neste período de pandemia.

Então, diante de tudo isso, como pensar em promover alimentação saudável neste contexto?



Em primeiro lugar, precisamos sempre recordar que a alimentação é um direito de todas e todos e um dever do Estado! Assim, é importante lutarmos sempre juntas pela garantia deste nosso direito. O Estado tem o dever de garantir uma alimentação saudável e adequada para as pessoas, como também sustentável para o planeta, através de programas sociais, geração de renda, transferência de renda, distribuição de alimentos, manutenção do programa de alimentação escolar e incentivo à agricultura familiar com políticas que garantam que tenhamos acesso a uma alimentação de qualidade.

Você Sabia?

A constituição brasileira coloca como dever do Estado garantir o direito humano à alimentação adequada e saudável e, com ele, a soberania e a segurança alimentar e nutricional.

Se quiser saber mais, consulte o Guia Alimentar para a População Brasileira:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

e a Constituição Federal:

https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88_Livro_EC91_2016.pdf



Nós, através das nossas escolhas, também colaboramos para a promoção de uma alimentação saudável,

quando pensamos onde comprar nossos alimentos. Podemos dar preferência a pequenos mercadinhos e feiras dos nossos bairros, como também a pequenas agricultoras e agricultores que produzem alimentos sem agrotóxicos. Outra alternativa é participar de grupos de compras coletivas, formados com vizinhas e vizinhos ou colegas de trabalho para a compra de alimentos mais saudáveis, como os agroecológicos.

Desse modo, podemos economizar, ajudar a valorizar o seu trabalho e, ao mesmo tempo, nos alimentar melhor. Também contribuímos para um outro modo de produzir comida de verdade, lidando com mais respeito com a natureza. Lembrem-se: prefiram comprar alimentos na mão de mulheres!

Você Sabia?

A agroecologia valoriza as articulações de trabalhadoras rurais e contribuem para a construção de um mundo melhor, sustentável e mais justo.

Outra coisa importante é o trabalho culinário.

Como já conversamos, cozinhar é uma atividade humana que exige tempo e esforço. Assim pode ser algo trabalhoso e cansativo se somente as mulheres ficam responsáveis por todo este trabalho!



Quando isso acontece, não conseguimos aproveitar as coisas boas que o ato de cozinhar pode nos ofertar: o prazer que envolve a decisão do que se vai fazer para comer, as escolhas dos ingredientes, a melhor forma de preparar, servir e o comer propriamente dito.



Se estamos sozinhas nessa empreitada, pode ser mais difícil resistirmos ao uso de alimentos processados e ultraprocessados. Embora estejam disponíveis em quase todos os mercadinhos com preços por vezes acessíveis, sendo de mais fácil preparo ou de consumo imediato, são repletos de gordura, sal, açúcar e podem ter substâncias artificiais. Vale lembrar que são cheios de ingredientes que fazem mal à nossa saúde e que a forma como são produzidos geram impactos negativos à natureza, da qual somos parte. Deste modo, é importante darmos preferência aos alimentos naturais e evitarmos o consumo de alimentos ultraprocessados.

Exemplos de alimentos ultraprocessados:

biscoito recheado, cream cracker, refrigerante, pães de forma, requeijão cremoso, sorvete, salgadinho, produtos congelados e prontos o consumo após o aquecimento (lasanha, pizza, hambúrguer), salsicha, mortadela.

Exemplos de alimentos processados:

queijo, alimentos enlatados (milho, azeitona, atum...), pão (feito somente com trigo, sal e água), compota de frutas e frutas cristalizadas, extrato de tomate com sal e/ou açúcar.



**Cozinhar deve ser um ato amoroso,
um ato de cuidar do outro! Uma
prática que pode promover a saúde,
transmitir afetos, compartilhar
momentos e saberes que aprendemos
ao longo da vida, fortalecer os nossos
laços, as nossas identidades.**

Por mais desafiador que pareça ser, vamos pensar sobre essas questões ao fazer as escolhas dos alimentos que entram nas nossas casas e que alimentam nossa família. Cozinhar é uma prática que nos permite usar a criatividade e fazer escolhas mais saudáveis, por exemplo, optando por comprar alimentos frescos e naturais.

Assim, para que possamos aproveitar tudo isso, é importante que compartilhemos este trabalho com todas e todos da família da melhor forma possível!



Compartilhar as tarefas da cozinha é essencial para que todas e todos se sintam responsáveis pelas atividades culinárias e pelas escolhas alimentares. E para aquelas e aqueles que não sabem é fundamental desenvolver habilidades culinárias! Esta é uma tarefa de todas as pessoas!

Também podemos experimentar novas receitas, trocar com as famílias da nossa comunidade ideias de como aproveitar melhor os alimentos, para que possamos enfrentar da melhor maneira possível este período de dificuldade de acesso a alimentos saudáveis e produzido de maneira justa.



Assim, nós mulheres, que temos grande participação na produção da comida no mundo desde o plantar os alimentos, até o preparo e o servir a comida, temos o direito de escolher quais alimentos devemos comer! É importante lembrar que estamos inseridas em uma rede que pode promover o cuidado com a natureza e com as outras pessoas.





