

Que bom que você se desafiou a praticar a escrita de redação! Neste documento, apresentamos algumas sugestões de fontes sobre o tema atual, o de abril. A ideia é lhe ajudar com o repertório sobre o tema, mas lembre-se de que você não é obrigado(a) a se basear apenas nessas fontes! Sinta-se à vontade para utilizar seu próprio repertório e fazer outras pesquisas.



## Repertório sociocultural

### **TEMA 7: Caminhos para popularizar o conhecimento nutricional na população brasileira**

**Obs:** atente-se ao tema. Aqui, neste documento, trouxemos algumas fontes para te ajudar a começar a pensar mais sobre o assunto em questão, mas é necessário que você preste atenção ao tema do mês e, assim, não corra riscos de tangenciá-lo ou até mesmo fugir do tema. Além disso, você não é obrigado(a) a se basear nesses repertórios. Sinta-se provocado(a) e incentivado(a) a ir além, ou seja: só queremos ajudá-lo(a) com fontes sobre o assunto de forma geral para que comece a pensar mais sobre o assunto e também para que ganhe certo repertório sobre ele. Se quiser ir além dos repertórios oferecidos aqui, opte por consultar fontes seguras!

**Dica:** pode ser interessante acessar os links presentes na fonte de cada um dos textos motivadores para ter o acesso completo aos textos de onde foram retirados.

1. O tema de outubro pode parecer um pouco complexo, mas é necessário analisar as possibilidades que os textos motivadores apresentam. No texto I, define-se o que seria o conhecimento nutricional, que é o núcleo do tema. É sugerível que uma paráfrase da explicação desse termo esteja presente em seu texto para especificar ao leitor o que seria, exatamente, “conhecimento nutricional” e, mais do que isso, por que ele é importante para a população, em específico para a população brasileira;

Em 2022, como o texto II menciona, foram estabelecidas novas normas de rotulagem dos produtos alimentícios que deixassem as informações mais evidentes ao consumidor, para que todos saibam o que estão consumindo e, assim, possam – pelo menos é o que se espera – fazer escolhas mais conscientes. O grande diferencial gráfico dessa nova rotulagem são as lupas com “alto em”,

seguidas dos nutrientes (açúcar adicionado, gordura saturada ou sódio). Para isso, o produto precisa ter as seguintes quantidades:

| Alto conteúdo de  | Alimentos sólidos e semissólidos     | Alimentos líquidos                    |
|-------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Açúcar adicionado | 15 g ou mais por 100 g de alimento   | 7,5 g ou mais por 100 ml de alimento  |
| Gordura saturada  | 6 g ou mais por 100 g de alimento    | 3 g ou mais por 100 ml de alimento    |
| Sódio             | 600 mg ou mais por 100 g de alimento | 300 mg ou mais por 100 ml de alimento |

É interessante essa nova medida regulatória. Por isso, tome cuidado com argumentos genéricos como “negligência governamental”. O governo pode até ser negligente de outras formas – como a ausência de campanhas eficientes para popularizar os conhecimentos nutricionais, até mesmo para as pessoas saberem interpretar esses rótulos –, mas, ao menos, houve a imposição de uma maior transparência nos rótulos dos alimentos.

Talvez não seja de conhecimento geral (e a ausência de informações pode ser o ponto-chave da problematização do tema) o quanto alguns nutrientes em excesso ou até se eles forem pouco consumidos podem gerar determinadas doenças. É isso a que o texto III se refere. A obesidade e a desnutrição são problemas muito presentes em nosso país por conta dessa alimentação nada saudável e também por conta da ausência de uma alimentação balanceada. Não se deve esquecer do fato de que é possível também uma pessoa obesa ser desnutrida, afinal, a desnutrição é caracterizada por deficiências nutricionais, então, por exemplo, se se consome bastante açúcar, gordura e sódio, um indivíduo pode ter deficiência de outros nutrientes importantes para o funcionamento do organismo, como ferro, vitamina A, as vitaminas do complexo B, entre outros. Neste site, fala-se um pouco a respeito disso: <https://magistralbr.caldic.com/blog/obesidade-e-desnutricao-ao-mesmo-tempo-e-possivel>

Por fim, no texto IV, apresenta-se um conceito que está muito presente, mesmo que de forma implícita, nas redes sociais e também evidencia essa falta de popularização dos conhecimentos nutricionais: o terrorismo nutricional. De tempos em tempos, alguns

alimentos tornam-se “vilões” nas dietas. Atualmente, muito fala-se a respeito da suposta inflamação do glúten e de alimentos lácteos. Isso faz com que as pessoas passem a medir suas alimentações, algumas até mesmo contam calorias, mas isso pode ser muito prejudicial. Já ouviu falar em efeito rebote? Falando em alimentação, quando você se priva de comer determinados alimentos por um longo período, ao “fugir” da dieta, isto é, tirar uma refeição ou um dia para só comer “besteira”, a tendência é que você coma em excesso. Esse tipo de comportamento pode levar a pessoa a se autodepreciar, levando até mesmo a transtornos alimentares, como a anorexia e a bulimia. Logo, uma questão tão ingênua como vilanizar um alimento pode fazer com que a pessoa desenvolva transtornos alimentares e mentais.

