



Recursos Pedagógicos para o
Desenvolvimento Rural Sustentável
numa perspetiva de **Cidadania Global**







Índice

Enquadramento

<i>Quadro de referência</i>	7
<i>O modelo de intervenção</i>	11

Capacitação

<i>Objetivos e Metodologia</i>	14
<i>Oficinas</i>	
<i>"Desenvolvimento Sustentável"</i>	19
<i>"A Horta: do Cultivo à Colheita"</i>	29
<i>"O Consumo Consciente"</i>	35
<i>"A Alimentação Responsável"</i>	39
<i>"O Desperdício Alimentar"</i>	45

Anexos

<i>Fichas de Apoio às oficinas</i>	50
<i>"Desenvolvimento Sustentável" [1.1 a 1.4]</i>	51
<i>"A Horta: do Cultivo à Colheita" [2.1 a 2.4]</i>	59
<i>"O Consumo Consciente" [3.1 a 3.3]</i>	64
<i>"A Alimentação Responsável" [4.1 a 4.2]</i>	68
<i>"O Desperdício Alimentar" [5.1 a 5.4]</i>	70

FICHA TÉCNICA

título

aTerra - Recursos Pedagógicos para o Desenvolvimento Rural numa perspetiva de Cidadania Global

conceção e redação

Fundação Fé e Cooperação
Associação Casa Velha
Rede Inducar

autoria

Margarida Alvim | Fundação Fé e Cooperação
Elsa Neves | Associação Casa Velha
Filipe Martins | Rede Inducar
Susana Constante Pereira | Rede Inducar

ilustração

Vera Guedes

Fotografia

Elsa Neves
Margarida Alvim

capa e paginação

Maria Manuel Rola | Rede Inducar

edição

Fundação Fé e Cooperação/ Associação Casa Velha - Ecologia e Espiritualidade, Janeiro 2016

Quinta do Cabeço, Porta D 1885-076 Moscavide, Portugal

Telefone: +351 218 861 710 | Fax : +351 218 861 708

geral@fecong.org | www.fecong.org

edição: janeiro de 2016

© FEC | Fundação Fé e Cooperação, 2016

A FEC é uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento. Existe desde 1990 por vontade da Igreja Católica em Portugal. Trabalha com comunidades e parceiros em Portugal, Angola, Guiné-Bissau e Moçambique na educação, saúde, capacitação institucional e em educação para o desenvolvimento. Trabalha para a «construção de uma nova humanidade onde cada pessoa possa viver com dignidade e justiça» (<http://fecong.org/>).

Edição realizada no âmbito do Projeto aTerra - Políticas globais e estratégias locais para o Desenvolvimento Sustentável.



Enquadramento

O presente conjunto de recursos pedagógicos surge no seguimento e como resultado do projeto “**aTerra - Políticas Globais e Estratégias Locais para o Desenvolvimento Sustentável**”, promovido pela FEC - Fundação Fé e Cooperação, em parceria com a Associação Casa Velha, a OurémViva e a ACTUAR. Este projeto foi desenvolvido no concelho de Ourém entre fevereiro de 2014 e fevereiro de 2016 no âmbito do programa Cidadania Ativa, cofinanciado pelo Mecanismo Financeiro EEA Grants e gerido em Portugal pela Fundação Calouste Gulbenkian.

Assumindo como objetivo global a “luta contra a exclusão social nas zonas rurais através da dinamização da produção e consumo sustentáveis, contribuindo para um sistema alimentar local mais sustentável”, o projeto **aTerra** procurou combinar uma intervenção local de capacitação e integração de pequenos agricultores do concelho de Ourém com uma intervenção de Educação para o Desenvolvimento junto das escolas deste concelho. Deste modo, tendo como enfoque o Desenvolvimento Rural no quadro do Direito Humano a uma Alimentação Sustentável, o projeto promoveu a interligação das políticas para o desenvolvimento sustentável com a realidade das pessoas e dos territórios, avaliando a especificidade das zonas rurais de minifúndio do país em articulação com os movimentos e desafios globais de mudanças para estilos de vida mais sustentáveis.







Quadro de referência

Nas últimas décadas tem vindo a crescer a consciência ambiental e ecológica, a qual se pode constatar nos programas quer educativos, quer políticos, quer empresariais. O desenvolvimento sustentável é um desafio a alcançar e a construir em conjunto. Na Cimeira do Rio de Janeiro, em 1992, o Mundo deu um passo largo nesta agenda. O preâmbulo da Carta da Terra, ratificada apenas em 2000, é de uma força profunda, mostrando a visão e a utopia que nos devem continuar a inspirar hoje:

Estamos diante de um momento crítico na história da Terra, numa época em que a humanidade deve escolher o seu futuro. À medida que o mundo se torna cada vez mais interdependente e frágil, o futuro enfrenta, ao mesmo tempo, grandes perigos e grandes promessas. Para seguir adiante, devemos reconhecer que, no meio da uma magnífica diversidade de culturas e formas de vida, somos uma família humana e uma comunidade terrestre com um destino comum. Devemos somar forças para gerar uma sociedade sustentável global baseada no respeito pela natureza, nos direitos humanos universais, na justiça económica e numa cultura da paz. Para chegar a este propósito, é imperativo que nós, os povos da Terra, declaremos a nossa responsabilidade uns para com os outros, com a grande comunidade da vida, e com as futuras gerações.

Num mundo cada vez mais verde, com políticas e comunicação marcadas pela palavra Sustentabilidade, mas por outro lado, onde aumentam inaceitavelmente as desigualdades sociais e as disparidades entre zonas rurais e zonas urbanas, centros e periferias, constatamos um desafio de fundo: como articular de maneira efetiva e transformadora políticas globais e estratégias locais para o desenvolvimento sustentável? Num contexto de crescente interdependência e globalização, como aterrar devidamente as políticas na realidade diversa dos territórios?

Porque permite um percurso efetivo de aprendizagem que leva a uma passagem da consciencialização à mobilização e intervenção concreta, o projeto **aTerra** propôs-se trabalhar o Desenvolvimento Sustentável na sua relação com o **Sistema Alimentar Global**, a partir da análise de sistemas alimentares locais, no quadro dos **Direitos Humanos** (em específico o **Direito Humano a uma Alimentação Adequada**) e dos **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)** da Agenda 2030. Com efeito, a Agenda do Desenvolvimento Sustentável tem vindo a evoluir e em 2015 foram assumidos no âmbito das Nações Unidas 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, a alcançar até 2030, incluindo dois ODS especificamente orientados para a alimentação: ODS 2 - Erradicar a Fome; e ODS 12 - Produção e Consumo Sustentáveis.

O **Direito à Alimentação** é um Direito Humano reconhecido pela lei internacional que protege o direito de cada ser humano poder alimentar-se com dignidade, produzindo ou comprando alimentos. Não garante por si o direito a um número mínimo de calorias, proteínas e outros nutrientes específicos: é apenas a garantia de que cada pessoa se pode alimentar. Este conceito foi evoluindo para dimensões mais profundas, que levam à garantia do Direito Humano a uma Alimentação Adequada, não apenas do ponto de vista nutri-



cional, mas também de sustentabilidade. Em consequência da crise alimentar, financeira e climática que se atravessa a nível global, o conceito de Direito Humano à Alimentação tem vindo a ser cada vez mais debatido e abordado de uma forma holística, considerando-se sistemas de produção agrícola sustentáveis (o conceito de agroecologia vai lentamente ganhando espaço), políticas agrícolas que devem ser reais, políticas de desenvolvimento rural centradas nas pessoas e na participação das comunidades, e políticas comerciais justas, que equilibrem mercados locais e mercado global.

De acordo com a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (Food and Agriculture Organization | FAO) -, 842 milhões de pessoas no mundo (1 pessoa em 8) sofre de **fome crónica**, isto é, não têm acesso a comida suficiente para uma vida ativa. A grande maioria das pessoas que sofre de fome vive nos países em desenvolvimento, onde se estima que a prevalência da má nutrição atinja 14,3% da população. Avaliando o universo da população subnutrida, verifica-se, paradoxalmente, que 50% são pequenos produtores, 22% camponeses sem terra, 8% população rural tradicional, e 20% pobres urbanos. É assim muito relevante perceber quem passa fome, **quem está mais vulnerável**.¹

O relatório de 2014 do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) adota justamente como tema central a redução da vulnerabilidade e a construção de resiliência. Este documento conclui que **três quartos dos pobres do mundo vivem em áreas rurais**, onde os **trabalhadores agrícolas sofrem a maior prevalência de pobreza**, sendo aprisionados em ciclos viciosos de baixa produtividade, desemprego sazonal e baixos salários, tornando-se ainda particularmente vulneráveis às **alterações climáticas**. As alterações climáticas representam graves riscos para todas as pessoas e todos os países, mas, novamente, alguns estão sujeitos a perdas mais graves do que outros. Entre 2000 e 2012 mais de 200 milhões de pessoas, a maioria delas nos países em desenvolvimento, foram atingidos anualmente por desastres naturais, especialmente por inundações e secas. De facto, se nas últimas duas décadas foram conseguidos ganhos significativos na redução da fome, as alterações climáticas ameaçam fortemente esta evolução positiva.

As alterações climáticas, os solos e aquíferos esgotados e a perda da biodiversidade são frequentemente observados como fatores que têm vindo a contribuir para a **volatilidade dos preços dos alimentos**, o que se tornou uma ameaça crescente para a segurança alimentar e, assim, para o desenvolvimento humano. Esta volatilidade dos preços dos alimentos pode ter consequências a longo prazo sobre o bem-estar físico e mental dos indivíduos, dado que as **famílias pobres são forçadas a mudar para alimentos mais baratos, mas menos nutritivos, comer menos e até mesmo renunciar a refeições**. Podem ainda precisar de trabalhar mais horas e/ou desistir de outros gastos nomeadamente na saúde e na educação.²

A fome e a desnutrição são inaceitáveis, o que nos deve forçar a **repensar toda a arquitetura do nosso sistema alimentar**. Garantir a **segurança alimentar** à escala mundial, ou seja, o **direito à alimentação** de uma população que se prevê poder vir a aumentar, até 2050, de 7.000 para 9.000 milhões, num futuro contexto de profundas mudanças de natureza política, social, económica e ambiental, vai implicar:

¹ Human Development Report 2014, *Sustaining Human Progress: Reducing Vulnerabilities and Building Resilience*, UNDP.

² Idem.



1. aumento ambientalmente sustentável e territorialmente equilibrado da produção global do sistema alimentar mundial
2. redução significativa dos desperdícios ao longo da cadeia alimentar (verificam-se atualmente perdas na ordem dos 30 a 50% da produção total de alimentos)
3. melhor repartição dos rendimentos, em geral, e combate à pobreza e à fome, em particular
4. governança mais alargada e eficaz dos sistemas alimentares nacionais e mundial

Neste quadro, a **Agricultura Familiar** tem merecido um destaque cada vez maior nos sistemas alimentares modernos, pela sua importância e transversalidade nos panoramas económico, social, ambiental e cultural. À escala global, a agricultura familiar, como um todo, contribui com cerca de 70% dos alimentos que consumimos, garantindo, ao mesmo tempo, sustento para cerca de 1.500 milhões de pessoas. Os agricultores em regime familiar nos países menos desenvolvidos são confrontados com um problema básico: a fome. Os problemas e desafios dos pequenos agricultores familiares nos países desenvolvidos estão mais ligados ao acesso aos mercados (local, nacional e internacional), à complexidade e rigores dos sistemas agrícolas e alimentares, e às restrições impostas pelos regimes institucionais em vigor. Assim, entre os inúmeros desafios comuns que a agricultura familiar enfrenta, destacam-se o acesso a recursos e fatores de produção (terras, crédito, mercado, tecnologias), a marginalização na tomada de decisões, a ausência de serviços de comercialização, extensão, informação e capacitação, bem como outros desafios de carácter transversal como a urbanização galopante, o envelhecimento da população rural ou as alterações climáticas, que acabam por representar ameaças constantes aos pequenos agricultores, dada a vulnerabilidade destes aos choques ambientais, sociais e económicos.³

Adotar modos sustentáveis de produção agrícola é vital para o futuro da segurança alimentar e constitui uma componente essencial do direito à alimentação. A Agroecologia tem um enorme potencial a esse respeito, uma vez que se preocupa com a manutenção de uma agricultura produtiva que permita assegurar rendimentos regulares e otimize a utilização de recursos locais ao mesmo tempo que reduz os impactos ambientais e socioeconómicos negativos resultantes das práticas intensivas. A **agroecologia**⁴:

é uma abordagem integrada da agricultura e alimentação, profundamente ancorada a nível local e espelho da sabedoria e experiência tradicionais;

une a ecologia, a cultura, a economia e a sociedade a fim de conservar a produção agrícola, um ambiente saudável e comunidades com futuro;

aplica princípios de ecologia à conceção e gestão de ecossistemas agrícolas duradouros.

³ Muteia, Helder, FAO - CPLP, *A Agricultura Familiar, uma agricultura com rosto*, EM REDE, Revista da Rede Rural Nacional, nº 5, 2014, DGADR/ Rede Rural Nacional.

⁴ *Agricultura: do problema à solução. Garantir o Direito à Alimentação num Mundo Condicionado pelo Clima*, CIDSE 2012.



No projeto **aTerra** partimos do pressuposto de que a erradicação da fome e da desnutrição é uma meta alcançável. No entanto, resolver o problema da fome no mundo não passa tanto por um aumento da produção, mas sim pela **justiça no sistema alimentar**. Mais do que uma resposta tecnológica ou de mercado, a transição para uma agricultura mais sustentável implica a mudança do comportamento das pessoas. E mudar os comportamentos está no domínio das políticas. É por isso necessário agirmos como cidadãos (e não apenas consumidores).

Esta transformação requer que se melhore a coordenação entre os diversos setores envolvidos no sistema alimentar, através do tempo e entre os diferentes níveis de governação. **Autonomizar as comunidades** a nível local para que possam identificar os obstáculos com que se defrontam e as soluções que melhor lhes convêm, é um primeiro passo. Passo esse que deve ser complementado por políticas de apoio a nível nacional que garantam o sequenciamento adequado entre as várias reformas políticas que são necessárias, em todos os setores relevantes, incluindo agricultura, desenvolvimento rural, saúde, educação e proteção social. Por sua vez, as políticas de nível local e nacional devem beneficiar de um ambiente político internacional em que as políticas que afetam a capacidade dos países para garantir o direito à alimentação - nas áreas de comércio, ajuda alimentar, redução da dívida externa, desenvolvimento e cooperação - sejam realinhadas com o imperativo de alcançar a segurança alimentar e a garantia de uma alimentação adequada.

