

nutrisaúde summit

O elo da Indústria Saudável.

Clique para
começar

Highlights
2024

Firjan SENAI
SESI

Sobre o evento



+ de

30

painéis

+ de

60

palestrantes

+ de

mil

participantes

+ de

mil

atendimentos Firjan SESI

Indústria da
Alimentação
Saudável
FÓRUM IAS

A primeira edição do NutriSaúde SUMMIT – O elo da Indústria Saudável, realizada nos dias 21 e 22 de junho, na Casa Firjan, foi um evento de caráter inovador que promoveu o encontro entre empresas e profissionais do mercado de saudabilidade e bem-estar para apresentação de tendências e inovações no setor de A&B, discussões científicas e reflexões sobre o futuro da alimentação saudável, a suplementação e as práticas integrativas e complementares de saúde (PICS).

O **NutriSaúde SUMMIT** é uma realização da Firjan SENAI-SESI, em parceria com o Fórum da Indústria da Alimentação Saudável (Fórum IAS).

Praça Amarela

Espaço Parceiros



Objetivo alcançado: promoveu um ambiente favorável para a divulgação das marcas da IAS, por meio da exposição e degustação de produtos, conectando fornecedores e influenciadores na tomada de decisão de compra.



Parceiros

Marcas parceiras: empresas que fazem parte do IAS, Firjan

MARÉ
CHOCOLATE



CHOKOLAH

POPAI

ARUBA
NATURAL



LABRA
CONNECTING THE WORLD

orli
natural
care

CeLiViTa[®]
GLUTEN FREE

herbarium
Busque sua natureza



COOKOA[®]
BEAN-TO-BAR

holysoup

Jardim Saudável

Objetivo alcançado:

- Divulgação dos serviços Firjan SESI de promoção a saúde por meio de um ambiente de experimentações com oficinas e vivências.

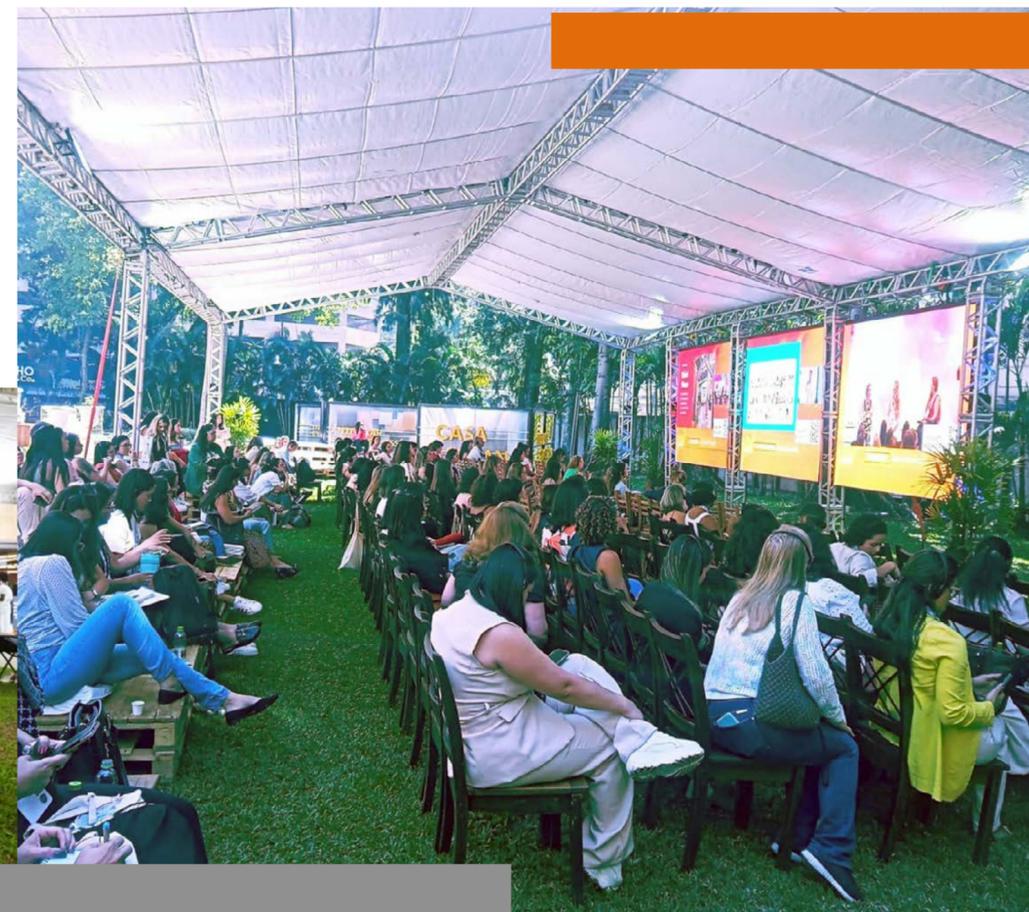
Atividades realizadas:

- Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS) - yoga, meditação guiada, shiatsu, reflexologia, *sound healing*, dança circular e mantra cantado.
- Programa Cozinha Brasil - *workshop* de educação alimentar com o preparo de receitas saudáveis e degustações.
- Sensibilização sobre o crescente mercado de saudabilidade com informações sobre tendências e inovações em produtos naturais e saudáveis.



