



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



Alimentação Viva e Consciência Ambiental como Proposta de Melhoria de Qualidade de Vida em São José dos Campos – SP

Rayssa Martins Linhares¹, Líliam César de Castro Medeiros², Igor Cunha Rodrigues³

Instituto de Ciência e Tecnologia da UNESP, campus de São José dos Campos

Curso de Engenharia Ambiental

¹ linhares207@gmail.com, bolsista BEU, discente do curso de Engenharia Ambiental

² liliam.medeiros@ict.unesp.br, docente do curso de Engenharia Ambiental

³ rodrigues.igorcunha@gmail.com, voluntário, discente do curso de Engenharia Ambiental

Eixo 2: "Os Valores para Teorias e Práticas Vitais"

Resumo

A alimentação viva é capaz de regular processos vitais específicos, como o aumento de imunidade, prevenção de doenças, e proporciona influência positiva nas condições físicas e mentais, assim como auxilia na redução do processo de envelhecimento. Além disso, esta alimentação contribui para a redução de resíduos sólidos não orgânicos no ambiente. Este trabalho descreve o desenvolvimento de um projeto realizado na Casa do Idoso Leste e na Obra Social Célio Lemos em São José dos Campos, SP, cuja proposta é de trazer uma consciência alimentar e ambiental, junto à população da cidade.

Palavras Chave: *alimentação viva, nutrição, meio ambiente.*

Abstract:

Raw food is capable of regulating specific vital processes, such as increased immunity, preventing disease, positive influence on physical and mental conditions and reducing the aging process. Moreover, this diet contributes to the reduction of inorganic solid waste in the environment. This paper describes the development of a project carried out in Casa do Idoso Leste and Obra Social Célio Lemos in the city of São José dos Campos, São Paulo state, whose purpose is to provide eating and environmental awareness among the population of the city.

Keywords: *raw food, nutrition, environment.*

Introdução

A alimentação viva exclui todos os alimentos e produtos de origem animal, bem como os alimentos cozidos a uma temperatura acima de 42 graus Celsius. É uma alimentação capaz de regular processos vitais específicos, como o aumento de imunidade, prevenção de doenças, influência positiva nas condições físicas e mentais e redução do processo de envelhecimento.

A dieta inclui frutas e vegetais crus, nozes e suas pastas, grãos, leguminosas, sementes, sementes germinadas, brotos, óleos e leites

vegetais, vegetais do mar, ervas e sucos frescos. Utiliza como técnicas a higienização, hidratação, desidratação, germinação, prensagem, marinação, fermentação, desamidação, refogamento e amornamento dos alimentos.

Segundo a química Trucom (2013), o cozimento altera a constituição físico-química do alimento, no que se refere à quantidade de água e à constituição das proteínas e fibras alimentares, aos sais, às vitaminas, às gorduras e às enzimas, pois após o cozimento o alimento torna-se denso com a perda de sua energia e em muitas vezes torna-se indigesto pela alteração na sua composição natural. A ausência de enzimas digestivas provoca o estresse do organismo, que se torna ácido,



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"



resultando na retirada de prótons de células que estavam em harmonia metabólica e dificultando o tempo e processo de digestão. Os resíduos alimentares não digeridos ficam circulando no organismo ou se acumulam como toxinas, levando o corpo físico ao adoecimento ou a entrar em estado de sobrevivência. Já os alimentos crus, que possuem mais energia vital, são perfeitos acumuladores de energia, uma vez que doam mais prótons do que os alimentos mortos.

O médico Gonzalez (2008) afirma que a matéria desvitalizada em que se tornou o alimento cozido é um excelente meio de cultura para o crescimento bacteriano. Segundo Gonzalez, uma hora após o cozimento em elevadas temperaturas, as bactérias presentes no ambiente replicam-se na comida, formando colônias e produzindo toxinas, o que não acontece em alimentos não cozidos, pois não há matéria desvitalizada para ser degradada. Estudos apontados pelo médico Cousens (2000) afirmam que a contaminação bacteriana mais forte vem dos alimentos de origem animal ou altamente glicêmicos, mesmo que sejam cozidos. Segundo Gonzalez (2008) e Trucom (2013), cada ingestão de alimentos cozidos ou processados provoca uma resposta imunológica no corpo, conhecida como leucocitose digestiva, caracterizada pela elevação da quantidade de glóbulos brancos a níveis altíssimos. O acionamento diário de tal fenômeno leva ao estresse metabólico do organismo, que se acumula ao longo dos anos e vai debilitando progressivamente o sistema de defesa do corpo humano. Gonzalez afirma que este efeito pode ser minimizado com o consumo de ao menos 50% de alimentos crus em todas as refeições, uma vez que alcalinizam o organismo e mantêm suas funções energética e nutricional, desde que tomados os devidos cuidados com a higienização destes.