A busca desta **coerência e articulação entre políticas globais e estratégias locais** depende da aproximação entre cidadãos e políticas/políticos. É justamente o alinhamento entre a intervenção local (ao nível dos sistemas alimentares locais e decisões individuais) e as políticas e desafios globais (ao nível das agendas já referidas) que permite a real participação dos intervenientes nos processos de tomada de decisão aos diferentes níveis, assim estimulando o trabalho conjunto e em parceria, otimizando recursos e experiências e garantindo a interligação com agendas e redes internacionais.

Foi a partir desta constatação e ambição que a FEC lançou o projeto **aTerra - Políticas Globais e Estratégias Locais para o Desenvolvimento Sustentável**, no âmbito do Programa Cidadania Ativa. Para a FEC, o **aTerra** foi um grande laboratório experimental na busca de uma nova forma de intervenção na promoção do desenvolvimento, centrado nas pessoas e comunidades, sobretudo nas mais vulneráveis. Como o nome quer dar a entender, trata-se de “aterrar” num território concreto, e ao longo de 2 anos conhecer melhor estes desafios do impacto (ou omissão) de políticas globais cada vez mais verdes e sustentáveis, que muitas vezes esquecem realidades “menos interessantes” e “pouco relevantes” do ponto de vista económico, como são estes territórios, e não encaixam nelas. A experiência do **aTerra** permite-nos agora sistematizar um modelo de intervenção que cruza Desenvolvimento Sustentável e sistema alimentar e que tem inspirado outras organizações e territórios. Passamos a descrevê-lo em seguida.



Modelo de intervenção

Ao longo da implementação do projeto **aTerra**, a imagem que foi surgindo como representativa do processo em curso foi a de uma **Roda**. Uma Roda composta pelos diferentes eixos necessários para que ande, ou seja, no caso do projeto, para que o território se desenvolva de modo integrado e sustentável. No decurso deste caminho fomos conhecendo os diferentes eixos da Roda, representados por diferentes atores e setores do território, e, em conjunto, fomos percebendo o que impede a Roda de rodar e o que a pode pôr em movimento. Assim foi surgindo a máxima do projeto:

“ Não se trata de inventar a Roda, mas sim de pôr a Roda a andar.”

Como eixos principais desta Roda do desenvolvimento sustentável tomaram-se as instituições autárquicas locais (Câmara Municipal de Ourém e Juntas de Freguesia do concelho), os agricultores e produtores locais (identificados e mobilizados com o apoio das Juntas de Freguesia e associações locais) e as escolas do concelho. Todos estes atores foram envolvidos num processo participativo e de proximidade que procurou representar toda a comunidade no diagnóstico dos desafios locais e na identificação das mudanças desejadas e dos caminhos a seguir, assumindo-se a comunidade como principal protagonista do seu modelo de desenvolvimento e sustentabilidade. Este processo, ao associar o desenvolvimento sustentável ao sistema alimentar local e global, proporcionou uma forma muito concreta de conseguir uma tomada de consciência e a mobilização dos diferentes agentes locais. Com efeito, se a alimentação é uma necessidade e um Direito Humano básico, garantir a justiça e a boa gestão ao longo de toda a cadeia do sistema alimentar - da produção ao consumo - torna-se uma forma muito concreta de mobilizar e envolver toda a comunidade. Sentar todos a uma mesma Mesa - a do Bem Comum e do Desenvolvimento Sustentável - é uma boa imagem daquilo que este modelo de intervenção procurou proporcionar.

Considerando a Sustentabilidade e Justiça no Sistema Alimentar como uma Roda formada pelos diferentes atores e setores do território, a estratégia do **aTerra** nunca poderia ter sido a de inventar a Roda, ou seja, de importar estratégias de sustentabilidade externas para o território em questão. Pelo seu enraizamento comunitário, a abordagem do projeto foi antes a de pôr (ou contribuir para pôr) a Roda do desenvolvimento local a rodar com os atores locais, percebendo bloqueios e alavancando sinergias. Para isso, foi essencial a dinamização de redes inter-institucionais locais e a tentativa de integração dos pequenos produtores nas estratégias locais de comercialização (através de reflexão crítica destas estratégias, momentos de formação e discussão de alternativas). Paralelamente, e porque de sustentabilidade se tratava, assumiu-se também como essencial “religar” à Terra as novas gerações (por vezes já demasiado urbanizadas, mesmo quando vivem em meios rurais) e sensibilizar e mobilizar os jovens para uma maior participação cívica e reflexão crítica sobre a sua comunidade, a realidade das zonas rurais e a sustentabilidade. É justamente desta dimensão educativa do **aTerra**, realizada através de diversos formatos e em diferentes contextos escolares locais, que resulta o conjunto de recursos pedagógicos, que agora partilhamos e pretendemos potenciar.

“É um modelo exemplar de que é possível integrar pessoas de áreas muito diferentes, ajudando-as a encontrar o que têm em comum, para que em conjunto,



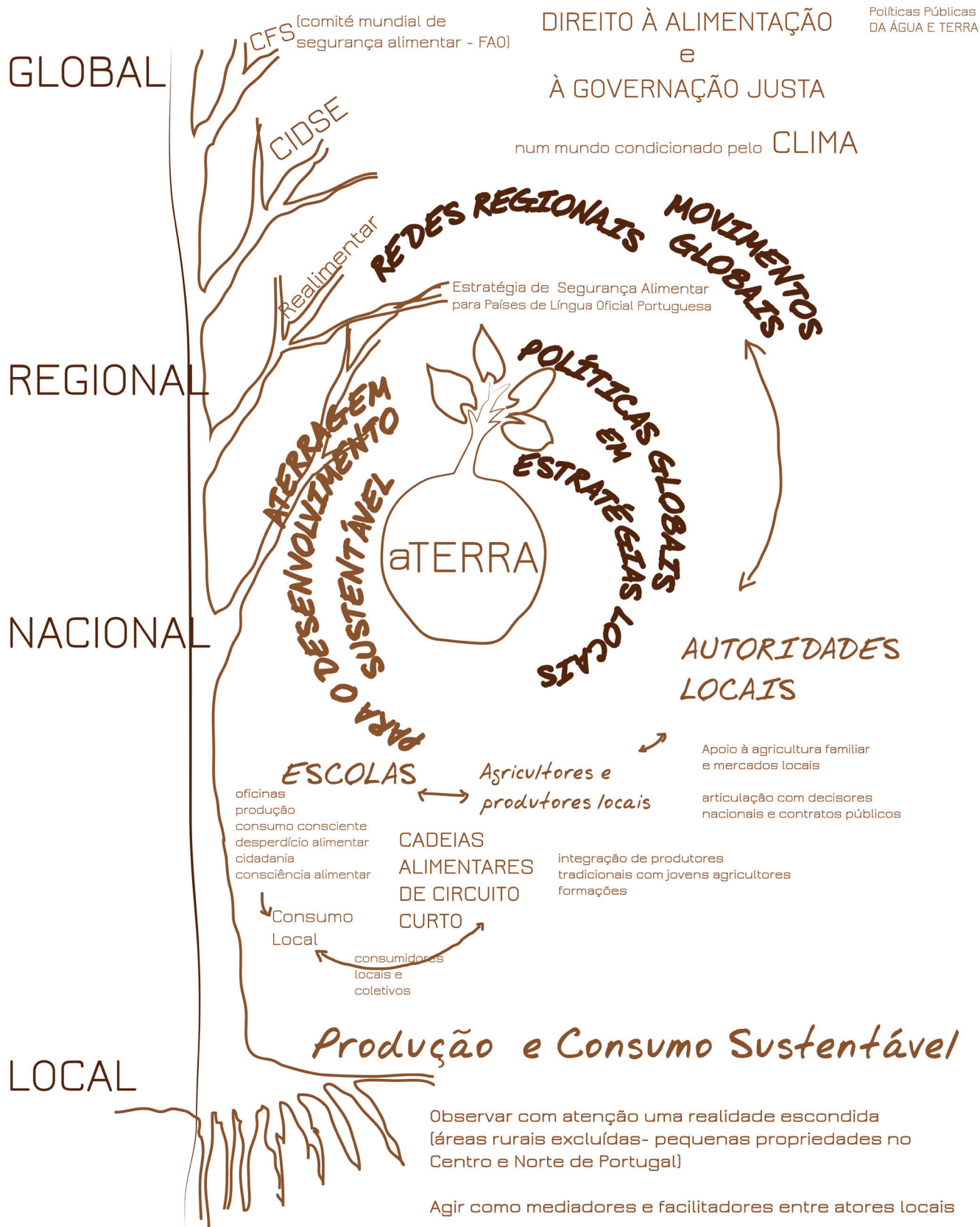
com a sua experiência, conhecimento e saber fazer, contribuam para um projeto que enriquece a comunidade. A escola é o eixo ideal para esta roda, é um local de aprendizagem para todos: lá é possível aprender, ensinar e pôr em prática o modelo.”

Brígida Baptista (Jovem Agricultora)

O papel da equipa de coordenação do projeto **aTerra** foi sobretudo o de acompanhar, unir e facilitar o encontro e a integração dos diferentes eixos da Roda. E a Roda começou de facto a andar. O número de consumidores de produtos locais aumentou e as escolas envolvidas querem iniciar um consumo regular de hortícolas e frutícolas locais. Além disso, também percebemos que a Roda voltou a parar ao fim de 2 anos de implementação do projeto, nesta fase, por falta de produtores envolvidos, havendo já mais procura que oferta. Esta paragem, apesar de aparentemente negativa, revela que algo se pôs em movimento no que toca ao desenvolvimento sustentável local, e aquilo que agora bloqueia a Roda talvez aponte já para os próximos passos deste processo de aprendizagem...



O Modelo aTerra





Objetivos e Metodologia

O presente conjunto de recursos pedagógicos é resultado do percurso realizado pelo projeto **aTerra**, protagonizado por diversos atores locais que, em conjunto, realizaram experiências e aprendizagens, imaginaram alternativas e construíram ações e projetos de mudança. No final, a riqueza de todo este percurso não poderia permanecer apenas junto dos seus protagonistas diretos. É por isso que surgem estes recursos pedagógicos, partilhando ao mesmo tempo o registo de um caminho e a proposta educativa, de reflexão e de ação, que lhe foi dando forma e sentido.

Particularmente decorrente do trabalho formativo com jovens e educadores, estas ferramentas destinam-se em especial a públicos e contextos educativos em que os jovens sejam os protagonistas, sejam estes contextos formais ou não formais de educação.

Com este recurso, o projeto **aTerra** gostaria de contribuir para o trabalho de todos aqueles e aquelas que procuram:

1

Consciencializar, interligar e mobilizar comunidades escolares para modos de produção sustentável, comércio justo, consumo consciente e alimentação saudável, pondo em relação as realidades locais e globais;

2

Sensibilizar, mobilizar e influenciar diferentes atores para a promoção e participação em estratégias de desenvolvimento mais sustentáveis a nível local e global, pondo em relação as realidades portuguesas e de outras geografias.

3

Promover a aproximação dos jovens aos órgãos de soberania, potenciando políticas públicas mais aderentes e participadas.

4

Potenciar a sustentabilidade rural a partir da reflexão e promoção de uma visão integrada do desenvolvimento.

5

Promover a ligação das novas gerações à terra, bem como a tomada de consciência das mesmas relativamente aos desafios dos territórios rurais e ao seu papel no seu desenvolvimento sustentável.



A proposta educativa inerente a estes recursos pedagógicos tem por base uma abordagem não formal, assente em princípios como a valorização da experiência enquanto factor de aprendizagem, a relevância das atividades lúdico-pedagógicas, a promoção da participação ativa das pessoas envolvidas ou importância estruturadora dos valores sociais e humanos do desenvolvimento dos processos de aprendizagem que se pretendem geradores de transformação pessoal e coletiva.

Neste sentido, para estes conteúdos e a partir do modelo de capacitação e intervenção que o aTerra propõe, o processo de aprendizagem que aqui se preconiza não pode ser dissociado da comunidade envolvente, tanto do ponto de vista ambiental como social, estando o e a educadora também ele ou ela em processo de aprendizagem. Todos os atores da comunidade são pares no desenvolvimento das aprendizagens, que por sua vez têm impacto no desenvolvimento comunitário do território em que aquelas têm lugar. O ambiente natural e social é em si um recurso educativo.

Os recursos pedagógicos que aqui se apresentam assumem a forma de oficinas compostas por um conjunto de atividades que dão sentido à capacitação proposta. As oficinas podem ser desenvolvidas separadamente ou de forma encadeada (na ordem em que são apresentadas), devendo ainda assim ser utilizadas de acordo com a estrutura apresentada para cada uma, mesmo que dinamizadas em dias distintos. Estando construídas de forma a poderem ser ajustadas às diferentes realidades dos contextos em que serão implementadas, as atividades que compõem cada oficina estão estruturadas para dar sentido ao conteúdo inerente a cada oficina.

Se é usual neste tipo de recurso pedagógico que a implementação das respetivas atividades exija uma preparação cuidada das sessões a dinamizar por parte das pessoas responsáveis pela sua facilitação, neste caso essa etapa torna-se ainda mais preponderante, na medida em que a integração no meio em que são desenvolvidas as oficinas e a articulação com atores locais é uma peça chave para a realização de aprendizagens significativas e geradoras da transformação que se pretende com o modelo aTerra.

O pensamento crítico, a participação, a ligação à realidade e a disposição para agir são dimensões incontornáveis na capacitação em prol de um desenvolvimento rural sustentável numa perspetiva de cidadania global. Estas oficinas estão por isso pensadas para serem dinamizadas nos mais variados contextos educativos, formais, não formais e informais, através de uma série experiências concretas e de propostas de reflexão que convidam a uma relação mais própria com o meio envolvente e à ação para a transformação de atitudes e comportamentos.

Para cada oficina apresenta-se uma descrição completa, estruturada da seguinte forma:



- 1. Título da oficina**
- 2. Objetivos**
- 3. Estrutura, descrição e notas**
- 4. Glossário e leituras recomendadas**
- 5. Dicas para outras ações**

Pretende-se que esta estrutura sirva de apoio a qualquer educador ou educadora na promoção destas atividades, para o que a descrição e as notas das sessões contribuem, com indicações passo a passo para a respetiva facilitação, que é ainda sustentada conceptualmente com um glossário e leituras recomendadas para cada tema. Finalmente, e porque a disposição para ação é o objetivo último desta proposta de capacitação, são apresentadas dicas para outras ações nas quais os grupos se podem inspirar para possíveis iniciativas na sua comunidade.