Sala de Transmissão no Jardim

As palestras das três salas puderam ser assistidas em todo o Jardim da Casa por meio de fones distribuídos aos participantes, considerado um dos diferenciais do evento.



Parceiros

Abertura do NutriSaúde Summit

O elo da Indústria Saudável: Eduardo Eugenio Gouvêa Viera, Carlos Magno e Valéria Lobato Guimarães

Sobre o mercado de alimentos funcionais:

“É um nicho de mercado importante onde podemos ter sucesso empresarial juntando com responsabilidade. São poucos os setores no mundo que podem agregar esses dois ativos, essas duas características muito importantes.”

Eduardo Eugenio Gouvêa Viera
Presidente da Firjan - Federação das Indústrias do Rio de Janeiro

“A nossa proposta é promover conexão, integração e a troca entre todos os profissionais nesse ambiente.”

Carlos Magno
Gerente-Geral de Relacionamento de Negócio

“Aqui temos uma grande oportunidade de diálogo entre os diversos elos da saudabilidade. Vê a Casa Firjan cheia assim só comprova que estamos no caminho certo.”

Valéria Lobato Guimarães
Consultora da Ciência da Nutrição



“Essa discussão da indústria de alimentação saudável, que somos a primeira instituição de representação industrial no Brasil a abraçar, está na agenda da responsabilidade. Responsabilidade de todos nós. Responsabilidade como líderes, responsabilidade como pessoas, como cidadãos e cidadãos. E é um movimento que não é apenas no Brasil. É um movimento internacional de sustentabilidade, não apenas do meio ambiente mas sustentabilidade de nós, enquanto humanos.”

Eduardo Eugenio Gouvêa Viera
Presidente da Firjan - Federação das Indústrias do Rio de Janeiro

Nutrir consciente e bem-estar: reflexões sobre as múltiplas interfaces

Palestrante: Renata Sansoni - sócia-fundadora da Realis - Pessoas conscientes e negócios humanizados

“O nutrir consciente vai exigir fazer escolhas, estabelecer limites, praticar aceitação de acordo com os nossos valores. Isso é uma definição construída por mim, mas que vem de uma visão muito nova do que é autocuidado de verdade.”

Renata Sansoni



DESTAQUES DA PALESTRA:

- Hoje enfrentamos uma nova categoria de doenças, que vai além dos desafios de saúde mental e inclui questões relacionadas ao estilo de vida e aos hábitos de saúde preventiva. Estamos aqui para discutir justamente isso: Elos da Indústria Saudável — promover a prevenção e oferecer soluções para uma vida mais saudável.
- Atualmente, há uma tendência crescente em direção à saúde e ao bem-estar, com as pessoas cada vez mais preocupadas com a própria saúde e buscando ativamente recursos para promovê-la. Esse comportamento não só reflete o interesse pessoal, mas também atua como um catalisador evidente para o mercado, impulsionando a demanda por produtos e serviços relacionados ao bem-estar.
- Investir em hábitos saudáveis, bem-estar e longevidade é um benefício pra todos: para o indivíduo, para o sistema, para a organização, para os empresários, para os governantes, porque podem trazer recursos para apoiar o indivíduo na conquista de mais longevidade.
- O padrão alimentar pode afetar o cérebro, influenciando na redução ou no surgimento ou na progressão de um transtorno.

Ambiente Mercado & Tendências

Para indústrias do setor Alimentos e Bebidas com foco em saudabilidade e cadeia produtiva.

Objetivo alcançado:

Criação de conexões entre empresários, profissionais de marketing e P&D por meio de temas relevantes para o desenvolvimento da indústria de alimentos e bebidas, ingredientes e suplementos.

Temas:

Tendências de mercado; inovações disruptivas no setor; comportamento do consumidor; ESG e bioeconomia na indústria de saudabilidade, *foodtech*; novos ingredientes; inteligência artificial e panificação saudável, bebidas funcionais, linhas de financiamentos, estratégias de acesso ao mercado de alimentos saudáveis; centro de tecnologia para apoio ao P&D.





