

# O elementar da literacia das boas práticas alimentares



Por: Beja Santos

É do senso comum de que falar da alimentação exige estender a sua abrangência a múltiplas áreas de intervenção: logo a obtenção de informação idónea sobre a composição da Roda dos Alimentos, a composição das refeições, a importância da variedade alimentar para termos uma alimentação equilibrada, o que são produtos alimentares indesejáveis; há os chamados direitos do consumidor na alimentação que passam pela rotulagem, na justa medida em que há alergias e precisamos de conhecer a composição do alimento para fugir a alérgenos; vasto campo é o da associação entre a alimentação e os impactos ambientais, que envolvem adubos e pesticidas, a energia, os resíduos, os OGM (organismos geneticamente modificados); após a crise das vacas loucas pôs-se ênfase na segurança alimentar, reformularam-se formas de controlo e vigilância desde as fronteiras às cozinhas; cada um dos países tem que estar atento às fileiras de produção, ganharam importância não só os problemas da qualidade, e daí haver um sistema europeu de reconhecimento de produtos agroalimentares de qualidade, caso da denominação de origem protegida (DOP), e novas atitudes face a regimes, como o vegetariano, o vegetaliano, o vegan e o macrobiótico, ganhou realce a agricultura biológica, a agricultura integrada, o comércio justo, por exemplo; os interesses de uma alimentação passam por conhecer o funcionamento da distribuição alimentar e dela tomar as escolhas apropriadas não só para o regime alimentar próprio como ter em conta os impactos ambientais, a responsabilidade social e ambiental destas empresas, etc., etc.

As boas práticas alimentares carecem de literacia, acaba de sair um ensaio da Fundação Francisco Manuel dos Santos intitulado Literacia Alimentar: Decisão Informada, por Joana Sousa, coleção Pela Sua Saúde – Ciências Alimentares, maio de 2023. Para adotar gestos para um consumo mais responsável, para benefício da saúde e mais respeitador do ambiente, o consumidor deve deter informação rigorosa e isenta sobre a água que bebe, como

tirar partido da cadeia de frio ou dos produtos da estação, interessar-se por reciclagem e compostagem.

Neste ensaio de Joana Sousa prestam-se informações que valorizam a literacia alimentar.

É o caso da recordatória dos princípios para uma dieta saudável e sustentável definidos pela FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura) e pela OMS (Organização Mundial de Saúde): privilegiar o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses; privilegiar alimentos não processados ou minimamente processados, equilíbrio entre os grupos alimentares e restrição de alimentos e bebidas altamente processadas; privilegiar-se cereais integrais, leguminosas, frutos oleaginosos e uma grande variedade de frutas e hortícolas; consumir moderadamente ovos, laticínios, aves e peixe, bem como pequenas quantidades de carne vermelha; definir água potável como bebida de eleição, preservar a biodiversidade, minimizar o uso de antibióticos e hormonas na produção alimentar, reduzir o desperdício.

Igualmente se dão sugestões para adotar um padrão alimentar saudável e sustentável, recorda-se que a dieta mediterrânea é um excelente modelo de sustentabilidade alimentar.

Enfim, neste ensaio encontram-se elementos muito válidos sobre literacia alimentar, exaltam-se as competências culinárias e lembra-se que a desinformação em alimentação é um inimigo da literacia alimentar. E não esquecer: em Portugal, os hábitos alimentares estão em 5º lugar entre os fatores de risco de perda de anos de vida saudável.

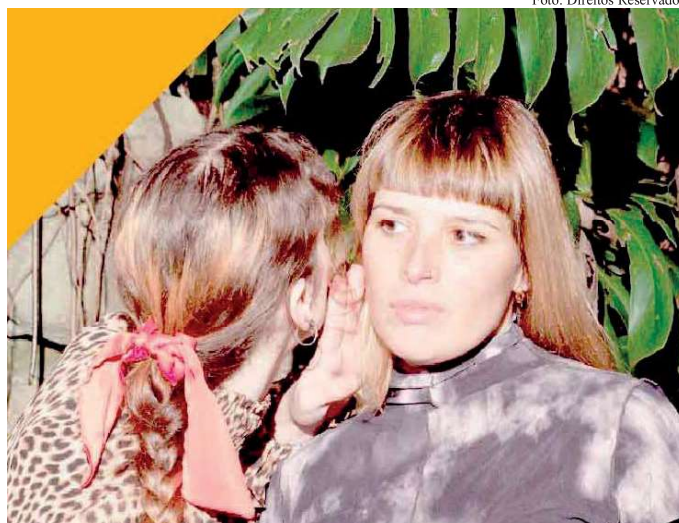


Foto: Direitos Reservados

## Diana Policarpo e Odete com “Fogo Posto” no Arquipélago

Domingo, pelas 16h00, Diana Policarpo e Odete apresentam, na Blackbox do Arquipélago – Centro de Artes Contemporâneas, o projecto “Fogo Posto”.