A nutricionista Moraes (2011) descreve uma classificação energética dos alimentos, sendo que os alimentos que diminuem ou destroem a vida (os bioestáticos e os biocídios) são aqueles que perderam a energia vital, por meio de cozimento, refrigeração, congelamento e/ou armazenamento ou são os alimentos da dieta moderna: processados, refinados, industrializados, embutidos, conservados e/ou com agrotóxicos. Tais alimentos acidificam o organismo. Além disso, este último grupo envenena as células do corpo com substâncias nocivas e são responsáveis por muitos casos das doenças da civilização moderna: hipoglicemia, diabetes tipo II, arteriosclerose, câncer, entre outras.

Tal discussão levanta um olhar para a saúde humana via a prevenção por alimentação saudável. E vai mais adiante: o hábito de consumir mais alimentos na forma mais natural possível

também favorece a diminuição da geração de resíduos sólidos no ambiente (Schalch e Leite, 2012).

Este artigo comunica as atividades do projeto de extensão "Alimentação Viva e Consciência Ambiental como Proposta de Melhoria de Qualidade de Vida em São José dos Campos, SP", em andamento, alocado no Curso de Engenharia Ambiental do Instituto de Ciência e Tecnologia da UNESP de São José dos Campos.

Objetivos

Este trabalho tem como objetivos trazer reflexões (1) quanto à melhoria na alimentação e nutrição através do conhecimento da alimentação viva e (2) quanto à conscientização ambiental e a questão da minimização da geração de resíduos sólidos não orgânicos no meio ambiente.

Material e Métodos

A proposta do trabalho é de trazer a consciência alimentar e ambiental, junto à população, via um conjunto de aulas teóricas e oficinas práticas de alimentação viva e palestras sobre o meio ambiente, por docentes do curso de Engenharia Ambiental do Instituto de Ciência e Tecnologia da UNESP de São José dos Campos junto com a participação dos discentes que colaboram com o projeto. O público alvo são os professores, funcionários e voluntários atuantes na Obra Social Célio Lemos e os idosos beneficiados e funcionários da Casa do Idoso em São José dos Campos, Unidade Leste. Em cada localidade, o projeto atua com encontros quinzenais com os beneficiados.

As oficinas práticas de alimentação viva são participativas e incluem o ensino de técnicas como higienização, hidratação, desidratação, germinação, prensagem, marinação, fermentação, desamidação, refogamento e amornamento dos alimentos. Também são descritas informações sobre as propriedades nutricionais dos alimentos utilizados nas oficinas práticas.

O material teórico e receitas ensinadas nas aulas é baseado em Moraes (2013), Trucom (2013), Gallant e Cote (2013), O'Bannon (2011), Assis (2009), Gonzalez (2008) e Trucom (2004).



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"



Adicionalmente, documentários são exibidos como parte da conscientização no tema. Foram exibidos os documentários "O Veneno Está na Mesa 2", que aborda a questão dos agrotóxicos na saúde humana, e "O Milagre Gerson", que trata diretamente a questão da prevenção da saúde e cura de doenças através da alimentação.

Além disso, para atingir uma maior abrangência do projeto, criou-se uma página no Facebook, denominada Alimentação e Sustentabilidade, para postagens de material teórico, links para documentários, sinopses e informações adicionais gerados pelo projeto.

Resultados e Discussão

O projeto está em andamento e ao final do ano de 2015 serão coletados depoimentos dos beneficiados. Para efeitos de ilustração, as Figuras 1 a 4 no Anexo 1 apresentam algumas das atividades deste projeto realizadas na Obra Social Célio Lemos e Casa do Idoso Leste de São José dos Campos. A Figura 1 apresenta o convite para o projeto na Obra Social Célio Lemos. A Figura 2 apresenta a oficina prática de germinados e a exibição do documentário O Veneno Está na Mesa 2. A Figura 3 apresenta a grama de trigo que foi cultivada para a oficina prática de suco verde e uma salada de lentilha rosa germinada, produzida na oficina de germinados. E a Figura 4 mostra a aula sobre higienização dos alimentos e as colônias de microorganismos desenvolvidas a partir de experimento de higienização de uma alface com apenas água, com vinagre, com limão e com cloro.

O projeto tem proporcionado às beneficiadas a conscientização de uma alimentação mais saudável no dia-a-dia, com o ensino de técnicas de gastronomia sem fogão, mantendo os nutrientes em seu máximo nível energético, assim como trouxe reflexões com relação ao meio ambiente. Foram ensinadas receitas saborosas, e as beneficiadas do projeto têm relatado a aplicação das técnicas aprendidas em suas rotinas diárias e com seus parentes. Algumas beneficiadas da Obra Social Célio Lemos, que são vegetarianas, relataram satisfação com relação às novas opções de alimentação saudável.