PALESTRA

O mercado da saudabilidade: o que vem pela frente

Palestrante: *Ernani Vidor - Gerente de Desenvolvimento de Negócios da VSV Euroglogal.*

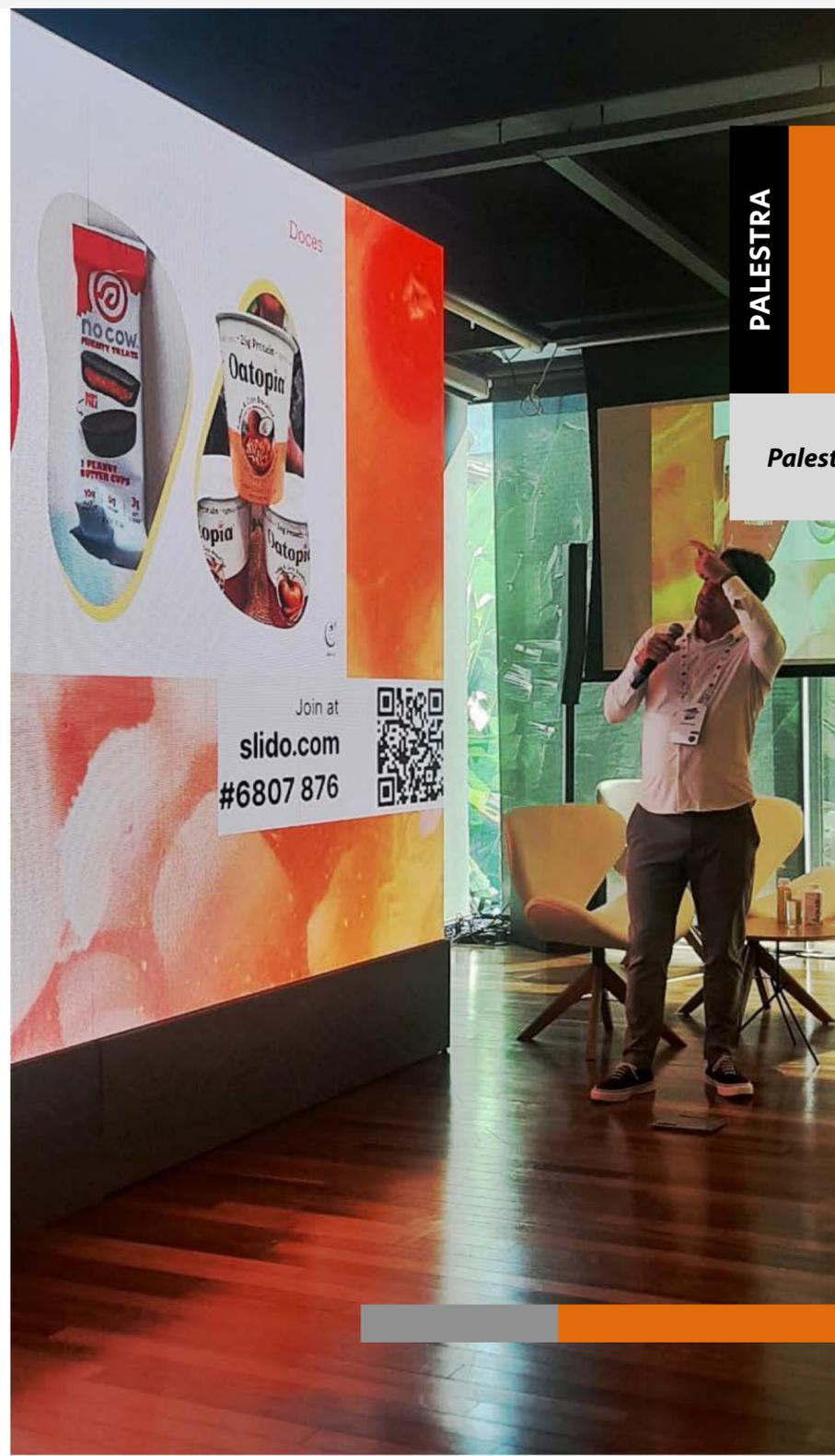
“

Sustentabilidade hoje é a palavra do mundo! Ser sustentável, praticar a sustentabilidade já não é mais vanguarda, é necessidade para acessar o mercado!”