 **aTerra**

 **FEC**

OBJETIVO
Capacitar e mobilizar pequenos produtores e comunidades escolares do Centro de Portugal para estratégias integradas de sustentabilidade rural em articulação com os desafios globais de desenvolvimento sustentável.

A QUEM SE DIRIGE




FEIRO



É tempo de...

FEVERE



É TEMPO DE...

OFICINAS



Oficina Desenvolvimento Sustentável

Objetivos

- * Refletir entre pares sobre desigualdades sociais a nível global e local
- * Promover a reflexão sobre o conceito de Desenvolvimento Sustentável
- * Consciencializar, formar e mobilizar para a avaliação de situações a partir das noções de Interdependência e Cidadania Global
- * Sensibilizar para a importância da participação cívica e de uma cidadania ativa
- * Desenvolver visões, estratégias e propostas concretas de mudança a nível local e global promotoras de um Desenvolvimento Sustentável
- * Dar a conhecer a realidade das zonas rurais mais excluídas e a importância da pequena agricultura para a sustentabilidade
- * Trabalhar o Desenvolvimento Sustentável a partir das linhas orientadoras do Modelo "aTerra"

Estrutura, descrição e notas

Esta oficina é composta por 5 sessões de 50 minutos, correspondentes a uma manhã ou a uma tarde em contexto escolar. Estas sessões são descritas nas páginas que se seguem.



1

A justiça social e o desenvolvimento sustentável a nível global | 35 min.

Recursos: Ficha 1.1 (cartões com a descrição das personagens); um espaço aberto – corredor, sala grande ou rua; música relaxante; leitor de CD ou com colunas de som; chapéu ou saco.

Nota: baseado na atividade “Dá um passo em frente” presente no Compass - Manual para a Educação para os Direitos Humanos com jovens - Conselho da Europa, págs. 281-285.

O facilitador prepara uma atmosfera calma, com música relaxante de fundo. Em seguida, pede aos participantes que tirem um cartão de um chapéu ou de um saco. Os participantes guardarão o cartão, não o mostrando a ninguém, e pensarão como representar o seu papel.

Para ajudá-los, o facilitador entregará-lhes as questões que se seguem e os participantes refletirão sobre as respostas, para que possam construir o passado e o presente da sua personagem.

Como foi a vossa infância? Que tipo de casa tinham? Que tipos de jogos jogavam? O que é que o vosso pai e mãe faziam?

Como é o vosso dia-a-dia atualmente? Onde é que convivem com outras pessoas? O que é que fazem de manhã, de tarde e à noite?

Que tipo de vida têm? Onde vivem? Quanto é que ganham por mês? O que é que fazem nos tempos livres? O que é que fazem nas férias?

O que é que vos motiva e de que é que têm medo?

Enquanto estiverem a imaginar a personagem que vão representar, é possível que alguns dos e algumas das participantes digam que sabem muito pouco acerca da vida da pessoa que lhes calhou. Nesses casos, o facilitador explica-lhes que devem usar a sua imaginação, pois os pormenores não têm interesse especial para esta atividade.

Em seguida, em silêncio, os participantes alinham-se junto à parede (como numa linha de partida). O facilitador explica-lhe que irá ler uma série de situações e de acontecimentos, e, sempre que quiserem dizer “sim”, devem dar um passo em frente. Caso a resposta seja não, não devem sair do lugar.

O facilitador lerá uma situação de cada vez, fazendo uma pausa entre cada afirmação para que os participantes tenham tempo de refletir e avaliar a sua posição em relação à situação apresentada. No fim, o facilitador pedirá a todos os participantes que anotem a sua posição final. Far-se-á, em seguida, um pequeno intervalo para que os participantes possam despir-se da pele da personagem e prossigam para o debriefing.

Neste momento da atividade, o facilitador começará por perguntar aos participantes sobre o que passou e como é que se sentiram com a atividade. Depois responderão às seguintes questões, partilhando o que aprenderam.



Como é que se sentiram ao dar um passo em frente, ou não?
Para quem deu muitos passos em frente, quando começaram a reparar que as outras pessoas não estavam a andar tão depressa quanto vocês?
Alguém sentiu que houve momentos em que os seus Direitos Humanos não estavam a ser respeitados?
Alguém consegue adivinhar quais os papéis das outras pessoas? (Os participantes revelam os seus papéis nesta parte da análise).
Foi fácil ou difícil representar os diferentes papéis? Como é que imaginaram a pessoa que estavam a representar?
Acham que este exercício é, de alguma forma, um espelho da sociedade? Como?
Quais os Direitos Humanos que estavam em jogo por cada personagem? Há alguém que possa dizer que os seus Direitos Humanos não estavam a ser respeitados ou que não tinha acesso a eles?
Que passos poderiam ser dados para colmatar as desigualdades na sociedade?
Quais os deveres e responsabilidades da comunidade, do governo e de nós próprios perante esta personagem?

O meu lugar no mundo | 15 min.

Recursos: post-it ou folhas A5, material de escrita, mural de rostos de diversas raças, etnias e gerações, cadeira, fios

Cada um dos participantes senta-se no “seu lugar”. Há uma cadeira reservada para o mesmo, encontrando-se à frente desta, num nível mais elevado, um mural com imagens de rostos de diversas raças, etnias e gerações. Vários fios, à semelhança de um estendal, ligam a cadeira ao mural. Poderão ser disponibilizadas mais cadeiras nestas condições.

Olhando para o mural, o participante pensa, agora, nos seus deveres como ser humano, como um Ser que o é com o Outro, e responde à pergunta: *O que posso fazer aqui e agora para mudar o mundo e o futuro?*

A seguir, regista numa folha A5 ou num post-it uma ação concreta que já faz ou pode começar a fazer para deixar uma marca positiva no mundo, contribuindo para o desenvolvimento sustentável local e global. Pendura o seu compromisso no estendal d’*O Meu Lugar No Mundo*.



2

Desenvolvimento Sustentável | 25 min.

Recursos: Palavras em tiras e imagens relativas a Desenvolvimento, Sustentabilidade, Direitos Humanos...

Aos participantes são disponibilizadas várias imagens que o facilitador compilou anteriormente sob os temas "desenvolvimento", "sustentabilidade", "direitos humanos", "interdependência", etc.

Dessas fotografias, espalhadas de forma aleatória por uma mesa, os participantes retirarão aquela que para eles representa ou simboliza da melhor forma "desenvolvimento". Depois de selecionadas, cada um partilha com os outros a sua escolha e justifica-a.

A justiça social e o desenvolvimento sustentável a nível local | 25 min.

Recursos: Ficha 1.2 policopiada, material de escrita

O facilitador pergunta aos participantes quais as desigualdades sociais e os desafios ao desenvolvimento sustentável a nível local que eles conhecem ou sabem que existem. Para este início de atividade, o facilitador poderá solicitar aos participantes uma inquirição prévia junto de vários elementos da comunidade em que se inserem, procurando identificar situações débeis desta a nível da alimentação, desenvolvimento rural, comércio, educação, saúde, entre outros. Depois de identificadas as problemáticas da sua comunidade, os participantes dividem-se em sete grupos, sendo distribuída por cada um deles uma das seguintes personagens: Presidente da Junta de Freguesia, Produtor, Pequeno Comerciante, Reta-lhista, Professor, Consumidor, Membro de uma ONGD. Em seguida, em 10 minutos cada grupo reflete sobre o papel do seu ator no âmbito da justiça social e desenvolvimento sustentável. Por fim, organiza-se uma mesa redonda para debate entre os vários grupos, registando-se as principais conclusões.

3

Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável | 50 min.

Recursos: Ficha 1.3, cartolinas, material de escrita e desenho, material fotográfico

Formam-se grupos de três ou quatro elementos. O facilitador distribui os Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável pelos grupos. Cada grupo desenha um tronco de uma árvore, registando no mesmo o objetivo que lhe foi atribuído, pode ser atribuído mais que um objetivo. Em cada ramo que desenharão a partir desse tronco, registam uma ação local que possa contribuir para a concretização desse objetivo. No final expõem-se todas as árvores, discutem-se as ações pensadas e nelas registadas, e responde-se às seguintes questões:



1. Encontrar soluções concretas para a concretização do objetivo que nos calhou revelou-se fácil ou difícil? Porquê? 2. O meu grupo apresentaria as mesmas ações que cada grupo listou para o respetivo objetivo? O que faríamos nós de diferente?

Políticas globais | 25 min.

Recursos: material de escrita, computador e ligação à internet

O facilitador forma quatro grupos aos quais será atribuído um dos quatro itens: Organização Mundial do Comércio e Agricultura, Comité de Segurança Alimentar, Política Agrícola Comum e Painel Intergovernamental para as Alterações Climáticas das Nações Unidas. Os grupos procedem a uma pesquisa sobre os mesmos. Após o tratamento das informações obtidas, cada um dos grupos procede à seguinte apresentação: os membros de cada grupo simulam que são os agentes políticos da equipa/política que lhes foi atribuída, explicam a sua função específica e dão exemplos de medidas tomadas recentemente nesse âmbito.

Estratégias locais | 25 min.

Recursos: Ficha 1.4

Há 16 pares possíveis de cartas. Cada par é composto por uma carta com uma frase e outra com uma imagem ou designação de estratégia local. No entanto, o nome das estratégias e as imagens repetem-se. Os textos das cartas relacionam-se com as estratégias locais para as políticas globais abordadas na atividade anterior.

A atividade consiste em identificar os pares e agrupá-los. As cartas estão todas com a face voltada para baixo. Um jogador vira duas cartas e, em seguida, o jogador deve ler o respetivo texto (título ou afirmação) em voz alta e/ou mostrar a imagem para os restantes jogadores. Se as duas cartas formarem um par (imagem ou título + afirmação), o jogador guarda-o e joga mais uma vez. Se as cartas não formarem par, o jogador coloca-as novamente no sítio onde estavam. De modo a conseguirem agrupar mais pares, os jogadores deverão esforçar-se por memorizar o local das cartas que vão sendo reveladas mas não guardadas.

O vencedor é o jogador que tiver conseguido fazer mais pares.

Sugestão: os participantes mantêm-se nos mesmos grupos anteriormente formados. Realizam-se dois duelos, cada um deles com representantes de cada equipa. Os dois vencedores defrontam-se numa final.

5

Vamos aTERRAr | 50 min.

Recursos: Ficha 1.5



O facilitador fixa, num local apropriado, os cartazes com o logótipo do aTerra e as palavras “realidades”, “causas”, “eixos de ação” e “níveis”. Em seguida, explica que devem encaixar os restantes cartões, de forma adequada, em cada um dos itens apresentados. No final, os participantes concebem um diagrama a partir das ideias entretanto expostas. Apoiando-se no mesmo, os participantes explicam as linhas orientadoras do aTerra e a pertinência deste modelo de intervenção em territórios rurais.





Glossário e Leituras Recomendadas

Desenvolvimento Sustentável

O desenvolvimento que procura satisfazer as necessidades da geração atual, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades, significa possibilitar que as pessoas, agora e no futuro, atinjam um nível satisfatório de desenvolvimento social e económico e de realização humana e cultural, fazendo, ao mesmo tempo, um uso razoável dos recursos da terra e preservando as espécies e os *habitat* naturais.¹

Cidadania Global

Uma corrente social que está a impulsionar um novo modelo de cidadania, ativamente comprometida em conseguir um mundo mais equitativo e sustentável através do respeito mútuo e da valorização da diversidade, da defesa do meio ambiente, do consumo consciente e do respeito pelos direitos humanos, sejam individuais ou sociais. Assim, os cidadãos e as cidadãs globais caracterizam-se por:

- 1/ terem a consciência da amplitude dos desafios do mundo atual;
- 2/ se reconhecerem a si próprios/as e aos/às outros/as como indivíduos que têm dignidade e também obrigações para cumprir, direitos que podem exigir e o poder de impulsionar mudanças;
- 3/ responsabilizarem-se pelas suas ações, indignarem-se perante a injustiça e qualquer violação dos Direitos Humanos;
- 4 / respeitarem e valorizarem a igualdade de género, a diversidade e as múltiplas identidades dos indivíduos e dos povos como uma fonte de enriquecimento humano;
- 5/ interessarem-se em conhecer, analisar criticamente e difundir como é que o mundo funciona em termos económicos, sociais, culturais, sociológicos e ambientais;
- 6/ participarem na comunidade e comprometerem-se com ela em âmbitos diversos, desde os locais até aos mais globais, com o objetivo de dar respostas aos desafios e conseguir um mundo mais equitativo e sustentável;
- 7/ contribuírem para a criação de uma cidadania ativa que combata a desigualdade por meio da procura da redistribuição do poder, das oportunidades e dos recursos.²

Participação

Participar significa fazer parte, tomar partido e ter poder. Significa, por isso, procurar saber, envolver-se e influenciar as reflexões, as decisões e as ações sobre tudo o que afeta a vida de cada um/a. Assim a participação pode ocorrer em todos os níveis, desde a casa e a família, ao grupo de amigos, à turma, à escola, ao local de trabalho, à localidade, ao concelho, ao país e ao mundo.

¹ Relatório Brundtland, 1987

² Adaptado de *Conectando Mundos*, OXFAM Intermón, in <http://www.conectandomundos.org/pt/ciudadaniaglobal> acedido a 22/01/2016



A participação está na base da democracia, não sendo algo que é “concedido” às pessoas, mas sim um direito de todos e de todas em igualdade. Ela é, por isso, um princípio inalienável da cidadania.

Mas participar não é algo que simplesmente acontece. A participação é uma modalidade de comportamento que pressupõe aprendizagem de competências específicas e um percurso gradual de ações: 1) informar-se sobre a questão em causa; 2) situar-se pessoalmente face a ela com base na reflexão; 3) tomar uma posição sobre o melhor caminho a seguir; 4) mobilizar-se, juntamente com outros, para afirmar e validar a posição tomada e, por fim 6) organizar-se para empreender as mudanças desejadas³. Este caminho - que vai de espectador a ator - não é sempre fácil ou intuitivo, e implica muita prática. É participando que se aprende a participar!

A participação pode ser compreendida a partir do grau de poder que cada pessoa ou grupo tem para influenciar o curso de uma decisão. Assim, podem identificar-se seis níveis de participação, segundo um eixo crescente de poder:

Participação passiva

Informação (ter acesso a informação sobre a decisão a ser tomada)
Consulta (expressar o seu ponto de vista sobre a decisão a ser tomada)

Participação ativa

Pressão/influência (exercer pressão sobre quem tem poder para tomar a decisão)
Cooperação (cooperar com o processo de tomada de decisão, embora este seja definido por outros)
Cogestão (participação na organização do processo de tomada de decisão, embora a última palavra seja de outros)
Autogestão (controlo de todas as etapas do processo de tomada de decisão)⁴

O poder para participar depende, por um lado, das competências que as pessoas e os grupos vão desenvolvendo enquanto “participantes” – das quais se destaca a comunicação, o diálogo, a escuta ativa, o pensamento crítico, o respeito à diversidade, a negociação e o compromisso ético.