2. Afinal, o que une os textos III e IV, como podemos interpretar, é a falta de informação sobre essas particularidades da nutrição que podem levar as pessoas a extremos diferentes: elas se podem tornar obesas, desnutridas ou até paranoicas com a alimentação. Acredito que isso é um problema, você não acha?
3. Há dois documentários muito interessantes a respeito da obesidade e da alimentação e você pode assisti-los na íntegra:
  - Muito além do peso (documentário brasileiro):  
<https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>
  - Super size me: a dieta do palhaço (documentário estadunidense):  
<https://www.youtube.com/watch?v=OIUHSeM6DZo>
4. Vale pensar também no preço dos alimentos ultraprocessados e o quanto custa, no Brasil, ter uma alimentação equilibrada e balanceada, contemplando todos os nutrientes e podendo ter alguns excessos de vez em quando. Será que a desigualdade social poderia ser um bom argumento para ressaltar a falta de popularização desses conhecimentos nutricionais? Tanto a desigualdade social quanto as mudanças sociais – aqui podemos pensar no consumo rápido de alimentos, como os fast-foods, comidas congeladas, falta de tempo para preparo de alimentos – são citadas no texto III.
5. Para aqueles que gostam de contextualização histórica, este vídeo do professor de história da alimentação Henrique Carneiro explica a relação entre a humanidade e os alimentos: <https://globoplay.globo.com/v/2882034/>. Neste

site, também há algumas informações interessantes para esse aspecto histórico:

<https://fundacaocargill.org.br/historia-da-alimentacao/>.

6. A alimentação também está muito ligada a comemorações, festas. Para a tradição cristã, por exemplo, a Santa Ceia é a grande representação da reunião em torno de alimentos e bebidas. Mas basta que lembremos também das tradições familiares em feriados nacionais: Páscoa, Natal, Ano Novo... Isso tudo mostra a nossa relação com a comida, que deveria ser prazerosa, porque está aliada a reuniões entre família e amigos. Muitas vezes, temos memórias afetivas com determinada comida, até lembramos do cheiro de algum prato.
7. Acima, mencionei a suposta inflamação do glúten. Nesta entrevista com a professora de nutrição da Unirio Mariana Simões Larraz Ferreira, ela menciona que o glúten é apenas prejudicial para aquelas pessoas que possuem alguma predisposição à intolerância: <https://www.unirio.br/comunicacaosocial/em-foco/pdf/EmFoco02.17.pdf>. Acredito que o fato de que as universidades brasileiras poderiam divulgar melhor esse tipo de informação é algo interessante a se pensar. Dá até para pensar em uma possível proposta de intervenção...
8. As redes sociais também podem ser um grande problema ou uma grande solução. Os conteúdos são rapidamente divulgados, mas são conteúdos que, a depender, são rasos, rápidos e podem até veicular desinformações. Quanto ao “terrorismo nutricional”, define-se esse tipo de disseminação de informações como “terrorismo” por atentar contra a saúde das pessoas, na verdade. Porém, mesmo diante de notícias falsas, há muitos influenciadores digitais que tentam desmentir, até mesmo de forma humorística, essas inverdades propagadas nas redes. Um exemplo é a Mari Krüger, veja os vídeos do perfil dela, em que ela esclarece alguns conceitos, desmente certos discursos com muito humor: <https://www.instagram.com/marikrugerb/>

**Neste documento, inserimos algumas informações pertinentes para se pensar o tema, mas é necessário lembrar que você precisa selecionar as informações – inclusive seu próprio conhecimento sobre o tema – de forma estratégica, para constituir um bom**

**projeto de texto e, conseqüentemente, um bom texto! Não vá querer utilizar todas as informações aqui presentes, afinal, você tem um limite de 30 linhas.**

**Sendo este o último tema oficial do ano, gostaríamos de lhe desejar uma excelente prova. Temos certeza de que, tendo praticado ao longo do ano, você conseguirá fazer uma ótima redação. Nessas últimas semanas, além de escrever a redação de outubro, aproveite para revisar os seus textos, revisar os eixos temáticos com que trabalhamos neste ano – educação, sociedade, meio ambiente, tecnologia, cidadania, cultura e saúde – e ver de que forma você desenvolveu os temas desses eixos. Se cair um tema de um desses eixos, você, certamente, terá uma base muito boa para escrever sua redação, pois os argumentos e até mesmo repertórios – claro, com as devidas adequações – poderão ser similares.**

**Toda a equipe de redação do Salvuarda lhe deseja uma excelente prova! Dará tudo certo, sua aprovação na sua universidade e no seu curso dos sonhos está muito próxima!**