Conclusões

A alimentação viva, também chamada de alimentação ecológica, é uma opção de dieta nutritiva e energética, que proporciona saúde ao mesmo tempo que previne doenças. Foi a alimentação utilizada na comunidade dos essênios (400 a. C.) e para este povo "o principal para a manutenção da saúde e cura das doenças era a prática de uma alimentação onde a energia vital estivesse preservada" (Moraes, 2011).

É uma alimentação que compõe pratos completos e nutritivos, inclusive amornados. Por não ser conhecida, normalmente é confundida com pratos de saladas. É possível o preparo de biscoitos, pães, sucos, vitaminas, pastas, fermentados, tortas, musses, sopas e massas, com todo o preparo proveniente de frutas e vegetais crus, além da utilização das sementes e castanhas. Para o preparo de tais alimentos, é necessário o conhecimento de técnicas específicas.

Este projeto atua na divulgação e conscientização sobre alimentação saudável e questões de meio ambiente relacionadas aos alimentos. Os beneficiados têm se mostrado satisfeitos com este novo aprendizado e têm incluído pratos de gastronomia sem fogão em suas rotinas, observando mais disposição em suas atividades diárias.

Agradecimentos

Agradecimentos à PROEX, pelo apoio financeiro e às direções da Casa do Idoso Leste e da Obra Social Célio Lemos, em São José dos Campos, pelo apoio ao projeto.

ASSIS, D. F. Suco vivo: Conheça os sucos que estão mudando a vida de milhares de pessoas. São Paulo: Editora Alaúde, 2009.

COUSENS, G. Conscious Eating. Berkeley, CA; North Atlantic Books, 2000.

GALLANT, M. e COTE, D. Essencial: A arte da gastronomia sem fogão. Tradução: Heneault, Eric. São Paulo: Alaúde, 2013.

GONZALEZ, A. P. Lugar de médico é na cozinha: Cura e saúde pela alimentação viva. São Paulo: Editora Alaúde, 2008.

MORAES, R. Alimentação viva e ecológica: um guia para organizar sua dieta com sabedoria e receitas vivas deliciosas. Brasília, Edição do Autor, 2011.

O'BANNON, K. Brotos: Receitas da culinária viva da germinação à mesa. São Paulo, Editora Alaúde, 2011.

SCHALCH, V., LEITE, W. C. A. Política Nacional de Resíduos Sólidos no Brasil. In: Patrícia Silva Leme, João Luiz Garcia Martins, Dennis Brandão. (Org.). Guia prático para minimização e gerenciamento de



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROJETO DE EXTENSÃO CURRICULAR

resíduos - USP São Carlos. 1ed. São Carlos-SP: USP. Recicla; EESC-USP; CCSC-USP; SGA-USP. v. 1, p. 12-17, 2012.

TRUCOM, C. De bem com a Natureza: Cuidando do seu filho com a alimentação viva. São Paulo: Editora Alaúde, 2013.

TRUCOM, C. Alimentação desintoxicante: Para ativar o sistema imunológico. São Paulo: Editora Alaúde, 2004.

Anexo 1

Figura 1. Convite para o projeto na Obra Social Célio Lemos.

Curso de Alimentação Viva e Consciência Ambiental

Neste curso os alunos terão:

- ❖ Oficinas práticas de preparo de alimentos muito nutritivos, altamente energéticos, e que apresentam impacto positivo na saúde e no desempenho físico e mental;
- ❖ Documentários sobre alimentação;
- ❖ Aula de preparo de hortas em pequenos espaços;
- ❖ Palestras sobre meio ambiente.

Proposta: encontros quinzenais, quartas às 16:30h (duração de 1h-1:30h)

Facilitadora: Profa. Liliam César de Castro Medeiros
Departamento de Engenharia Ambiental/UNESP, São José dos Campos

PALESTRA DE DIVULGAÇÃO: 25/03/2015 (quarta) às 16:30h
Salão Bem Me Quer

Aulas de "Crulinária":

- ✓ Suco verde
- ✓ Brotos e germinados
- ✓ Leites, queijos vegetais e fermentados
- ✓ Mousses, tortas e docinhos
- ✓ Moqueca, caldeirada
- ✓ Patês
- ✓ Sopas vivas



Figura 2. Oficina prática de germinados e exibição do documentário o Veneno Está na Mesa 2 na Casa do Idoso Leste de São José dos Campos.





8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROLATAÇÃO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Figura 3. Grama de trigo para o suco verde e salada de lentilha rosa germinada.



Figura 4. Aula sobre higienização dos alimentos na Casa do Idoso Leste de São José dos Campos e colônia de microorganismos formadas a partir de alfaces só lavadas na água, higienizadas no limão, no vinagre e no cloro.