Por outro lado, participar depende também das condições e dos mecanismos que tornam possível ou que dificultam a participação de todos/as. Neste sentido, para que haja participação é essencial que se removam barreiras ao envolvimento das pessoas e que se assegure a igualdade de oportunidades entre todos/as. Concretamente é importante assegurar, desde logo, o caráter livre e voluntário da participação, incentivar e valorizar os contributos de todos/as, apoiar particularmente aqueles que têm mais dificuldades ou menos recursos para participar, criar regras que garantam o bom funcionamento do processo, facilitar um percurso orientado para a criação de convergências, assegurar a transparência de todo o processo e, por fim, prestar contas dos seus resultados a todos os envolvidos.

³ adaptado de Ander-Egg, 2000

⁴ Ander-Egg, 2000: 425



Bibliografia e Links

Ander-Egg, Ezequiel, 2000, *Metodologia Y Práctica de la Animación Sociocultural*. Barcelona: Editorial CCS.

Campanha de Segurança Alimentar - *Se a Branca de Neve soubesse... mas a maçã não tinha rótulo*, Edição DECO, 1999

Compass - Manual para a Educação para os Direitos Humanos com Jovens

Delors J. (Org.) (1996) "Capítulo 2: Da coesão social à participação democrática" in *Educação um tesouro a descobrir*, Porto: Asa.
<ftp.infoeuropa.euroid.pt/database/000046001.../000046258.pdf>

Lowndes, Vivien and Pratchett, Lawrence (2006) *CLEAR: Understanding Citizen Participation in Local Government – and How to Make it Work Better*. www.europeanchallenge.eu/media//papers/ws1_Keynote_Lowndes_and_Pratchett_CLEAR.pdf

www.apambiente.pt/index.php?ref=16&subref=140

www.cidac.pt/index.php/o-que-fazemos/educacao-para-o-desenvolvimento-ed

www.conectandomundos.org/pt

www.quercus.pt

www.unesco.org/new/pt/brasil/education/global-citizenship-education

www.unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel

Dicas para outras ações

Participar para transformar | 90 min.

Recursos: material de escrita

Nesta oficina, com a devida preparação, poder-se-á organizar um debate com diversos convidados - agentes políticos, diretor(a) da escola, outros atores locais, um representante de uma ONG – onde serão discutidos os temas explorados nesta oficina. Pretende-se que no final deste debate fiquem registadas linhas de mitigação ou eliminação das desigualdades sociais vigentes a nível local.





Oficina A Horta do Cultivo à Colheita

Objetivos

- * Conhecer a história da pequena agricultura e a sua importância no desenvolvimento rural sustentável
- * Contactar com produtores locais e perceber como se iniciaram na atividade, compreendendo as estratégias que delinearam e as vitórias que alcançaram perante as dificuldades encontradas, e conhecendo as parcerias existentes
- * Contactar com outros exemplos de vida ligada à terra e possíveis vias profissionais para os jovens
- * Identificar produtos a cultivar e a colher e conhecer algumas das suas propriedades
- * Experimentar práticas de trabalho na horta

Estrutura, descrição e notas

Esta oficina é composta por 4 sessões de duração diversa. As sessões que implicam cultivo e colheita são as mais extensas. No seu todo, esta Oficina terá de decorrer em mais do que uma manhã ou tarde em contexto escolar.





1

A agricultura familiar no mundo | 25 min.

Recursos: Ficha 2.1, material de escrita

Os participantes leem individualmente o texto presente na Ficha 2.1. Em plenário, comentam o título do mesmo: *Agricultura familiar: pobre nos recursos, mas generosa para o mundo...*

A agricultura familiar em Portugal | 25 min.

Recursos: Ficha 2.2 policopiada, material de escrita

Formam-se grupos de 3 ou 4 alunos. Os participantes leem a notícia "Retrato da agricultura em Portugal" e, a partir da mesma, procedem à criação de uma personagem que encerre em si as características comuns de um agricultor(a) em Portugal.

Sugestão: poderá ser criada uma pequena história de vida fictícia, com o relato de um dia na vida desse(a) agricultor(a).

2

Histórias de vida | 50 min.

Recursos: Histórias de Vida 'aTerra', material de escrita

Formam-se grupos de quatro ou cinco elementos. A cada grupo é entregue uma das 5 "Histórias de Vida". Após a leitura das histórias, cada grupo conversa sob a orientação das seguintes questões:

O que mais te tocou nesta história? Qual a relação entre a personagem e a agricultura? Quais os papéis da personagem no desenvolvimento sustentável da comunidade em que se insere? Conheces alguém com uma história de vida semelhante? Com que papel mais te identificas/gostavas de te identificar? Por fim, cada grupo partilha com os restantes a história que analisaram. Sugestão: a partilha poderá ser feita por meio de um cartaz de sensibilização para a importância da agricultura familiar.

3

Plano de plantação agrícola | 10 min.

Recursos: Material de escrita



Cada participante escreve numa pequena folha a hortícola ou frutícola que gostaria de aprender a cultivar. Recolhem-se os papéis e regista-se num cartaz todos os produtos da terra mencionados. Desses selecionam-se alguns e faz-se o calendário da respetiva sementeira/plantação.

Cultivo de cenouras, rabanetes, tomates e morangos | 60 min.

Recursos: Ficha 2.3, material de escrita

Formam-se 4 grupos. A cada grupo é entregue uma das fichas (as hortícolas/frutícolas desta atividade poderão ser substituídas por outras tendo em conta a seleção feita na sessão anterior e a época de cultivo). Nota: previamente define-se e prepara-se para o cultivo uma pequena porção de terra; adquirem-se as sementes de cenoura, rabanete, tomate e morango (ou outras); arranjam-se as ferramentas necessárias para o cultivo, como o ancinho, a sachola, o transplantador, o regador, o cordel de alinhamento e a enxada, procedendo-se a uma explicação sobre a respetiva função.

Cada grupo lê as indicações para a plantação da hortícola/frutícola que lhe foi atribuída (*vide* fichas 2.3), esclarecem-se eventuais dúvidas e colocam-se as mãos na terra, sob a orientação do facilitador.

Manutenção das sementeiras/plantação | 20 min.

Recursos: Ficha 2.4, material de escrita

Cada grupo lê as informações constantes da ficha 2.4 e, em seguida, calendariza e distribui as tarefas de manutenção das sementeiras/plantação. Poderão pensar igualmente no destino (confeção e contexto de consumo) das hortícolas/frutícolas a colher no final do seu amadurecimento.

4

Colheita de hortícolas, frutícolas e ervas aromáticas | 80 min.

Recursos: Fichas 2.5 e 2.6

Os participantes são divididos por grupos. Em seguida, leem os conselhos relativos à Colheita que encontram presentes na ficha 2.5. Os mesmos servirão de base à preparação de um pequeno *sketch*: vários “especialistas” no assunto apresentam aos telespetadores, numa “rubrica televisiva”, uma breve demonstração de alguns dos procedimentos a ter em conta aquando da colheita de frutícolas ou hortícolas. Um dos *sketchs* será sobre curiosidades do consumo do tomate ao longo da História (ficha 2.6). As apresentações poderão



ser filmadas na própria sessão, com recurso a algum improviso e muita imaginação, ou em sessão posterior.

Colheita de hortícolas, frutícolas e ervas aromáticas | 10 min.

Recursos: Ficha 2.5

A partir dos conselhos tratados na atividade anterior, os participantes calendarizam as futuras colheitas, procurando previamente um lugar/contexto que proporcione aos mesmos essa experiência, se a mesma não puder ser proporcionada no próprio local.

Sugestão: poderá ser proposta a alguma instituição (por exemplo, IPSS e prisões), com terrenos cultivados, o apoio em algum tipo de colheita; poderá ser realizada uma visita de estudo a uma região vinícola e, nesse âmbito, os participantes poderão participar numa vindima.





Glossário e Leituras Recomendadas

Agricultura sustentável

A agricultura é a principal interface entre o Homem e a restante Natureza, o que a torna o ponto de partida por excelência para o desenvolvimento de uma interação benéfica, subordinando as atividades humanas ao objetivo de assegurar a fertilidade e a capacidade de renovação da Natureza e do próprio Homem. Hoje em dia a agricultura tem um papel predominantemente destrutivo sobre a Natureza: é dependente de combustíveis fósseis e agroquímicos (agricultura industrializada), reduz a biodiversidade selvagem, erode e contamina os solos e polui a água e a atmosfera. Felizmente existem alternativas, que consistem na criação de sistemas agrícolas adaptados localmente, à semelhança dos agroecossistemas tradicionais, fazendo um uso otimizado dos bens e serviços dos ecossistemas para os processos produtivos. Esta orientação é comum a todas as correntes de agricultura sustentável: agricultura biológica, agricultura biodinâmica, permacultura e agricultura natural, por exemplo.¹

Agricultura Familiar

Predominante nas pequenas e médias explorações agrícolas, trabalha a terra e produz com base na gestão e na mão-de-obra do agregado familiar, por vezes complementada com o rendimento de outras atividades, podendo recorrer, de forma permanente ou sazonal, a mão-de-obra assalariada. A Agricultura Familiar é respeitadora da natureza e da biodiversidade, procurando não recorrer a modos de produção super-intensivos ou tecnológico-artificiais. São os Pequenos e Médios Agricultores quem mais e melhor trabalha e protege a terra e quem mais e melhor produz alimentos de boa qualidade. São também a Agricultura Familiar, as pequenas e médias explorações que, por serem a base da economia de milhares de famílias do interior do País e de zonas desfavorecidas e periféricas, fixam populações, contrariando o êxodo rural, pelo que a valorização da Agricultura Familiar deve estar na primeira linha de combate à desertificação do interior do nosso país. São ainda estas explorações que garantem a preservação das raças, espécies e sementes de variedades autóctones, e proporcionam a preservação e desenvolvimento de sistemas produtivos tradicionais, com práticas mais respeitadoras do meio-ambiente, importantíssimos não só em termos agrícolas mas também turísticos, constituindo a pedra angular de todo o turismo praticado.²

¹ www.quercus.pt/areas-tematicas/agricultura-sustentavel (acedido a 22/01/2016)

² *Carta da Agricultura Familiar Portuguesa*, 7º Congresso Nacional da Confederação Nacional da Agricultura e da Agricultura Familiar Portuguesa, 23 de novembro de 2014



Bibliografia e links

100% Natureza | Plantamos e... colhemos, 1.^a edição, Editorial Presença, Lisboa, 2015
www.agriculturafamiliar.dgadr.pt/images/docs/Recursos/cartaagriculturafamiliar.pdf
www.agriculturafamiliar.dgadr.pt/images/docs/Recursos/Declaracao_Paris_VF.pdf
www.cienciaviva.pt/projectos/pollen/plantas.pdf
www.fao.org/family-farming-2014/home/what-is-family-farming/pt
www.fcsh.unl.pt/e-geo/sites/default/files/dl/site2014/LuisMoreno.pdf
www.lifestyle.sapo.pt/casa-e-lazer/dicas-e-decoracao/artigos/10-passos-para-criar-a-sua-horta-no-jardim-ou-no-quintal
www.maosahorta.no.sapo.pt/guia.htm
www.quercus.pt/areas-tematicas/agricultura-sustentavel



Oficina O Consumo Consciente

Objetivos

- * Consciencializar para o Consumo Consciente e Sustentável
- * Analisar a relação de Interdependência a nível local e global
- * Sensibilizar para as consequências do consumo desregrado
- * Consciencializar sobre as mensagens ocultas na publicidade que promovem um estilo de vida específico, tendo em vista o aumento do consumo.
- * (Re)educar para o consumo amigo do ambiente, apreendendo ferramentas diárias simples de o fazer: em casa, na escola, na rua...
- * Compreender a responsabilidade de cada um no consumo sustentável

Estrutura, descrição e notas

Esta oficina é composta por 4 sessões de 50 minutos, podendo decorrer numa manhã ou tarde, em contexto escolar.





1

A sociedade do descartável | 50 min.

Recursos: Ficha 3.1, vídeo projetor, colunas de som, ligação à internet, cartolina ou papel cenário, material de escrita

Os participantes visionam o filme "A História das Coisas" (<https://youtu.be/9GorqroigqM>) e, seguidamente, refletem de forma crítica sobre o que foi apresentado no filme. Ao longo da discussão, um(a) "secretário(a)" regista num cartaz os comentários que forem surgindo e que se reportem aos diversos problemas ambientais e sociais resultantes do consumismo.

O facilitador levará os participantes aos conceitos "Consumo Consciente" e/ou "Consumo Sustentável", e à noção de "interdependência", interligando global com o nível individual (vide ficha 3.1)

2

A influência dos Média no consumo | 50 min.

Recursos: Ficha 3.2, folhas e material de escrita

Os participantes leem o *cartoon* da Mafaldinha, em grupo, e tentam explicar: a) o que é a publicidade e qual o seu papel; b) o poder da publicidade e as suas consequências.

Segue-se a partilha dessas conclusões com os restantes participantes e, em conjunto, reflete-se sobre as seguintes questões: 1. *Achas que os anúncios publicitários fornecem informações importantes sobre os produtos?* 2. *Costumas deixar-te influenciar pela publicidade no momento de comprar?* 3. *Lembras-te de algum anúncio que chamou a tua atenção e não esqueces? Por quê?* 4. *Já compraste alguma coisa só por causa do anúncio?*

3

Impacto do consumo no ambiente | 50 min.

Recursos: Máquinas fotográficas, computador, vídeo projetor

Pelos espaços envolventes ao espaço em que se encontram ou por outros previamente definidos, os participantes registam fotograficamente marcas do impacto do consumo no ambiente. Em seguida, reúnem-se e projetam num quadro/tela/parede as fotos tiradas, realizando subsequentemente uma discussão sobre como a comunidade local vive o consumo. Por fim, delineiam um plano de ação para a consciencialização da comunidade sobre o impacto do consumismo no ambiente.



4

Conhecer antes de comprar: "Quero justamente isso!" | 50 min.

Recursos: 6 produtos diversos (sugestão: 3 pares de um mesmo produto, mas com diferentes origens, modos de processamento, etc), ficha 3.3 policopiada

O facilitador traz para esta sessão vários produtos, como, por exemplo: uma banana da Madeira e uma banana do Equador; uma pera-rocha e uma pera em calda; tomate concentrado e tomate fresco. Em seguida, 6 grupos, correspondentes ao número de produtos em análise, respondem às questões da ficha 3.3, construindo a história do produto. As conclusões poderão ser apresentadas aos restantes grupos num jornal de parede elaborado com a origem e percurso do produto e a respetiva distribuição da cadeia de valor.

