

Escolha consciente:

saiba como priorizar os alimentos de quem cultiva de forma regenerativa

GABRIELLA M PRADO E ISABELA CAMUSSO

Se você já acompanha o Sustentarea, sabe que pequenas mudanças na forma como escolhemos nossos alimentos podem trazer grandes impactos para o nosso corpo, nosso bolso e o meio ambiente. Hoje, o convite é simples: adote o hábito de procurar produtores locais e alimentos de cadeias curtas. Não sabe o que isso significa? A gente te explica!

Na cadeia curta, o alimento sai do campo e vai quase direto para a sua mesa – com o mínimo de intermediários. Nada de atravessar o país (ou o mundo) de caminhão, navio ou avião^[1]. Geralmente, esse tipo de comercialização ocorre em feiras locais, grupos de consumo consciente ou até por plataformas digitais que conectam diretamente consumidores e agricultores.

Além de mais fresco e saudável, esse sistema valoriza o trabalho de quem cultiva os alimentos e estimula práticas agrícolas mais justas e sustentáveis. A seguir apresentamos alguns benefícios desse fluxo mais curto, saudável e sustentável.

SUA SAÚDE AGRADECE!

Comprar seus alimentos diretamente de produtores locais pode significar maior valor nutricional, pois o tempo entre a colheita e o consumo é menor, o que viabiliza o consumo de um alimento mais fresco,

com maior variedade e que valoriza a sazonalidade. Além disso, os alimentos costumam ser menos processados, com menor uso de conservantes, de aditivos químicos e de embalagens excessivas, beneficiando a saúde humana e planetária.

MENOS QUILOMETROS, MENOS CARBONO

A pegada de carbono é o impacto ambiental causado pelas emissões de gases de efeito estufa. Quanto mais longo o trajeto do alimento, maior esse impacto: transporte, refrigeração, empacotamento e armazenamento consomem energia e geram poluição.

Na cadeia curta, os alimentos percorrem distâncias menores, muitas vezes dispensam refrigeração industrial e chegam até você com menos perda de nutrientes e menor emissão de poluentes. É um sistema menos prejudicial ao meio ambiente.

BENEFÍCIOS ECONÔMICOS E SOCIAIS

Comprar de produtores locais fortalece a economia regional e cria um ciclo de renda mais sustentável, além de incentivar práticas agrícolas que respeitam o meio ambiente. Assim, com a rede local fortalecida, é possível estabelecer uma relação direta com os produtores, o que ajuda o consumidor a fazer escolhas mais informadas sobre

o que coloca no prato, ao mesmo tempo em que se constroem relações mais próximas entre todos os atores da cadeia, com transparência no que é cultivado e consumido.

Além disso, os pequenos produtores estão mais inclinados a adotar práticas agrícolas regenerativas, que restauram e mantêm a saúde do solo, ao contrário de práticas extensivas que exaurem os recursos naturais.

Esses benefícios impactam também a saúde humana e planetária e tornam a cadeia curta uma escolha mais vantajosa do que a aquisição de alimentos através de

grandes redes. Sabemos que no sistema alimentar atual, o modelo de comercialização local de alimentos tem sido cada vez mais sufocado pela pressão do movimento de globalização em que vivemos, com forte dominância das grandes redes de alimentos, da padronização de hábitos do consumo alimentar e das plataformas que distanciam os produtores do consumidor final. Estimular os pequenos produtores e a economia local é uma forma de construir novas possibilidades mais sustentáveis na alimentação.

O que o livro *Donos do Mercado* nos faz repensar

O livro-reportagem *Donos do Mercado: Como os Grandes Supermercados Exploram Trabalhadores, Fornecedores e a Sociedade* (Editora Elefante), de João Peres e Victor Mاتيoli, convida-nos a olhar de forma crítica para o papel dos supermercados no sistema alimentar brasileiro.

A obra mostra como gigantes como Carrefour e Pão de Açúcar concentraram poder sobre o que comemos, ditando preços, padronizando os alimentos e impondo condições que desvalorizam pequenos produtores.

Essas grandes redes transformaram o ato de comprar comida em algo automático e impessoal, escondendo as relações de exploração por trás das prateleiras. Ao monopolizarem a distribuição, enfraquecem alternativas mais justas e reduzem a diversidade alimentar disponível.

Uma das reflexões mais desconcertantes trazidas pelo livro é: “será que estaríamos pagando mais barato pelos alimentos se essas redes não existissem?”.

A resposta? Não sabemos. Como apontam os autores, “elas remoldaram nosso sistema alimentar de uma forma tão profunda que é impossível restituir as variáveis que nos permitiriam fazer essa conta”. O modelo dominante não só ocupa o mercado, como apaga a imaginação sobre outras formas de produzir e consumir alimentos.



Imagem: reprodução Editora Elefante.

Trechos e ideias extraídos com base em reportagens do projeto O Joio e O Trigo (ojoioeotriga.com.br), uma iniciativa jornalística independente e sem fins lucrativos. Este conteúdo segue a licença Creative Commons da instituição, com devida menção ao autor e ao projeto – <https://ojoioeotriga.com.br/2021/06/supermercadismo-fome/>.

Como encontrar alimentos de cadeias curtas e biodiversas?

Veja essas dicas práticas e ferramentas acessíveis para todas as regiões do Brasil:

- **Feiras locais e agroecológicas:** procure por feiras na sua cidade. No *site* do IDEC você encontra um mapa com feiras orgânicas e agroecológicas e iniciativas similares em todo o país. Acesse: <https://feirasorganicas.org.br/>.
- **CSA Brasil (Comunidade que Sustenta a Agricultura):** as CSAs formam uma rede em que os consumidores se comprometem com os produtores no longo prazo, viabilizando que tenham condições de produzir por determinado período. No *site* <https://csabrasil.org/csa/> você encontra material sobre o que é esse tipo de associação comunitária e qual é a mais próxima de você.
- **Rede Ecovida de Agroecologia:** conecta agricultores e consumidores no Sul do Brasil. Saiba mais sobre o projeto em: ecovida.org.br.
- **Mapeando ODS:** é uma iniciativa derivada do curso “Multiplica ODS: conectando sistemas alimentares aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável”, promovido pelo Sustentarea. No mapa, você encontra iniciativas referentes à produção, ao consumo, à educação ou a outras esferas em todo o país. Podem ser: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/mapeando-ods/>.
- **Instituto Kairós:** Organização Não-Governamental que divulga e fortalece práticas de produção, distribuição, comercialização e consumo responsável. Para acompanhar o trabalho, acesse: [instagram.com/institutokariosp](https://www.instagram.com/institutokariosp).

Adotar o hábito de consumir de quem planta com cuidado e consciência vai além da saúde e economia, é uma forma de apoiar um modelo mais justo, sustentável e biodiverso de produzir alimentos. Pes-

quise as feiras do seu bairro e aproxime-se de grupos de consumo coletivo. Seu prato pode ser muito mais do que uma refeição: pode ser um ato de preservação da biodiversidade e de transformação.

SOBRE AS AUTORAS



GABRIELLA MANZINI PRADO nutricionista formada pela FSP-USP
@gabi_pman

ISABELA GONÇALVES CAMUSSO é nutricionista formada pela FSP-USP e Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública da FSP-USP
@isa_camusso