**Não podemos esquecer
que cuidar de si
também é importante e
isso está conectado ao
cuidar do outro e
cuidar da natureza.**



A pandemia pode reduzir o nosso tempo para o autocuidado, por isso é tão importante pedir ajuda e delegar tarefas, para que tenhamos atitudes e ações que possam diminuir todo o desgaste, que surge nesta nova circunstância de vida.

Isso inclui a liberdade de estabelecer novas relações com a comida, comer algo que gostamos, dançar, fazer uma atividade física legal, ver um filme, ler um livro, conversar e relaxar...
Enfim, tirar um tempo para você.



Como podemos ajudar umas às outras?

Para garantir o nosso direito a uma alimentação saudável, em primeiro lugar, é necessário exigir das autoridades a garantia deste direito tão fundamental para as nossas vidas!

A falta de contato presencial com pessoas queridas, nesse momento, pode ser desanimadora para a maioria de nós. Sendo assim, vamos buscar manter a nossa rede de apoio, conversar com as outras mulheres da comunidade como estamos nos sentindo e o que estamos passando, usando a rede social que estiver disponível.



Podemos ajudar umas às outras, compartilhar a comida que temos com as que não tem e buscar ajuda sempre que precisarmos.

Você Sabia?

Você já pensou em iniciativas que promovam cozinhas ou hortas em espaços coletivos na comunidade? Esses espaços fortalecem a interação entre as pessoas da comunidade.

É importante prestarmos atenção nas mulheres que estão ao nosso redor, na nossa família, nos grupos religiosos, nas ruas, no trabalho, no nosso bairro, observar se existem mulheres em situação de fome ou violência doméstica.



Muitas mulheres em situação de violência doméstica passaram a conviver durante todo o dia com o seu agressor, tendo menos contato com amigas, irmãs, vizinhas, mães, e outras mulheres da sua rede.

Podemos fortalecer as nossas redes de solidariedade e fraternidade! Olhar e ajudar a outra é o que chamamos de sororidade!



Você Sabia?

A violência doméstica pode se manifestar de muitas formas: física, verbal, patrimonial, psicológica, etc.

Vamos lembrar que existem órgãos em nossas cidades para nos ajudar em situação de fome, ameaça, violência física ou psicológica:

Conselho Municipal de Segurança Alimentar (COMSEA)

Centro de Referência da Assistência Social (CRAS)

Restaurantes Populares

Prefeituras-Bairro

Centros de Saúde (Unidade Básica de Saúde, Hospital da Mulher, etc.)

Disque 100 (Disque Direitos Humanos)

Central de Atendimento à Mulher (Ligue 180)

Coletivo do AGIR-SSAN/BA (@agirssanba)

Tele SUS Coronavírus (Whatsapp +55 61 9938-0031)



Você Sabia?

Diversas ações coletivas e populares podem ser realizadas para amenizar situações de fome, tais como: cozinhas e hortas comunitárias, bancos de alimentos, etc. E você já pensou em algo? Compartilhe com outras pessoas.

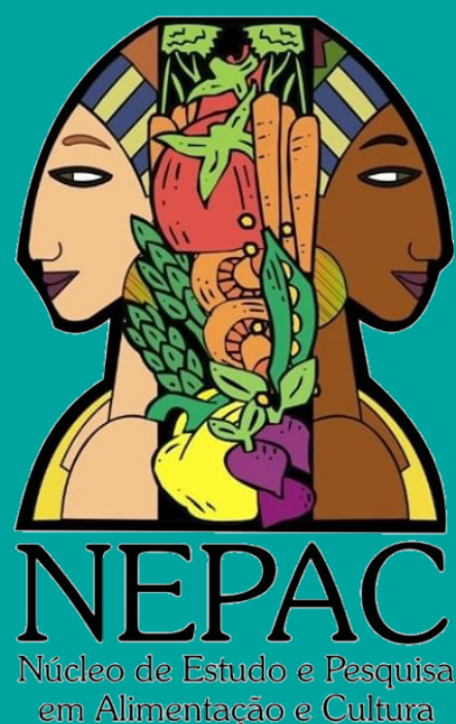


UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA

ESCOLA DE NUTRIÇÃO

Série *O comer em tempos de pandemia*

Produção:



Apoio:



Redação:

Gabriela Brito*; Juliede Alves*; Lígia Amparo-Santos**¹; Luiza Cavalcanti*; Maria Cristina Araújo*; Maria da Purificação Araújo**, Maria Inês Campinho*.

Edição:

Juliede Alves*; Luiza Cavalcanti*; Maria Cristina Araújo*; Maria Inês Campinho*; Mariana Brito*.

*NEPAC - UFBA

**Professora da Escola de Nutrição da UFBA

¹Coordenadora do NEPAC-UFBA

²AGIRSSAN

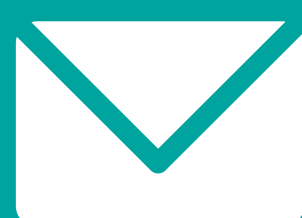
Revisão:

Sandra Chaves**²;
Gardênia Abreu**

Fonte das imagens:

Coronavirus image: <https://www.clipart.email/>

Demais imagens: <https://www.canva.com/>



nepac@ufba.br
nepac.ufba@gmail.com



@nepac.ufba
@agirssanba
@banquetacoba



Nepac Ufba