Em seguida, durante dez minutos todos os participantes circulam pela sala lendo os diferentes jornais. Por fim, abre-se um debate sobre o nosso papel no desenvolvimento sustentável como consumidores.

Glossário e Leituras Recomendadas

Consumo Consciente

É um comportamento que incorpora o facto de que os recursos são limitados, e corresponde a um compromisso cívico ativo para a qualidade de vida pessoal e coletiva. O consumo consciente baseia-se na ideia que o planeta não pode suportar os velhos padrões utilizados nas últimas décadas para a extração, produção, comercialização e descarte de bens. Consumir de maneira sustentável significa consumir melhor e menos, levando em consideração os impactos ambientais, sociais e económicos das empresas e dos seus produtos (cadeias produtivas). Este consumo precisa ser sustentável em todos os sentidos: desde a compra e o uso até ao descarte. É importante questionarmo-nos sempre sobre o consumo pessoal, como pode ser reduzido e melhorado em qualidade, como pode contribuir para o desenvolvimento local.

Bibliografia e Links

Jovens Rumo à Mudança. Guia dos Jovens Consumidores - Os Direitos que te Devem, Edição PNUMA, 2002

www.cidac.pt/index.php/o-que-fazemos/comercio-e-desenvolvimento/consumo-responsavel
www.cidac.pt/index.php/o-que-fazemos/comercio-e-desenvolvimento/consumo-responsavel/consumo-responsavel-na-pratica
www.esposendeambiente.pt/index.php/consumo-sustentavel.html
www.isu.pt/uploads/1/8/9/0/18900671/manual-voluntariado-em-consumo-responsavel.pdf
www.naturlink.pt/article.aspx?menuid=7&cid=90533&bl=1
www.rcc.gov.pt/SiteCollectionDocuments/GuiaConsumoSustent2006.pdf



Dicas para outras ações

O facilitador poderá disponibilizar aos participantes a informação que se segue, convidando-os a acrescentar à lista apresentada outros conselhos do mesmo âmbito e/ou a elaborar cartazes de sensibilização que divulgará pela sua comunidade, escola, rua...

O consumo consciente está relacionado com o nosso comportamento enquanto compradores e utilizadores de produtos e com a forma como eliminamos os resíduos. Para se tornar um consumidor sustentável basta ter atenção a pequenos gestos no seu dia-a-dia que podem fazer toda a diferença.

- Pensar antes de comprar
- Adquirir apenas o necessário
- Fazer lista de compras
- Reduzir o volume de produtos e serviços consumidos
- Poupar água e energia
- Preferir a água da torneira à água engarrafada
- Optar por fontes renováveis de energia
- Utilizar alternativas ao automóvel
- Escolher produtos com pouca ou nenhuma embalagem
- Evitar o desperdício (comprar menos e mais regularmente)
- Verificar os prazos de validade
- Verificar os rótulos selos de qualidade e responsabilidade social
- Reutilizar, recuperar e reciclar os produtos usados
- Ter uma alimentação equilibrada
- Consumir na medida do possível produtos frescos
- Comprar hortícolas, frutícolas e outros produtos a produtores locais
- Aderir a iniciativas que promovem os produtos locais ou, perante a ausência das mesmas, procurar implementá-las com o apoio da comunidade
- Criar uma horta ou mini-horta

Mais dicas em:

www.naturlink.pt/article.aspx?menuid=7&cid=90533&bl=1



Oficina A Alimentação Responsável

Objetivos

- * Compreender a relação entre Desenvolvimento Sustentável e Sistema Alimentar
- * Conhecer os principais aspetos de uma alimentação saudável de qualidade e sustentável
- * Sensibilizar para os benefícios de uma alimentação saudável, nutritiva e sustentável
- * Educar para a alimentação amiga do ambiente
- * Conhecer a situação global que se vive atualmente no âmbito da alimentação
- * Identificar os principais produtos regionais locais e as receitas conhecidas pelos participantes
- * Compreender o papel importante de cada um na alimentação sustentável

Estrutura, descrição e notas

Esta oficina é composta por 3 sessões de duração diversa, podendo decorrer numa manhã ou tarde, em contexto escolar.





1

Alimentação & Cultura | 50 min.

Recursos: Pratos típicos de vários países, livro "Almoço do Mundo"

Os participantes organizam um Almoço do Mundo, partilhando um prato típico de um país à sua escolha. Antes da degustação desta refeição partilhada, cada um dos "cozinheiros" apresenta sucintamente a história do prato e a forma como foi confeccionado. Em seguida, destaca o(s) ingrediente(s) principal(ais), falando um pouco da realidade da sua produção, mercado e consumo. Ao longo das exposições, poderão ser abordados temas como a diversidade cultural, o mundo rural, as desigualdades, o comércio injusto/justo, e sublinhadas as seguintes ideias: os pequenos agricultores, não obstante todas as dificuldades e a falta de apoio, asseguram a maior parte da alimentação mundial; nem toda a população mundial tem lugar a uma mesa; com maior conhecimento, melhor participaremos na nossa comunidade, ajudando a (re)construir uma sociedade mais sustentável e justa, também pelo que se come/consome.

2

Alimentação & Desenvolvimento Sustentável | 50 min.

Recursos: Ficha 4.1 policopiada

A partir de uma lista de vários produtos/ingredientes (ficha 4.1), os participantes, divididos em 4 grupos, correspondentes às 4 estações do ano, criam ementas sustentáveis para cada uma dessas épocas.

Por fim, cada participante pensa no seu papel que pode desempenhar na mudança para uma maior e mais efetiva sustentabilidade a partir da alimentação, relacionando esse papel com a necessidade de mantermos a ligação à terra, de modo a promovermos o desenvolvimento sustentável (valorização dos produtos biológicos, locais e da época, o que leva à melhoria da saúde, ao incremento e aumento do emprego local e à diminuição da pegada ecológica).

3

Alimentação Sustentável – plantas espontâneas comestíveis | 100 min.

Recursos: Computador e ligação à internet

Cada um dos grupos formados na atividade anterior recebe a indicação de uma planta espontânea comestível comum na região onde se realiza a Oficina. As plantas serão todas diferentes.



Sobre a planta comestível atribuída a cada grupo, os participantes fazem uma pesquisa orientada pelas seguintes questões: *Que nomes existem para designar esta planta? Há variedades? Qual o seu valor nutritivo e os seus benefícios para a saúde? De que formas se pode comer e como se cozinha? É uma planta de época ou não?*

Os participantes procurarão saber quem, na sua comunidade, conhece bem algumas destas plantas e pedir-lhe-ão o seu apoio na recolção e confeção das mesmas, organizando um almoço comunitário.

Glossário e Leituras Recomendadas

Sistema Alimentar Sustentável

[...] O processo de produção dos alimentos e de levá-los até às nossas mesas é extraordinariamente complexo. Envolve muitas etapas e atores diferentes – não apenas agricultores e pescadores, mas também cientistas que desenvolvem melhorias tecnológicas; fornecedores de fatores de produção; aqueles que transportam, armazenam e processam alimentos; e também aqueles que o comercializam. Todas as pessoas são, é claro, consumidores de alimentos e o que eles decidem comer, como eles adquirem os alimentos, as formas como o preparam, e quantos filhos eles têm determinam a natureza e a escala da procura global de alimentos.

[...]

Da perspetiva bastante restrita de oferta e procura, podemos dizer que, desde 1945, o sistema alimentar tem funcionado muito bem. A população mundial triplicou no período, e a média de disponibilidade de alimentos por pessoa cresceu 40%. Esta é uma conquista extraordinária e muitos economistas a citariam como prova da efetividade do “mercado” na indução de uma resposta adequada da oferta ao crescimento na procura de uma população que cresce rapidamente e está cada dia mais rica.

Ao fazermos uma análise um pouco mais aprofundada, veremos que há enormes falhas em como o sistema alimentar opera.

A maior falha é que, apesar da oferta de alimentos abundante, a saúde de mais da metade dos 7 mil milhões de pessoas no mundo sofre devido à falta ou excesso no consumo. Há apenas 3 anos, a ameaça de fome for-



çou milhões de somalis a abandonar as suas casas em busca de alimentos, e estima-se que cerca de 260.000 pessoas, muitas delas crianças, tenham morrido de fome. Essa é uma horrível lembrança de que o mercado global de alimentos funciona bem para aqueles que têm dinheiro, mas falha no atendimento das necessidades dos pobres.

[...]

O que está claro é que “o mercado” por si só não traduz automaticamente a disponibilidade de alimentos em melhor nutrição, saúde, produtividade e felicidade. A falha mais gritante do mercado decorre do facto de que aqueles com as maiores necessidades de alimentos são incapazes, devido à pobreza, de transformar essa necessidade em procura. Eles ficam presos na armadilha da fome que se auto perpetua, pois não têm condições de comprar ou produzir os alimentos que as suas famílias precisam para levar uma vida saudável. Que a fome persista em um mundo com abundância de alimentos é realmente escandaloso.

A outra grande falha está relacionada com a falta de sustentabilidade do atual sistema alimentar. E isso tem dimensões humanas e ambientais.

O extraordinário crescimento na produção de alimentos colocou grande pressão nos recursos naturais. Degradou o solo, poluiu e exauriu o suprimento de água, invadiu florestas, esgotou as reservas de peixes e reduziu a biodiversidade, deixando esses recursos com uma capacidade reduzida de atender às necessidades alimentares das nossas crianças e das gerações futuras. Os sistemas agrícolas intensivos, combinados com o desperdício de alimentos em escala massiva também se transformaram em uma grande fonte de emissões de gases do efeito estufa, reforçando assim os processos de mudanças climáticas que, por seu lado, criam novos desafios de adaptação para os produtores rurais. Mesmo os consumidores mais ricos ainda não pagam pelos custos desses danos ao capital natural ou para evitá-los.

Esperava-se que a crescente procura por alimentos se refletisse em prosperidade nas comunidades agrícolas e pesqueiras quando essas respondessem com uma oferta aumentada. Paradoxalmente, entretanto, o sucesso na expansão da oferta de alimentos, combinado com a proteção de mercados e as políticas de subsídios dos países desenvolvidos, além do limitado poder de troca dos produtores rurais em relação aos retalhistas, agro-indústrias e comerciantes, levou a uma crescente concentração da pobreza nas áreas rurais de muitos países em desenvolvimento. Uma consequência é que 70% das pessoas famintas no mundo vivem nas áreas rurais e dependem principalmente da produção de alimentos para se sustentar.¹

¹ José Graziano da Silva, Diretor Geral da FAO, 15 de Outubro 2013, www.fao.org/about/who-we-are/director-gen/faodg-opinionarticles/detail/pt/c/203166, acedido a 22/01/2016



Bibliografia e Links

Câmara, Fortunato da, *Alimentos ao Sabor da História: receitas e curiosidades*, Colares Editora

www.eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=CELEX:52015XR3306

www.girassol.pt/alimentacao-sustentavel

www.nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/10/folhas_equilibrio_alimentacao_sustentavel_para_todos.compressed.pdf

Dicas para outras ações

Conselhos de Alimentação por Gisela Cid (OuremViva – parceiro do projeto aTerra), constantes da Ficha 4.2.





Oficina O Desperdício Alimentar

Objetivos

- * Conscientizar para a existência de duas realidades distintas: pessoas que morrem à fome e pessoas que desperdiçam alimentos
- * Refletir sobre os dados mundiais e as razões do desperdício alimentar, bem como o impacto do mesmo
- * Reconhecer a urgência da redução do desperdício alimentar por meio de pequenas grandes ações
- * Assumir o compromisso de encorajar diversos agentes da sociedade para práticas de consumo consciente e de redução do desperdício alimentar

Estrutura, descrição e notas

Esta oficina é composta por 4 sessões de duração diversa, correspondentes a uma manhã ou uma tarde em contexto escolar.





1

Desperdício alimentar | 100 min.

Recursos: Ficha 5.1 e 5.2 , folhas A5, material de escrita, vídeo projetor, ligação à internet

Os participantes escrevem num papel o que entendem por “desperdício alimentar”. Segue-se a partilha entre todos e todas, a explanação do conceito pelo(a) facilitador(a) e o registo do significado do mesmo.

Seguidamente, os alunos veem dois pequenos filmes, um integrado na campanha da Comissão Europeia contra o Desperdício Alimentar (http://youtu.be/jyJONS9T_yA), o outro realizado pelo Clube aTerra 2014/2015 do Colégio do Sagrado Coração de Fátima (<https://youtu.be/zyGXsRKhnig>).

Após a visualização dos dois filmes, os participantes poderão expressar as emoções que os mesmos lhes despertaram e partilhar situações de desperdício alimentar que vivenciam/verificam à sua volta.

Finalmente os participantes veem um filme sobre uma realidade diferente (<https://youtu.be/zCK0nrWYKBc>), lendo seguidamente os pontos informativos que constam da Ficha 5.1.

Numa tabela comparativa – Ficha 5.2 -, com uma coluna para cada uma das realidades distintas - pessoas que morrem à fome / passam privação de alimentos e pessoas que desperdiçam alimentos – os alunos registam aspetos de cada uma dessas particularidades que os tenham marcado na observação e leitura dos conteúdos dispostos.

2

Dados mundiais | 50 min

Recursos: Relógio (analógico ou digital), mapa da FAO relativo à fome no mundo (<http://www.fao.org/3/a-i4033e.pdf>), ligação à internet

O formador coloca um relógio a contar 30 segundos, durante os quais todos os participantes fazem silêncio. No final, apresenta-se, oralmente ou por escrito, a seguinte informação “Nestes 30 segundos, 8 pessoas em todo o mundo morreram à fome.”

Os participantes analisam o mapa da FAO relativo à fome no mundo identificando primeiramente os países onde existe maior índice de fome. Aos dados apresentados no mapa, o formador acrescenta outros, como: desperdiça-se cerca de 1/3 dos alimentos, por ano, em todo o mundo; desperdiça-se a mesma quantidade de alimentos que a totalidade da produção alimentar da África subsaariana.

Em grupos, os participantes fazem seguidamente uma breve pesquisa sobre a alimentação e organização política e cultural dos países com maior índice de fome. Seleccionam as informações que considerarem mais



pertinentes sobre os mesmos e partilham com os restantes. Segue-se uma pequena reflexão em conjunto sobre os dados apresentados.

3

As razões do desperdício alimentar | 50 min.