As artistas estiveram em residência artística naquele Centro de Artes em Março deste ano, durante o qual filmaram e recolheram som para um dos filmes do tríptico que agora vão apresentar.

“Fogo Posto” é um tríptico composto por três vídeos complementares, que abrangem várias temporalidades ao longo de duas décadas de história, e são preenchidos por expressões faciais, emoções e tonalidades sonoras. A narrativa transversal da instalação é uma espécie de espiral que atravessa a história deste movimento político ficcional iniciado por duas das personagens da primeira exposição das artistas: “Lysis”.

Diana Policarpo (Lisboa, 1986) vive e trabalha entre Lisboa e Londres. Estudou música no Conservatório Nacional de Música de Lisboa, licenciou-se em Artes Plásticas na Escola Superior de Arte e Design (ESAD) e tem um mestrado em Artes Visuais (MFA) pelo Goldsmiths College, da Universidade de Londres. É artista visual e compositora, actualmente a desenvolver a sua actividade artística entre as artes visuais, música electroacústica e a performance multimédia.

O seu trabalho investiga cultura popular, saúde, política de género e relações interspécies, justapondo a estruturação rítmica do som como um material tátil dentro da construção social da ideologia esotérica.

Foi vencedora do Prémio Novos Artistas Fundação EDP 2019 e Prémio illy Present Future 2021.

Odete trabalha entre os mediums da escrita, da música, das artes performativas e das artes visuais - o seu trabalho é um trabalho explicitamente autobiográfico, tomando claras ligações entre o pessoal e o político - neste momento pesquisa sobre sensações/noções de pertença e despartença, narrativas trans e formas de tornar visível a tristeza, a fragilidade e a “falha” enquanto potências políticas.

Frequentou a academia Contemporânea do Espectáculo (2010-2013) – vertente de Interpretação (Nível: IV). Porto, Portugal. Licenciou-se em Estudos Gerais – minores em artes visuais e performativas (2014 -2017), Universidade de Lisboa, Portugal.

Tem trabalhado a sua formação com *masterclasses* e *workshops* com artistas como Trajal Harrell, Vânia Rovisco, Gerald Siegmund ou Marcelo Evelin. É performer em “Cyborg Sunday”, um projecto de Dinis Machado, apresentado no Moderna Museet (SE), WELD, em Estocolmo (SE), no SKOGEN, em Gotemburgo (SE) e no Teatro Municipal Rivoli, no Porto, um projecto financiado pelo ImpulsTanz, através do “Life Long Burning”, e Arts Council England. Participou também em “O despertar da Primavera” de Teatro Praga, apresentado no CCB. Em 2021, foi vencedora do prémio de performance RE-XForm, apresentando o projecto “On Revelations and Muddy Becomings” no MAAT e em colaboração com a BoCA Biala.

## Igreja do Carmo promove formação para organistas da diocese açoriana

Um ano depois de ter adquirido na Holanda um órgão, a Igreja do Carmo, na Horta, vai iniciar uma formação para organistas, entre os dias 13 e 16 de Julho, orientada por António Duarte, professor e organista titular da Sé Patriarcal de Lisboa.

“A formação destina-se a todos aqueles que estão a prestar serviço nas paróquias açorianas, independentemente da sua formação de base, mas que tocam órgão” refere o padre Marco Luciano Carvalho que, além de reitor da referida Igreja, é também o director diocesano do Serviço de Liturgia. “Queremos acompanhar e promover uma formação dife-

rente dos organistas pois para além da formação de base em música e órgão, que se obtém nos Conservatórios, ou da formação superior numa escola superior de órgão, a verdade é que é preciso também uma formação em liturgia, pois é diferente tocar órgão num concerto ou numa celebração”, refere.

“São necessários organistas litúrgicos na Região” sublinha o padre Marco Luciano Carvalho, destacando que esta formação “é também um alerta e uma chamada de atenção para a necessidade de se formarem organistas litúrgicos, mantendo o seu acompanhamento e a sua formação contínua”.