Dennis Szolt

DESTAQUES DA PALESTRA:

- Mercado da saudabilidade está segmentado em alimentos e bebidas, suplementos, produtos fitness e bem-estar, cuidados pessoais e cosméticos naturais.
- Mercado mundial da saudabilidade hoje tem o valor estimado em US\$ 1 trilhão. De 2018 a 2024 ele cresceu 2,4 vezes no mundo;
- A saúde está em alta! População cada vez mais atenta ao que consome e buscando opções saudáveis, nutritivas e sustentáveis. Mudanças nos hábitos alimentares e prioridade para alimentos mais frescos e com menos ingredientes tem sido destacada.
- Brasil tem grande potencial para ser o celeiro dos alimentos saudáveis e também dos conhecidos como superalimentos, como o açaí.
- São tendências globais no mercado da alimentação saudável: conscientização sobre a saúde, sustentabilidade e consciência alimentar, consumo local e/ou regional, tecnologia e inovação na transformação da indústria de alimentos, personalização e individualização.
- Vem pela frente: oportunidade de crescimento; conveniência com nutrição, formulados com ingredientes saudáveis; educação sobre benefícios à saúde (com informação correta e verdadeira em foco); novas escolhas alimentares; influência e comunidades ditando padrões; tecnologia a serviço da saúde; regulamentação e legislação; estratégias de diferenciação, funcionalidade e personalização.
- Orientadores para acessar o mercado: compreender o consumidor, oferecer soluções inovadoras, investir em tecnologia e inovação, ser sustentável.



PALESTRA

Tendência e B2P: um olhar para o mercado do Futuro

Palestrante: Gustavo Negrini - CEO E4 Agência.

“

A nova era da nutrição: em 2021, o CFN publicou uma resolução que regulamenta 34 especialidades na área, permitindo que nutricionistas atuem de forma segmentada.”

Gustavo Negrini

DESTAQUES DA PALESTRA:

- *Business to Professional*: termo criado para tornar mais estratégica a comunicação com prescritores, além de garantir clareza no diálogo com a indústria.
- Tendências em saúde e bem-estar: foco em saúde cerebral, infantil, mental, sexual e na saúde feminina, com destaque para temas como menopausa e emagrecimento.
- Crescimento de suplementos: expansão de suplementos em diversos formatos, como pílulas e gomas, com foco em ingredientes eficazes. As tendências futuras incluem produtos de hidratação, proteínas, cogumelos funcionais e a crescente demanda por produtos naturais, como vegetais, multivitaminas e probióticos.
- Alimentos do futuro: inovação baseada em alimentos feitos de plantas, superalimentos, embalagens sustentáveis, *design* de embalagens e comida para viajantes, com uma abordagem cada vez mais sustentável.
- Tendências em bebidas: aumento da variedade de bebidas com diferentes funções, como opções sem álcool, bebidas à base de café e *kombucha*.
- Expansão do mercado de suplementos e nutracêuticos: o setor segue crescendo com destaque para formatos inovadores, ingredientes funcionais e uma forte demanda por produtos naturais e saudáveis.

Bebidas funcionais: o futuro do mercado saudável

Debatedores: Carlos Alberto Lancia - presidente da Associação Brasileira da Indústria de Águas Minerais e do Sindicato Nacional da Indústria de Águas Minerais (SINDNAM/ABINAM), Mônica Fernandes - diretora industrial e pesquisadora-chefe da Greenpeople e Luiz Eduardo Arroxelas - fundador da Vero Coco de Verdade.

Mediador: Bruna Tristão – Especialista do Centro de Referência de Alimentos, Bebidas e Panificação da Firjan Senai .



“Cabe ao governo também incentivar os produtos que tenham ganhos à saúde como estratégia de saúde pública.”

Monica Fernandes

“O desejo por comida ou bebida “de verdade” não é moda! É mudança sólida nos hábitos de vida e consumo.”

Luiz Eduardo Arroxela

“Água é água, mas existem águas e águas. Água mineral é pura na origem e também funcional pelos sais minerais e as funções fisiológicas e terapêuticas que eles desempenham. Viva as bebidas saudáveis, viva a água mineral! Porque a água e todas as bebidas que ela constitui salvam vidas! Água é fonte de vida!”

Carlos Alberto Lancia

DESTAQUES DA MESA-REDONDA:

- 72% dos brasileiros relataram aumentar o cuidado com sua alimentação, buscando uma alimentação mais saudável, principalmente na pandemia.
- É perceptível o esforço governamental nas políticas públicas em relação à alimentação saudável.
- Bebidas funcionais oferecem benefícios adicionais à saúde, além da hidratação, sejam por substâncias bioativas presentes, sejam por conservação de constituintes naturais (nutrientes ou não nutrientes).
- O mercado de bebidas funcionais tem previsão de movimentar US\$ 280 bilhões até 2023.
- Nem toda bebida funcional é saudável. É necessário saber diferenciar, ler os rótulos e conhecer os processos produtivos
- Novos métodos de processamento de alimentos, como a prensagem a frio e a alta pressão, são mais eficazes na conservação de nutrientes e compostos bioativos, em alguns casos até mesmo proporcionando a sua maior biodisponibilidade.
- Explorar as funcionalidades min das bebidas é fundamental para a consolidação desse mercado.

PALESTRA

Panificação saudável: uma visão do mercado internacional

Palestrante: Saiko Ohsara - Fundadora e proprietária da Universal Bakes and Café - Tóquio, Japão.