Recursos: Ficha 5.3 policopiada, material de escrita e folhas

Os participantes analisam a primeira figura da Ficha 5.3, identificando as duas etapas em que se verifica maior desperdício alimentar.

Atendendo à figura que se segue na mesma ficha e que apresenta algumas das razões de desperdício em cada etapa, os participantes, distribuídos por 3 grupos, refletirão sobre a forma como cada entidade envolvida numa das três primeiras pode resolver este problema, eliminando ou atenuando cada uma das razões listadas para o desperdício. As propostas serão partilhadas com toda a turma e registadas numa tabela.

Sugestão: poderá ser planeada uma visita a alguma dessas entidades com a qual serão partilhadas as conclusões desta sessão.

4

O impacto do desperdício alimentar | 50 min.

Recursos: Ficha 5.4, folhas, lápis

Os participantes são distribuídos por vários grupos e a cada um destes o facilitador entrega uma fotografia (ficha 5.4 e/ou outras fotografias previamente selecionadas) que ilustre o mau uso dos recursos naturais e o seu impacto no meio ambiente. Os grupos analisam e comentam as fotografias, estabelecendo uma relação com o desperdício alimentar, tendo em conta as consequências deste no ambiente e, conseqüentemente, na vida de todos e de cada um. Em seguida, partilham as suas conclusões com os outros grupos. Por fim, inspirados por esta reflexão, os participantes escrevem uma carta a alguma entidade política (local, regional ou nacional), alertando para o problema em causa e encorajando-a a encontrar soluções e a adotar/promover práticas de sustentabilidade.



Glossário e Leituras Recomendadas

Desperdício Alimentar

Nos países desenvolvidos, o fluxo de resíduos alimentares representa uma fração considerável dos resíduos urbanos produzidos, com repercussões consideráveis na perspetiva de um desenvolvimento sustentável no eixo social, económico e ambiental. Devido à quantidade e tipologia destes resíduos, que implica a necessidade de aplicação de tecnologias de tratamento específicas (nomeadamente processos biológicos de compostagem e/ou digestão anaeróbia), as orientações, ao nível da União Europeia, assentam na criação de estratégias de prevenção da produção deste fluxo de resíduos. Efetivamente, de acordo com o Parlamento Europeu (PE), “o desperdício alimentar assumiu uma dimensão tal que está a ser considerado um problema à escala mundial que se reflete ao longo de todos os elos da cadeia agroalimentar, do campo até à mesa dos consumidores”.¹

Bibliografia e Links

www.apambiente.pt/index.php?ref=16&subref=84&sub2ref=106&sub3ref=273
www.decojovem.pt/activeapp/wp-content/uploads/2014/11/DECO-Combate-ao-Desperd%C3%ADcio-Alimentar.pdf
www.ec.europa.eu/food/safety/food_waste/index_en.htm
www.e-konomista.pt/artigo/evitar-desperdicio-de-alimentos
www.greensavers.sapo.pt/2013/03/26/7-dicas-para-reduzir-desperdicio-alimentar

Dicas para outras ações

Sensibilizar para a ação | 50 min.

Recursos: Ficha 5.5, cartolinas, material de escrita e de desenho

Os participantes são distribuídos por 6 grupos, criando cada grupo duas mensagens (*slogans*) de sensibilização - para a eliminação/redução do desperdício alimentar - adaptadas em função dos consumidores individuais e famílias (grupo 1), agricultores e produtores (grupo 2), agentes de restauração (grupo 3), escola (grupo 4), agentes políticos (grupo 5) e operadores económicos (grupo 6).

Após a elaboração dos *slogans*, que poderá estender-se para lá desta sessão, será criado um plano de divulgação dos mesmos: junto das entidades-alvo da sensibilização, nas redes sociais, jornais locais, etc.

¹ www.apambiente.pt/index.php?ref=16&subref=84&sub2ref=106&sub3ref=273



Pequenas ações por uma grande razão | 50 min.

Recursos: Ficha 5.5, cartaz com a expressão "pequenas ações por uma grande ação", material de escrita

Num saco ou num chapéu, o facilitador coloca tiras de papel que apresentam dicas de ação pela eliminação/redução do desperdício alimentar (imprimir a ficha 5.5 e recortar as tiras no local indicado). Desse saco, e sem olhar, cada participante retira uma "ação". Lê-a em voz alta e "inventa" uma pequena história em que se verifique a aplicação dessa ação. Após a breve narração, a dica é colada na lista dos compromissos "pequenas ações por uma grande razão". No final, após todas as histórias, e inspirados pelas dicas apresentadas, os participantes poderão acrescentar outras ações à lista.



ANEXOS



1.1 Oficina Desenvolvimento Sustentável

Cartões com a descrição das personagens

Vives na Guiné-Bissau, és rapariga e tens 15 anos.	És portuguesa e tens um filho de 10 anos.
És angolana. Já tiveste 7 filhos, dos quais 3 nasceram sem vida e um morreu aos 5 meses por falta de assistência médica.	És português, sem o ensino secundário completo, pois saíste da escola para começar a trabalhar. Os teus pais estão desempregados.
És uma mulher da África subsariana, tens 35 anos, 1 metro e 70 centímetros de altura, e pesas 49 quilos.	És um jovem adolescente português de 16 anos, com 1 metro e 70 centímetros, e pesas 106 quilos.
És uma criança indiana de 10 anos e trabalhas numa fábrica de têxteis, das 8h às 19h, e o que recibes de pagamento corresponde a 10 cêntimos por dia.	És proprietário de uma fábrica de madeira e, na tua aldeia, em Portugal, houve mais um grande incêndio neste Verão.
Vives no sul de Angola, região que tem sido assolada por uma grande seca nos últimos anos.	És português, tens 30 anos, estás desempregado há 8 meses e vives em casa dos teus pais.
És um pequeno produtor do interior de Portugal.	És um camponês em Moçambique
És diretor regional do Ministério da Agricultura para o Ribatejo e Oeste.	És presidente da junta de uma freguesia rural e, ao mesmo tempo, um jovem agricultor



Situações e acontecimentos

O facilitador lerá as seguintes situações em voz alta. Entre cada afirmação, os participantes devem analisar a situação em que se encontram e dar, ou não, um passo em frente. Por fim, ser-lhes-á dado tempo para que avaliem a sua posição relativamente às outras pessoas.

Nunca tiveste sérias dificuldades financeiras.	Podes ir de férias uma vez por ano.	Podes comprar roupas novas, pelo menos, de três em três meses.
Tens uma casa decente com telefone e televisão.	Podes convidar os teus amigos e as tuas amigas para irem jantar lá em casa.	Podes apaixonar-te pela pessoa que escolheres.
Sentes que a tua língua, religião e culturas são respeitadas na sociedade onde vives.	Tens uma vida interessante e estas confiante em relação ao teu futuro.	Sentes que as tuas competências são apreciadas e respeitadas na sociedade onde vives.
Sentes que as tuas opiniões sobre as questões políticas e sociais são respeitadas, e que os teus pontos de vista são ouvidos.	Sentes que podes estudar e seguir a profissão que escolheres.	Podes usar e beneficiar das vantagens da Internet.
Há pessoas que te consultam sobre diferentes assuntos.	Não tens medo de ser atacada ou atacado nas ruas, ou pelos media.	Não tens medo das consequências das alterações climáticas.
Não tens medo de ser mandado ou mandada parar pela polícia.	Podes votar nas eleições nacionais e locais.	Podes visitar qualquer sítio da internet sem temer censura.
Sabes a quem te deves dirigir se precisares de um conselho ou de ajuda.	Podes festejar as datas religiosas mais importantes com a tua família e os teus amigos e as tuas amigas.	Tens facilidade em aceder à informação sobre financiamentos públicos.
Nunca te sentiste discriminado ou discriminada por causa das tuas origens.	Podes participar num seminário internacional no estrangeiro.	Tens facilidade em participar na definição de estratégias locais e medidas políticas.
Beneficias de proteção médica e social adequada às tuas necessidades.	Podes ir ao cinema ou ao teatro pelo menos uma vez por semana.	Tens fácil acesso aos serviços básicos.
	Não tens receio do futuro dos teus filhos e das tuas filhas.	



1.2 Oficina Desenvolvimento Sustentável

Educação



796 milhões de adultos em todo o mundo não sabem ler nem escrever. A Guiné-Bissau, por exemplo, dá um forte contributo para estas estatísticas: 58% das pessoas são analfabetas; apenas 48% das crianças terminam o ensino básico e só 17% concluem o ensino secundário. O ensino básico sofre as consequências das escassas qualificações dos professores e agentes educativos, das deficiências ao nível da gestão e administração escolar e da ausência e escassez de materiais pedagógicos e didáticos. Em Portugal, 65% dos adultos entre os 25 e os 64 anos não completaram o ensino secundário e temos 19,2% de abandono escolar. É bem melhor do que em muitos países, mas ainda nos coloca na cauda das nações mais desenvolvidas.

Saúde

A saúde é um dos fatores determinantes da pobreza e a saúde materno-infantil tem consequências diretas nas gerações futuras. Em Angola, o nascimento de um filho continua a representar um elevado risco para as mulheres: 1 em cada 12 mulheres morre devido a complicações no parto e apenas 45% dos partos são assistidos por um técnico de saúde. No que diz respeito à saúde infantil, o cenário não é mais encorajador, dado que muitas das mortes de crianças com idade inferior a 5 anos poderiam ser evitadas através de um investimento sustentado na melhoria de acesso e da qualidade dos serviços de saúde primários. Em contraponto, o risco de morrer até aos 5 anos é de 0,6% em Portugal. Os/as idosos/as relatam pior estado de saúde, assim como aqueles/as que estão desempregados/as ou que têm menos instrução ou rendimentos.





Alimentação



Mil milhões de pessoas passam fome, facto ainda mais dramático porque não se deve a um problema técnico – há recursos para alimentar a Humanidade –, mas sim político, com origem em práticas comerciais injustas. As políticas de agricultura, comércio, ambiente e desenvolvimento dos países desenvolvidos devem promover a biodiversidade, os sistemas agrícolas ecológicos e a agricultura socialmente justa, tanto nos seus territórios, como nos países em desenvolvimento. Enquanto muitas pessoas passam fome, nos países mais desenvolvidos aumentam as taxas de obesidade. Em Portugal, 51% da população residente com mais de 18 anos, tinha excesso de peso e obesidade em 2005/2006. Isto significa maiores riscos de saúde, o que aumentará os gastos em saúde pública nos próximos anos.

Ambiente

As alterações climáticas afetam-nos a todos, mas não da mesma forma. As alterações climáticas são mais que um problema ambiental; são principalmente um problema de justiça global e equidade. É preocupante o impacto desproporcionado que as alterações climáticas têm nas pessoas pobres e vulneráveis que vivem nos países em desenvolvimento, um problema global para o qual elas foram quem menos contribuiu. Os países mais pobres estão dependentes da agricultura e são mais vulneráveis às alterações climáticas induzidas pelo ser humano: nos últimos 50 anos, choveu menos 25% na região africana do Sahel, o que reduz as colheitas e semeia a fome na região. Chove menos mas com maior intensidade, causando cheias – principal ameaça às colheitas da população



residente junto às bacias dos rios na província do Kunene e no Zambeze, em Angola. Portugal também vai sofrer: os caudais anuais de água continuarão a diminuir

até 40% no final deste século, enquanto que a seca e os incêndios florestais vão aumentar. As culturas agrícolas devem diminuir entre 15% a 20%.



Trabalho



O que significa crescimento económico se os mais pobres não podem participar nos seus benefícios, se não melhora a qualidade de vida e agrava desigualdades? Por outro lado, realidades como o Trabalho Infantil e Trabalho Escravo continuam a ter expressões escandalosas. Mais de metade das 85 milhões de crianças que em 2012 eram sujeitas a trabalho infantil exerciam tarefas perigosas para a sua saúde, segurança e desenvolvimento moral. Em Portugal há quase meio milhão de jovens que não estudam nem trabalham. São os chamados “nem-nem”, entre os 15 e os 34 anos, que não têm emprego, não estudam, nem estão em formação. De 2008 para cá, há mais 92 mil nesta situação. Em janeiro de 2014, 34,7% da população ativa com menos de 25 anos estava desempregada (130 mil jovens). Os 20% dos portugueses mais ricos ganham seis vezes mais do que os 20% mais pobres.

Textos Extraídos Daqui : **GPS Move-te pela Mudança**, do programa da FEC M&M – Move-te pela Mudança



Objetivo 1 Acabar com a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares

Objetivo 2 Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável

Objetivo 3 Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades

Objetivo 4 Assegurar a educação inclusiva e equitativa de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos

Objetivo 5 Alcançar a igualdade de género e capacitar todas as mulheres e meninas

Objetivo 6 Assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e saneamento para todos

Objetivo 7 Assegurar o acesso confiável, sustentável, moderno e a preço acessível à energia, para todos

Objetivo 8 Promover o crescimento económico sustentável, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo, e trabalho digno para todos

Objetivo 9 Construir infraestruturas resistentes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação

Objetivo 10 Reduzir a desigualdade entre os países e dentro deles

Objetivo 11 Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis

Objetivo 12 Assegurar padrões de produção e consumo sustentáveis

Objetivo 13 Tomar medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos

Objetivo 14 Conservar e usar de forma sustentável os oceanos, os mares e os recursos marinhos, para o desenvolvimento sustentável

Objetivo 15 Proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, bem como deter e reverter a degradação do solo e a perda de biodiversidade

Objetivo 16 Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis

Objetivo 17 Fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável



1.4 Oficina Desenvolvimento Sustentável

PROVE	Mercados-Ecorurais	Hortas Sociais	Compras públicas: escolas-produtores
			
Contribui para o escoamento de produtos locais, tendo começado em Palmela e Sesimbra.	O seu nome e a sua metodologia assentam na ótica de ruralidade e respeito pela natureza.	Atende às necessidades alimentares de pessoas de poucos recursos.	Procura abastecer escolas com produtos locais.
O consumidor adquire cabazes de frutas e legumes selecionados e de elevada qualidade.	Possibilita a venda direta de hortofrutícolas e de artigos de artesanato.	São uma forma de combater a pobreza e a inatividade.	Articula a Agricultura Familiar e a Alimentação Escolar.
Tem o slogan "É cá da terra".	Proporciona a transmissão de práticas e técnicas tradicionais.	Parcelas de terreno cedidas para a prática agrícola.	Os agricultores têm mais um mercado e as escolas produtos locais e frescos.
PROVE	Mercados-Ecorurais	Hortas Sociais	Compras públicas: escolas-produtores
			
Contribui para o escoamento de produtos locais, tendo começado em Palmela e Sesimbra.	O seu nome e a sua metodologia assentam na ótica de ruralidade e respeito pela natureza.	Atende às necessidades alimentares de pessoas de poucos recursos.	Procura abastecer escolas com produtos locais.



1.5 Oficina Desenvolvimento Sustentável

CAUSAS DE BASE	REALIDADES	EIXOS DA RODA	NÍVEIS
Modelos de Desenvolvimento injustos	Fome	Modelos de produção agrícola	GLOBAL
Estilos de vida pouco sustentáveis	Desigualdades sociais	Desenvolvimento Rural	NACIONAL
Políticas Públicas desajustadas	Exclusão das zonas rurais	Consumo Responsável	REGIONAL
Alterações Climáticas	Desperdício Alimentar	Alimentação Sustentável	PESSOAL





Agricultura familiar: pobre nos recursos, mas generosa para o mundo

Em 2014 celebrou-se o Ano Internacional da Agricultura Familiar, que proporcionou o aumento do conhecimento e da consciência social para o tema. Realizaram-se estudos e publicações sobre a agricultura familiar, atividades de sensibilização, censos e registos agrários, congressos e encontros.

Para este ano, a FAO definiu a agricultura familiar do seguinte modo: Agricultura Familiar (que inclui todas as atividades agrícolas de base familiar) é um meio de organização de agricultura, silvicultura, pesca, pastorícia e aquacultura, que é operado por uma família e predominantemente dependente de mão-de-obra familiar, incluindo tanto mulheres como homens. A família e a exploração agrícola estão ligados, coevoluem e combinam funções económicas, ambientais, sociais e culturais. (FAO, 2013)

No mundo, com 842 milhões de pessoas, 1 pessoa em 8 sofre de fome crónica, isto é, não tem acesso a comida suficiente para uma vida ativa. A prevalência da má

nutrição verifica-se sobretudo nos países em desenvolvimento.

Para garantir a segurança alimentar de todos os povos, cuidar e proteger o ambiente natural e acabar com a pobreza, subnutrição e desnutrição, o mundo precisa da Agricultura Familiar.

A agricultura familiar conta, hoje em dia, com 2,6 mil milhões de pessoas, representando quase 40% da população mundial.

Há mais de 570 milhões de explorações agrícolas em todo o mundo. E mais de 90% destas são geridas por um indivíduo ou uma família, baseando-se principalmente na mão-de-obra familiar. De acordo com esses critérios, as explorações de agricultura familiar são, de longe, a forma mais prevalente de agricultura no mundo. As estimativas sugerem que elas ocupam cerca de 70-80% das terras de exploração agrícola. Embora haja diversidade, a grande maioria das explorações agrícolas familiares em todo o mundo é pequena ou muito pequena.

Em termos de produção vegetal mundial, a agricultura familiar é responsável pela maior parte da produção de alimentos básicos: produz mais de 80% de alimentos do total mundial em termos de valor. E, para que se torne mais produtiva e sustentável, são necessárias políticas de apoio que promovam inovação na produção e melhorias nos meios de subsistência rurais. São duas as principais vias, mas interrelacionadas, por meio das quais a produtividade dos agricultores pode ser aumentada: 1. o desenvolvimento, a adaptação e aplicação de novas tecnologias e práticas de gestão agrícola; 2. a aplicação mais ampla de tecnologias e práticas existentes.

A agricultura familiar é coletivamente a maior fonte de emprego em todo o mundo. E, muito mais do que um modo de produção de alimentos, é também um modo de vida.



Retrato da agricultura em Portugal

A maioria dos agricultores portugueses tem 50 a 60 anos, mais de 20% não sabe ler ou escrever, 90% das explorações tem dimensão económica pequena e 80% usa mão-de-obra familiar, noticia a Lusa.

Com base em dados recolhidos pela agência Lusa junto da Confederação dos Agricultores de Portugal (CAP) e da Confederação Nacional da Agricultura (CNA), é possível concluir que a agricultura portuguesa se baseia em explorações de pequena ou muito pequena dimensão económica, mas também em termos de área, com a média do país a rondar 11,5 hectares.

No entanto, as características da agricultura e dos agricultores não são as mesmas no sul, no Alentejo ou no Centro e Norte do país, reflexo das áreas médias por exploração de 61 hectares no primeiro caso, ou de 2,6 hectares na Beira Litoral que vão influenciar o tipo de cultura presente.

Cerca de 3% das explorações detêm 63% da área cultivada, assim como 93% dos agricultores possuem 26% daquela área. Quanto ao agricultor, 71% tem mais de 55 anos, 47% mais de 65 anos e somente 2% tem menos de 35 anos.

No nível de instrução, a maioria (81%) frequentou o ensino bási-

co, enquanto a «formação» específica em agricultura se resume em 89% dos casos à prática do dia-a-dia.

Um ponto relevante, principalmente realçado para a CNA, é a estrutura familiar da mão-de-obra, factor que torna mais graves as consequências da crise que o setor actualmente enfrenta.

É a floresta que é responsável pela maior área da agricultura, seguida do olival e da vinha, sendo estas duas das mais rentáveis, segundo a CNA. É também a vinha que ocupa maior parte dos agricultores, segundo a CAP.¹

1. IOL Portugal Diário, 2008-07-05 (<http://diario.iol.pt/>)



Mãos n'aTerra

Cenouras

Faz na terra um rego com 1 cm de profundidade. | Coloca nele as sementes das cenouras, cobrindo-as em seguida com uma fina camada de terra. Calca-a com a palma da mão. | Rega a sementeira todos os dias com o crivo do regador. | Os primeiros rebentos germinarão cerca de duas semanas depois. Quando os rebentos das cenouras tiverem atingido alguns centímetros, desbasta-os (elimina os rebentos mais jovens para dar lugar aos mais fortes), deixando um rebento de 5 em 5 cm, mais ou menos. As pequenas cenouras que retirares nesta operação já podem ser consumidas.

Rabanetes

Abre regos compridos, espaçados cerca de 30 cm, e enterra as sementes dos rabanetes entre 3 a 5 cm de profundidade. | Cobrem-as com uma fina camada de terra e rega com o crivo do regador, muito regularmente, para que não fiquem muito picantes. | Quando

surgirem quatro folhas pequeninas, desbasta os rebentos para que não fiquem muito juntos. Os rabanetes crescem rapidamente. Vigia-os com regularidade até atingirem o tamanho certo para serem comidos.

Curgetes

Cava dois buracos com, pelo menos, 1 m de distância entre eles, pois as curgetes gostam de crescer à vontade. | Enterra três sementes em cada buraco, a 2 cm de profundidade. | Rega regularmente para manter a terra húmida durante uma semana e vigia os primeiros rebentos. | Colhe as curgetes à medida que forem atingindo os 20 a 25 cm, cortando as hastes com uma faca ou uma tesoura de podar.

Tomates

Num lugar ensolarado, planta os rebentos de tomate. | Enterra ao pé de cada rebento um tutor (vara que ajudará a planta a crescer em

altura e que evitará que os ramos se partam com o peso dos tomates). | Para evitar as doenças, rega sempre na base da planta e nunca as folhas. | Retira as folhas secas e prende com regularidade os ramos ao tutor.

Morangos

Sem retirares o rebento do morangueiro do recipiente, mergulha a raiz num alguidar com um pouco de água. | Retira delicadamente o rebento de morangueiro do recipiente. | Abre um buraco com o transplantador e coloca aí o rebento. O buraco não deve ser mais fundo do que a altura da raiz. | Com a palma da mão, calca a terra em redor do rebento e rega. | Passadas algumas semanas, irão surgir pequenas flores brancas. Cada uma delas se transformará num morango, que de verde passará a vermelho no seu processo de amadurecimento.





Conselhos úteis na sementeira | plantação e manutenção da horta

- 1** Opta por fertilizantes naturais, pois são mais baratos e mais ecológicos.
- 2** Guarda as cascas de banana e coloca-as junto às tuas plantas, pois elas dão à terra vários dos seus preciosos elementos: potássio, magnésio e ferro.
- 3** Guarda as cascas dos ovos, pois são ricas em minerais. Deixa-as secar ao sol e esmaga-as até as transformares em pó que misturarás depois com a terra das tuas plantações.
- 4** Não deites fora a água da cozedura dos ovos. Depois de fria, rega com ela as tuas plantas, pois é um bom fertilizante.
- 5** Para economizar água, rega as tuas plantas de manhã cedo ou ao fim do dia. Assim, a água evaporar-se-á mais devagar do que nas horas de calor e as tuas plantações beneficiarão dela durante mais tempo.
- 6** Rega sempre o pé da planta: não desperdiças água e não danificas nem as folhas nem os rebentos.
- 7** Os terrenos devem ser sachados e mondados para partir a crosta de terra seca que se forma à superfície e eliminar as ervas daninhas. Desse modo, a água infiltrar-se-á melhor na terra, o que fará poupar nas regas.
- 8** Deves cobrir as plantações com camadas de 3 a 5 cm de folhas e ervas secas ou cascas de árvores. A água demorará mais a evaporar-se e as ervas daninhas serão menos numerosas.
- 9** Os pássaros fogem com as sementes que acabaste de semear? Cria um espantalho ou arranja uma cobra de plástico para os afugentares.



Tomate

'Tómatl!' Foi esta palavrinha do dialecto nauatle que marcou uma das maiores transformações nos hábitos alimentares europeus (e mundiais), tal como os conhecemos hoje. Cristóvão Colombo tinha acabado de chegar ao Novo Mundo com a sua armada. Ao pisarem o solo das Américas, os espanhóis tomaram contacto com uma panóplia de alimentos completamente desconhecidos. Entre pimentos, abóboras, ananases, batatas e outras preciosidades, estavam umas pequenas bagas amarelas repletas de suco. A palavra tómatl era uma expressão usada pelos astecas para designar 'frutos roliços' como o tomate ou o capucho. O tomate, propriamente dito, era chamado xitomatl.

A cultura do tomate fazia parte dos costumes indígenas há tempo indeterminado. Era selvagem na região dos Andes e o cultivo da planta estava presente no Peru, no Chile, no México e no Equador.

Existiam várias espécies com tamanhos e cores diversas. Os conquistadores hispânicos trazem-no para a Europa e vão buscar a palavra natina para lhe chamar 'tomate'. Ao contrário do que aconteceu com o pimento, o entusiasmo pela novidade foi reduzido, à semelhança do que já acontecera com a batata. Os primeiros exemplares a serem plantados seriam provavelmente de cor amarela e do tamanho do actual tomate cereja. A desconfiança perante aquelas bagas luzidias era grande.

Os espanhóis levam-no para Nápoles em meados do séc. XVI. Em Itália, Pietro Matthioli chama-lhe mala aurea (maçã dourada). O botânico italiano estabelece algumas semelhanças entre o tomate

e a mandrágora, outra planta da família das Solanáceas, de características alucinogénias. Esta 'má publicidade' arrumou-o largas décadas na categoria de planta ornamental. Era visto como afrodisíaco. As pessoas só recorriam a ele em casos de escassez de alimentos. Em França, Dalechamps corrobora as dúvidas levantadas por Matthioli. A desconfiança reservou-lhe o mesmo destino das beringelas. Os tomateiros eram plantados em pequenos vasos, na entrada das casas do sul do Mediterrâneo. Na Inglaterra tinha honras de planta decorativa nos jardins reais. Apesar de ser um fruto porque nasce da floração do tomateiro, actualmente faz parte da família dos legumes.

Os italianos parecem ter sido os primeiros a aventurarem-se na sua apreciação em finais do séc. XVII, quando é incluído nas receitas do livro «Lo calco alla moderna» de Antonio Latini. A caracterização do tomate como 'maçã dourada' feita por Matthioli, parece ter estado na origem da expressão pommi d'ori, que inspirou a actual designação italiana de pomodoro. De Itália chegou à região da Provença onde os franceses se apaixonaram por ele e o apelidaram de "pomme d'amour". A 'maçã do amor' ou seja o tomate, simbolizava a riqueza, por isso era incluído nos banquetes de casamento para fazer prova da fortuna das famílias. Desde que chegou à Europa, levou quase dois séculos a ser visto como alimento.

Hoje é uma das marcas da cozinha mediterrânica.

ESTÓRIAS DA HISTÓRIA

Tal como acontecia no séc. XV quando o Novo Mundo foi descoberto, hoje também existem vários tipos de tomate. Os mais populares são o tomate cereja, o tomate chucha, ou o tomate coração-de-boi. Nos mais peculiares e recentes encontramos o kumato, uma variedade adocicada criada na Suíça, de tom roxo e sabor delicado. Igualmente doce e de sabor muito refinado é o tomate raf, uma variedade cultivada em Espanha, na região da Andaluzia. As plantações situadas em Nijar e Almeria são regadas com águas salinas, o que provoca uma reacção no fruto que aumenta a concentração dos açúcares. O resultado é um tomate doce e com um sabor intenso e agradável. O aumento dos açúcares em reacção ao desenvolvimento da planta num meio salino só é possível devido à robustez do tomate raf, que é 'resistente ao fusarium'. Por outro lado é uma cultura frágil que rende apenas 5kg por pé em lugar dos habituais 20kg.

1. Câmara, Fortunato da, *Alimentos ao Sabor da História: receitas e curiosidades*, Colares Editora



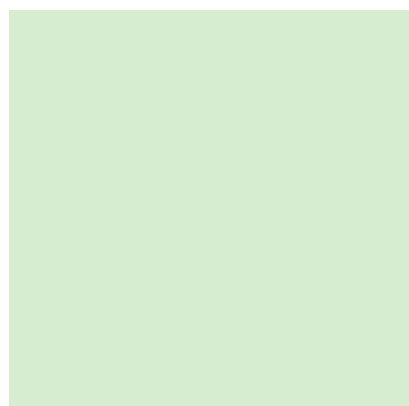
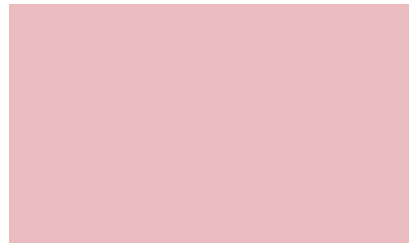
Aldeia global

cada vez mais próximos, mas cada vez mais
desigualdades

As nossas escolhas refletem-se à escala mundial. Por isso, se não formos críticos em relação ao nosso comportamento, podemos estar a perpetuar estas injustiças.

Podemos ser **atores críticos e conscientes** nesta sociedade de consumo, quer a nível local quer a nível global. Para isso temos de estar mais informados, a fim de podermos refletir sobre os nossos hábitos e potenciar a mudança. Se desenvolvermos esta atitude, estaremos a ser consumidores responsáveis.

Saber usar os recursos naturais para satisfazer as nossas necessidades, sem comprometer as necessidades e aspirações das gerações futuras.