DESTAQUES DA PALESTRA:

- Compartilhamento de um tipo de alimentação que tem o menor número de barreiras, por isso a ideia de fazer produtos de panificação *plant-based*.
- Matérias-primas são adquiridas de agricultores locais.
- Utilização de técnicas tradicionais para criar produtos.
- Produtos *plant-based* têm sabor mais natural e delicado.
- A panificação *plant-based* atinge várias culturas alimentares.
- Manteiga de soja, alga, leite de soja e pasta de feijão são algumas das matérias-primas utilizadas para confecção dos produtos.

“Comecei o negócio vegano porque gostava de ver as pessoas felizes e, assim, resolvi servir comida, proporcionando uma experiência inclusiva gratificante e alegre para todos, veganos ou não.”

Saiko Ohsara

Panificação saudável: oportunidade para empresas fluminenses

Debatedores: Klauss Allers - Cofundador da Nema Padaria; Fernanda Hipólito - Proprietária da Padaria Flor da Tijuca e presidente do Sindicato Rio+Pão; e Paulo Dinis - Diretor Executivo da Padaria e Confeitaria Madrigal e presidente do Grupo Alimenta Sul Rio.

Mediadora: Fernanda Hipólito.

“A proposta da Nema, desde o início, era trazer um pão saudável para o dia a dia das pessoas.”

Klauss Allers

“Um exercício para os empresários de panificação é ter um olhar carinhoso para o universo de alimentação saudável e desmistificar o setor pelo olhar da sociedade.”

Fernanda Hipólito

DESTAQUES DA PALESTRA:

- A panificação está se diversificando com foco em produtos que promovem a saúde, o que tem levado a um crescimento em sua popularidade. Essa “nova panificação” envolve a criação de pães e outros produtos de padaria que não apenas atendem ao paladar, mas também oferecem benefícios nutricionais.
- A fermentação natural é vista como um símbolo de alimentação consciente e natural.
- As pessoas estão redescobrando o valor das técnicas tradicionais de panificação.
- A fermentação natural representa uma oportunidade de se conectar com consumidores que priorizam saúde, sustentabilidade e autenticidade.
- Para os consumidores, optar por pães e outros produtos fermentados naturalmente é uma forma de cuidar melhor da saúde, ao mesmo tempo em que se desfruta de uma alimentação saborosa e nutricionalmente rica.
- Equilíbrio entre tradição e saúde é mais do que uma tendência passageira, é um retorno a práticas alimentares que nutrem o corpo.

“A introdução de opções mais saudáveis na panificação, como pães integrais ou pães com adição de sementes e grãos, tem o potencial de democratizar o acesso a uma alimentação mais nutritiva.”

Paulo Dinis



Estratégias de acesso ao mercado pelas indústrias de saudáveis

Debatedores: João Hermeto - Fundador da Ação Sustentável da Amazônia - ASA Açai) e Fernando Geraldi - Vice-presidente de estratégia e inovação da Herbarium.

Mediador: Alexandre dos Reis - Diretor Executivo da Firjan SENAI SESI.

“ Para o lançamento de produtos com ingredientes diferentes, é fundamental observar o mercado em que você e suas empresas estão inseridos, traduzindo as informações sensoriais de ingredientes inovadores e/ou regionais. ”

João Hermeto

“ A inovação não se resume apenas ao desenvolvimento de novos produtos; o verdadeiro diferencial de uma empresa para se manter estável está em sua capacidade de se movimentar e manter-se sempre ativa. ”

Fernando Geraldi

DESTAQUES DA MESA-REDONDA:

- O perfil do consumidor determina o caminho do mercado.
- Importância de conhecer a origem e o contexto socioambiental das matérias-primas utilizadas no desenvolvimento de produtos.
- Importância de observar o mercado para poder traduzir suas necessidades.
- Pesquisa e desenvolvimento são essenciais para as indústrias, principalmente de saudáveis, para viabilizar e potencializar, por exemplo, a utilização de bioativos florestais.
- Observação do movimento de troca do consumo de fármacos sintéticos por alternativas naturais.
- Ter um propósito claro é fundamental para alcançar resultados sustentáveis e construir relações de confiança.
- É essencial manter coerência entre o pensamento, a fala e a execução, sempre com a aplicação constante da ética.

“ O evento Nutrisaúde Summit é o primeiro desta série e temos certeza que virão outros dessa natureza da indústria de saudáveis. Esse evento adota uma perspectiva integrada, com palestras que abordam, de maneira conjunta, temas que antes eram tratados separadamente, como fitoterápicos, alimentos saudáveis, ESG e outros. ”

Alexandre dos Reis

Linhas de financiamento e captação de recursos para o mercado de saudáveis

Debatedores: Renata Angeli - Assessora da Diretoria de Tecnologia da FAPERJ, Isabela Alcântara (Finep) e Gabriela Gautério - Cofundadora e diretora executiva da Bean Possible.

Mediadora: Tami Vivas - Coordenadora da Divisão de Captação de Recursos – FIRJAN.

“O mercado mundial de alimentação saudável movimentará aproximadamente R\$ 1.147.000.000 em 2024, com um crescimento consistente de 8% ao ano.”

Tami Vivas

“Inovação também pode ser uma nova tradução de uma tecnologia atual. A Finep atua com fundos de investimentos, de subvenção e financiamento com taxas menores e prazos maiores.”

Izabella

DESTAQUES DA MESA-REDONDA:

- Financiamento é fundamental para a inovação. Funciona como estímulo e apoio importante para diluir o risco para o empreendedor.
- No Brasil, de 2014 a 2024, as *foodtechs* aumentaram quase 3x sua quantidade.
- Entidades nacionais, estaduais, regionais, públicas e particulares, assim como grupos de investimento, estão disponíveis para dar acesso ao recurso. Basta ter um bom projeto, indicar as potencialidades de ganhos para todos os envolvidos e buscar os canais corretos.
- Existem organizações de busca para esses recursos disponíveis para as empresas.

“A FAPERJ atua no fomento à ciência para as universidades e foi atualizada para fomentar também em empresas, em núcleos de formação e ecossistemas de inovação.”

Renata Angelis

“Pesquisadora e cofundadora e diretora da empresa Bean Possible, uma *foodtech* que tem como proposta transformar subprodutos de feijão em novos ingredientes alimentares.”

Gabriele



Proteínas alternativas e alimentos personalizados: Inovações no mercado internacional

Palestrante: Jérémie Prouteau - Especialista em Foodtech e cofundador da DigitalFoodLab.



DESTAQUES DA PALESTRA:

- As proteínas alternativas são uma grande aposta em substituição ou complementação à produção tradicional e podem minimizar os impactos ambientais na produção de proteínas.
- A produção controlada de proteínas alternativas por diferentes métodos podem propor soluções para as mudanças na indústria alimentar.
- A indústria de alimentos precisa também pensar em seu futuro, e as proteínas alternativas têm uma variedade de aplicações que podem ser utilizadas no mercado tradicional ou no mercado de saudabilidade.
- Alimentação personalizada pode promover a prescrição ou não prescrição de nutrientes demandados especificamente para um consumidor.
- Alimentação personalizada é diferente das ofertas nutricionais para grupos específicos e podem ser orientadas para necessidades nutricionais de curto ou médio/longo prazo.

“Alimentação personalizada ainda é uma aposta para o grande público consumidor, porém promissora.”

Jérémie Prouteau



PALESTRA

Case: Inteligência Artificial (IA) – Campanhas de marketing para os saudáveis: um caso aplicado à Cannabis sativa

Palestrante: João Consorte - Presidente do IPG HealthBrasil.

Mediador: João Gesto - Pesquisador do Centro de Inovação do SESI em Saúde Ocupacional e do Instituto Senai de Inovação em Química Verde.

“Acredito que a IA é uma ferramenta poderosa que pode ajudar a comunicação com os consumidores e otimizar campanhas de marketing.”

João Consorte

DESTAQUES DA PALESTRA:

- O que é IA? É a forma que um sistema utiliza para imitar funções cognitivas e algoritmos humanos, agindo por meio do aprendizado na solução de problemas.
- As ferramentas de IA vêm dando suporte à toda cadeia desde a concepção do produto ao consumo sustentável, passando pelas etapas de processo, fabricação, embalagem, logística, varejo, MKT e circularidade do resíduo;
- Exemplos de IA no apoio à indústria da alimentação saudável:
 - Ai Palette – Suporte a lançamento de produtos.
 - Keychain – Encontrar o fabricante correto.
 - Tastewise – Apoia as estratégias de marketing.
 - Journey foods – Suporte a escolha de fornecedores de alimentos.
 - NotCo – Apoio no desenvolvimento de produtos.

- Perigos da IA - *Datasets* enviesados e a utilização deles pode resultar em sistemas que reforçam preconceitos existentes. Isso é especialmente perigoso na saúde e na nutrição, porque decisões imprecisas podem afetar diretamente a saúde dos pacientes, com risco de diagnósticos errados e tratamentos ineficazes.
- A maior dificuldade que existe na indústria de *Cannabis* é o preconceito e a IA pode integrar campanhas de marketing para produtos saudáveis, como os derivados da *Cannabis sativa*, o que representa uma abordagem inovadora e altamente eficaz.
- A IA na indústria de panificação tem o potencial de transformar a indústria de panificação de diversas maneiras, tornando os processos mais eficientes, reduzindo custos e melhorando a qualidade dos produtos.