A Balança do Consumo entre ricos e pobres

Consumo do Total Oferecido	20% da população mais rica	20% da população mais pobre
Carne e Peixe	45%	menos de 5%
Energia	58%	menos de 4%
Linhas Telefónicas	74%	1,5%
Papel	84%	1,1%
Veículos	87%	menos de 1%

A maior parte da **poluição** gerada no planeta, assim como a intensa **exploração dos recursos** naturais, é causada pelo alto nível de consumo de apenas **20% da população mundial**.



Na maior parte das vezes, o indivíduo não percebe ou não reconhece que os *Media* o influenciam nos hábitos, no consumo e no “desconhecimento” de determinados factos que são importantes para o processo da sua “libertação”.



1. Como foi feito o produto?
2. Quais os efeitos desta produção sobre o meio ambiente?
3. As pessoas envolvidas na produção foram tratadas justamente?
4. O produto foi rotulado/ anunciado sem afirmações falsas acerca das suas características?



Lista de Produtos ou Ingredientes

Batata	Melão	Couve portuguesa de produção tradicional
Alho francês	Laranja	Feijão seco
Batatas fritas pré-congeladas	Brócolos	Pipocas doces
Cogumelos	Salmão de viveiro	Framboesa
Pêssego	Cebola	Arroz
Couve flor biológica	Azeite	Óleo vegetal
Molho bechamel	Cuscuz	Segurelha de produção local
Cavala fresca	Papaia	Picanha da América do Sul
Hambúrguer de vitela	Massa	Beringela
Uvas do Chile	Milho doce assado	Pepino
Tomate do Ribatejo	Sardinha congelada	Pato
Nêspera	Presunto	
Tomilho de pacote	Tomate enlatado	
	Galinha	



O ato de comer ao longo do dia | Sugestões



Conselhos de Alimentação por Gisela Cid [OuremViva, parceiro do projeto aTerra]

- 7h30 beber água morna (2 ou 3 copos) da torneira.
- 8h00 comer uma peça de fruta da época ou beber sumo natural feito na hora.
- 8h30 pequeno almoço. Pode ser constituído por cereais (muesli ou papas de aveia), pão integral, marmelada ou outro doce, leite (alternar diariamente leite de vaca com leite de vegetais), chá verde ou infusão de plantas.
- 10h30 comer uma peça de fruta da época e sementes várias (girassol, pevides, amêndoas, nozes, avelãs).
- 12h00 beber dois copos de água morna.
- 12h30 comer uma peça de fruta da época.
- 13h00 almoço. comer em primeiro a salada temperada com azeite, vinagre ou limão e sal; depois legumes e cereais (arroz, massa, quinoa, cuscus). por último a carne/peixe. na sobremesa poderá ser degustado um pouco de cho-colate preto (= > 70% de cacau) com chá de menta (ajuda a digestão).
- 16h30 comer pão de cereais com manteiga de amendoim ou paté de abacate com atum.
- 18h00 beber dois copos de água morna.
- 18h30 comer uma peça de fruta da época.
- 19h00 jantar (vide almoço).



5 continentes, 5 realidades

Ásia

Em 2010, 1/3 dos 1,2 mil milhões de pessoas que viviam em pobreza extrema no mundo encontrava-se na Índia. A China, apesar dos vários progressos na redução da pobreza, ficou em segundo lugar, e albergava cerca de 13 % da pobreza extrema mundial.

Em 2010, no sul da Ásia 30% das pessoas vivem com menos de 1,25 dólares por dia.

50% das crianças do mundo que sofrem de baixo peso vivem em três países do Sul da Ásia: Bangladesh, Índia e Paquistão.

Nesta região, mais do que a falta de comida, as causas que provocam a subnutrição de uma criança são: a falta de segurança alimentar, o baixo estatuto da mulher, o casamento precoce, que está relacionado com o baixo peso dos bebés à nascença, e a falta de saneamento que resulta numa série de doenças diarreicas que depauperam as crianças.

O sul da Ásia é a região do mundo que apresenta as maiores desigualdades a nível da Educação.

África

Mais de 40% dos Africanos não têm capacidade de obter diariamente os alimentos suficientes.

Mais de 1/4 das crianças africanas menores de cinco anos tem um peso baixo para a sua idade.

Na África a sul do Saara, o VIH/SIDA deixa milhões de crianças sem o apoio necessário em termos de alimentação e cuidados básicos.

O agricultor africano paga pelos fertilizantes convencionais entre três e seis vezes mais do que o seu custo no mercado mundial.

Mais de 80% dos agricultores de África são mulheres.

Mais de 40% das mulheres africanas carecem de acesso ao ensino básico.

Uma mulher de África a sul do Saara tem 1 possibilidade em 16 de morrer durante a gravidez ou o parto. Na América do Norte, o risco é de 1 em 3700 casos.

A África a sul do Saara é a região do mundo que apresenta as maiores desigualdades a nível da Saúde.

América

A América Latina, contrariando as tendências gerais a nível mundial, tem vindo a registar desde 2000 uma diminuição das desigualdades a nível dos rendimentos. No entanto, continua a ser a mais desigual de todas as regiões do mundo no que diz respeito à distribuição da riqueza.

Em 2012, na América Latina e Caraíbas, 3% das crianças com menos de 5 anos tinha falta de peso moderada ou grave.

Também nessa região, de 2011 a 2013, 12% da população estava subnutrida.

Europa

No continente europeu, a Europa Central e de Leste e a Comunidade de Estados Independentes apresentam os valores mais baixos relativamente à insuficiência

de peso das crianças, que se situa nos 5%.

Tal como nos países industrializados, nestas regiões as desigualdades sociais estão a agravar-se.

Em alguns países da Europa, a obesidade infantil está a tornar-se um problema grave de saúde pública.

A agricultura, mecanizada, emprega em média apenas 10% da população economicamente ativa, enquanto um terço desta é ocupado na indústria e a maior parte é absorvida pelo sector terciário.

Oceânia

De 1950 a 2005, a esperança média de vida na Oceânia foi equiparando-se à da Europa.

A Austrália e a Nova Zelândia, países desenvolvidos, beneficiam de qualidade de vida, conforto, bem-estar e um razoável poder de compra.

Contudo, aí também existem situações de pobreza, nos meios rurais e nas periferias dos grandes centros urbanos, se bem que em pequena escala quando comparadas com outras nações.

A bolsa de pobreza concentra-se sobretudo nos restantes países do continente.

De 2011 a 2013, 12% da população estava subnutrida, logo a seguir à África subsaariana e ao sul da Ásia.

Em 2012, 19% das crianças com menos de cinco anos tinha falta de peso moderada ou grave.



5.2 Oficina Desperdício Alimentar

Realidade Desperdício de Alimentos	Realidade Privação de Alimentos



Esta figura apresenta o total anual de desperdício alimentar em cada uma das seguintes etapas dos alimentos da terra: produção, processamento industrial, transporte e uso doméstico.

1.031 mil t

Os agentes integrados em cada uma destas etapas têm o dever de encontrar e aplicar soluções que evitem ou, pelo menos, reduzam o desperdício alimentar no seu contexto.

E o que posso fazer eu, cidadão individual, para ajudar a evitar/reduzir o desperdício alimentar em cada uma destas etapas ?



5.3 Oficina Desperdício Alimentar

Principais motivos de desperdício nas diferentes fases de intervenção



No Campo e Armazenamento

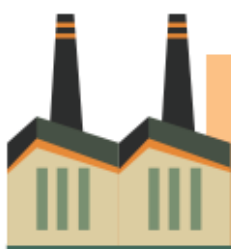
Culturas deixadas no campo
Danos Mecânicos na colheita e manuseamento
Quebra devido a doenças, ataques de pragas e animais

Na Pecuária

Mortalidade dos animais
Doenças dos animais
Transporte para matadouro

Nas Pescas

Descarte do pescado no mar
Pescado sem valor comercial



Indústria

Danos no embalamento
Perdas de processo
Danos mecânicos durante o processamento



Distribuição

Mau manuseio e armazenamento
Falta de refrigeração
Gestão do stock (prazo de validade, produtos frescos e do dia)
Produtos não vendidos



Nos domicílios

Passagem do prazo
Armazenamento inadequado
Perdas no prato
Outras perdas

Figuras retiradas de: www.observador.pt/2014/10/16/plano-para-combater-desperdicio-alimentar



5.4 Oficina Desperdício Alimentar



Imagem retirada de: www.vidarural.pt



Imagem retirada de: www.tecnoalimentar.pt



Imagem retirada de: <http://greensavers.sapo.pt>



Dicas para evitar | reduzir o desperdício alimentar

Setores de distribuição e serviços de restauração devem canalizar para os bancos alimentares o maior número possível de produtos ainda próprios para o consumo.

Na restauração, deve prevalecer o ajustamento da quantidade de comida à necessidade do cliente e não a regra do “prato cheio”.

Os operadores económicos e consumidores devem atender sobretudo à qualidade dos produtos e só depois aos padrões estéticos dos alimentos.

Produtores devem fazer um maior esforço para equilibrar a produção com a procura, a fim de não se desperdiçarem recursos naturais desnecessariamente.

Justifica-se a necessidade de cursos escolares / formações que envolvam tanto os consumidores como os produtores, distribuidores e outros operadores económicos que participam na cadeia de abastecimento.

Os operadores económicos e os consumidores devem procurar comprar produtos da região. Isto, entre outras vantagens, ajuda a diminuir as perdas causadas pelo transporte da mercadoria.

As escolas e autarquias devem promover debates sobre o tema do desperdício alimentar, aos quais poderá seguir-se, por exemplo, a degustação de aperitivos confeccionados com alimentos não vendáveis por motivos estéticos ou pelo facto de o termo da validade estar próximo.

Planeia as refeições de forma a evitares comprar artigos desnecessários e foca-te apenas nos alimentos que são precisos

para as várias refeições. Sejas tu a confeccionar os pratos que consumes ou os teus pais, o importante a ter em conta é: aproveitar ao máximo o que se tem em casa e então, se necessário, comprar os ingredientes em falta.

Uma lista de compras adaptada às necessidades da família e uma boa arrumação dos alimentos em casa são as melhores armas contra o desperdício de comida.

Quando fores fazer compras para a tua despensa da cozinha, verifica sempre os prazos de validade dos artigos. Se sabes que há determinadas coisas que não vais conseguir comer antes de se estragarem, debes evitar essa compra. Por exemplo, algumas frutas têm um prazo de validade muito curto. Se achas que não vais comer bananas todos os dias, podes reduzir a quantidade que levas para casa, para depois não teres que deitar alguma ao lixo.

Alimentos perecíveis (verduras, legumes e frutas) duram menos tempo. O ideal, então, é comprá-los semanalmente. Além do mais, os alimentos quando estão frescos são muito mais saudáveis e saborosos.

Utiliza em primeiro lugar os produtos com data limite de consumo mais próxima.

No frigorífico, coloca à frente os produtos que devem ser usados mais rapidamente.

Mantém o teu frigorífico em adequadas condições de utilização.

Ajusta os tamanhos das porções de alimentos servidos consoante as tuas necessidades.

Utiliza as sobras das refeições

para elaborar outros pratos. Sobraram vegetais? Podes utilizar para a refeição seguinte, numa sopa ou num esparregado, por exemplo.

Coloca em embalagens todos os produtos que vão para o congelador, a fim de não ressecarem. Prefere embalagens transparentes para identificar melhor a sobra de alimentos.

O caldo que sobra da cozedura dos alimentos pode ser usado para preparar arroz, feijão, sopas, e outros pratos. A água dos legumes é rica em vitaminas e sais minerais.

Com o pão do dia anterior poderás fazer torradas no forno. Experimenta colocar-lhe tomate picado, orégãos e um fio de azeite. Fica muito saboroso!

Os talos de couve, agrião, beterraba, brócolos e salsa, entre outros, contêm fibras e muita vitamina C, que é importante para aumentar a imunidade do organismo e, portanto, prevenir infeções. Os talos podem ser aproveitados em refogados, no feijão, na sopa, em ovos batidos, no sumo, no preparo de soufflés.

As folhas da cenoura são ricas em vitamina A (importante para saúde dos olhos, pele, cabelos e para o crescimento) e podem ser aproveitadas para fazer bolinhos e sopas ou para substituir o uso da salsa. Elas são extremamente parecidas em aspeto e sabor.

A banana muito madura serve para fazer doce. E a casca dela também! É uma parte extremamente nutritiva do alimento, muito rica em potássio e fibras. Podes utilizá-la na preparação de doces, como massa de bolo, bem como



em preparações salgadas, como, por exemplo, bifés e bolinhos.

As sementes de abóbora, além de ricas em fibras e vitaminas do complexo B, são deliciosas quando aquecidas no forno.

As cascas da batata, nabo, cenoura ou beterraba, podem ser assadas ou fritas em óleo quente e servidas como aperitivo. São deliciosas!

Usa a fruta amolecida para preparar uma espetada de fruta ou junta-a com leite e faz um batido.

Prefere alimentos vendidos a granel.

Com as batatas do dia anterior faz a base da sopa ou um puré.

Se sobrou peixe ou carne, usa-os para fazer uma salada ou um empadão.

Guarda as sobras no frigorífico ou no congelador para outras refeições, sempre em recipientes apropriados e em doses individuais.

Utiliza o arroz que sobrou para fazer a base da sopa, arroz de forno ou bolinhos de arroz, juntando-o a farinha e ovo.

Assados no forno ganham vida e cor ao juntares fruta. Neste caso, opta por fruta mais madura.

Cozinha apenas as quantidades necessárias para o número de pessoas que vão consumir a refeição.

Evita compras supérfluas. Não faças compras com fome ou acompanhado(a) de crianças. Assim será mais fácil manteres-te fiel à lista das compras e resistir à tentação de comprar bens

desnecessários.

Se restar comida de refeições anteriores, coloca-a no frigorífico na zona mais fria. As sobras aguentam alguns dias se estiverem bem cozinhadas e guardadas, no máximo, a 4º C. Se previres não consumir entre 1 e 3 dias, congela.

Algumas frutas, como a banana ou a maçã, aceleram o amadurecimento das restantes. Guarda-as numa fruteira separada.

O frigorífico e a despensa exigem uma gestão eficiente. Os alimentos com prazo de validade mais perto do final devem estar à frente, para serem consumidos em primeiro lugar. O mesmo acontece com as sobras. Após abertos, os produtos não têm o mesmo prazo de validade indicado no rótulo, dado estarem mais expostos ao ar e se tornarem mais vulneráveis.



Promovido por



Cofinanciado por



FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN



Em parceria com



Com o apoio



Revisão e Edição Gráfica