Ambiente Mercado
& Tendências

ESG, bioeconomia e upcycling: Case no mercado de saudáveis

Palestrantes: Ricardo Pavan - Fundador da Labra, Felipe Melo - Cofundador e CEO da Naveia e Cláudia Shultz - Fundadora e proprietária da CHoKolaH

Mediador: Jorge Perón Mendes - Gerente de Sustentabilidade da Firjan).

DESTAQUES DA PALESTRA:

- O mercado de produtos saudáveis está se transformando rapidamente com a adoção de práticas ESG, integrando a bioeconomia e o *upcycling* para criar soluções sustentáveis.
- As empresas que decidem fabricar chocolate dentro do conceito “*Bean to bar*” escolhem cuidadosamente os grãos de cacau de fazendas específicas. Os produtores preferem cacau de origem única (*single-origin*), o que significa que todos os grãos vêm de uma única região, dando ao chocolate características específicas dessa origem, levando também a uma melhoria da qualidade aromática e trazendo cerca de 300 prêmios de chocolate para os *makers* brasileiros.
- A produção de leite vegetal ajuda no clima de várias maneiras, principalmente por ser uma alternativa mais sustentável, com menor emissão de gases de efeito estufa, menor uso de água e terra, redução do desmatamento e preservação da biodiversidade.
- Ao seguir uma abordagem ESG, as empresas promovem práticas sociais responsáveis, como:
 - capacitação de pequenos agricultores.
 - utilização de embalagens recicláveis e biodegradáveis.
 - criação de um ciclo completo de sustentabilidade.
 - adoção de uma cadeia de fornecimento baseada em princípios da bioeconomia.
 - priorização de matérias-primas renováveis.
 - utilização de processos de baixo impacto ambiental.

“Na proposta ESG não dá para pensar em ambientalismo sem pensar em sessão do homem dentro do ambiente de floresta, dentro do cultivo. O manejo sustentável também tem um cuidado como plantador. O movimento *bean to bar* naturalmente valoriza esse trabalho.”

Cláudia Shultz

“Quando a Naveia ainda era só uma ideia, o compromisso de usar a marca para regenerar o meio ambiente já existia, e, ligado a esse compromisso, estava a missão de ser uma empresa carbono negativo.”

Felipe Melo

“Que cada pessoa tenha seu consumo consciente. Saiba que pode ajudar começando com alimentos que ajudam a regenerar o planeta.”

Ricardo Pavan



Case: Centros tecnológicos e de pesquisa ao apoio às indústrias de saudáveis

Debatedores: Virginia Dias - Fundadora da Chocolife e da Snew e cofundadora do Instituto Alimentar Brasil - IAB e Alexandre Cunha - Cofundador e CEO da Aruba Natural.

Mediador: Carlos Magno - Gerente-geral de negócios da Firjan.

“A Aruba foi criada com o propósito de promover uma alimentação saudável para a população, utilizando um produto popular como o biscoito, com arroz e feijão como base de seus ingredientes.”

Alexandre Cunha

“A Chocolife foi criada com o propósito de oferecer chocolates com propriedades funcionais e rico em nutrientes, capazes de integrar uma dieta nutricional equilibrada.”

Virginia Dias

DESTAQUES DA PALESTRA:

- Importância de centros técnicos para o desenvolvimento de novos produtos em escala-piloto.
- A empresa Chocolife iniciou com a inquietação da necessidade de incluir o chocolate como parte de uma dieta nutricional balanceada, substituindo açúcares e outras matérias-primas, visando contribuir para uma alimentação mais saudável.
- A empresa Snew surgiu para preencher essa lacuna na oferta de soluções para a redução e/ou substituição do açúcar, atendendo a uma demanda crescente no mercado. A marca obteve a certificação *FODMAP Friendly*, garantindo que seus alimentos apresentem baixos teores (ou nenhuma presença) de carboidratos fermentáveis e polióis.
- A empresa Aruba Natural começou com o propósito de dar sabor à transformação, desenvolvendo e produzindo biscoitos saudáveis utilizando ingredientes cotidianos, como arroz e feijão. Nossos produtos são certificados com o licenciamento de qualidade Disney.
- Inovação em ingredientes: centros tecnológicos podem ajudar a identificar e desenvolver novos ingredientes e formulações que atendam às tendências de saúde e bem-estar.
- Capacitação profissional: oferecimento de treinamentos e *workshops* para equipes das indústrias, abordando as melhores práticas em desenvolvimento de produtos e tecnologias emergentes.

“Nosso papel é provocar e fomentar a competitividade, visando a transformação da indústria.”

Carlos Magno

Case: Centros tecnológicos e de pesquisa ao apoio às indústrias de saudáveis

Módulo 2: Taís Fonseca - Firjan, Natália de Medeiros - Firjan, Maria Julia - Aluna do SENAI e Kaio - Aluno do SENAI.

“

A Plamck nasceu a partir de um desafio da plataforma SENAI de Projetos Integradores (SAGA SENAI), desenvolvendo um snack saudável baseado em Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs). A empresa tem como pilar o fortalecimento da agricultura familiar, promovendo a utilização de ingredientes inovadores e sustentáveis em sua formulação.”

Kaio e Maria Julia

DESTAQUES DA PALESTRA:

- A partir de uma ideia inovadora, nasce uma nova empresa, trazendo consigo novas oportunidades e transformando o mercado com soluções criativas e impactantes.
- A importância da indústria em gerar desafios para que os alunos possam solucionar é fundamental para fortalecer a parceria entre academia e setor produtivo. Esses desafios não apenas promovem a aplicação prática do conhecimento acadêmico, mas também preparam os alunos para enfrentar problemas reais do mercado, incentivando a inovação e a colaboração mútua. Essa integração proporciona uma experiência enriquecedora para os estudantes e contribui para o desenvolvimento de soluções que beneficiam tanto a academia quanto a indústria.
- Inovação e empreendedorismo devem ser componentes essenciais na formação de novos profissionais. Integrar essas áreas ao currículo prepara os alunos para enfrentar desafios contemporâneos, estimula a criatividade e a capacidade de gerar soluções novas e eficazes. Além disso, promove o desenvolvimento de habilidades empreendedoras, como pensamento crítico, liderança e adaptabilidade, que são cruciais para o sucesso em um mercado em constante evolução.



Ambiente Científico

Para Nutricionistas e Médicos

Objetivo:

Promoveu visibilidade da Indústria da Alimentação Saudável (IAS) junto aos principais influenciadores das marcas saudáveis, por meio de conteúdos científicos em saúde integrativa baseados em evidências.

Temas:

Nutrição e saúde mental, digestiva e imunidade; nutrição *plant based*; nutrição e saúde da mulher e do homem (libido); nutrição esportiva; nutricosméticos; nutracêuticos; nutrigenética e nutrigenômica; *healthspan* & *lifespan*; práticas integrativas e complementares; fitoterapia; e novos ingredientes – *Cannabis sativa*.



Influência hormonal na saúde muscular e função sexual masculina

Palestrante: Rodrigo Granzoti - Nutricionista e biólogo, com especialização em Nutrição Estética pelo Instituto de Pós-Graduação (IPGS). Especialização em Nutrição Estética, Nutrição Esportiva e Saúde da Mulher pela Faculdade Estácio.

“Controlar peso e reduzir gordura visceral abdominal é fundamental para manutenção dos níveis hormonais.”
Rodrigo Granzoti

DESTAQUES DA PALESTRA:

Fisiologia hormonal masculina tem relação direta com:

- meio ambiente;
- testosterona;
- alimentação equilibrada em quantidade de proteína e carboidrato;
- alimentação inflamatória;
- alimentação *plant based*;
- estilo de vida; e
- suplementação de vitamina D, zinco e resveratrol.

Processo de envelhecimento promove a redução natural dos níveis de testosterona. É esperado em indivíduos com 50, 60 e 70 anos de idade níveis reduzidos de testosterona. Existem formas de reverter esse quadro nessa faixa etária: terapia medicamentosa, terapia de reposição hormonal e alimentação.

Sintomas da diminuição da testosterona: perda de densidade óssea (osteoporose e osteopenia); perda de massa muscular e força; diminuição da libido e do interesse sexual; qualidade do sêmen e de fertilidade; mudança de humor; cansaço e fadiga excessiva; medo; menos agressividade; e instintos como coragem e autoconfiança podem diminuir. A falta de alegria e disposição provocam tristeza e apatia, o que afeta diretamente o humor, o bem-estar e a motivação desses homens, podendo evoluir para quadros de doenças emocionais.

Fatores relacionados à queda de testosterona: efeitos colaterais de medicamentos (corticoides); obesidade, sedentarismo e estresse; má alimentação; diabetes, síndrome metabólica; álcool e tabagismo.

A redução de testosterona se acentua a partir dos 40 anos, com queda de aproximadamente 1% ao ano.



Climatério e menopausa: abordagens de A a Z na prática clínica

Debatedores: *Sílvia Bretz - Médica pós-graduada em Endocrinologia e Metabologia e Luisa Wolpe - Nutricionista do FIES, Técnica em Estética Facial e Corporal Martinus. Especialista em Nutrição Clínica (UFPR). Mestre em Medicina Interna (UFPR). Professora de pós-graduação em Nutrição em várias instituições de ensino. Coordenadora de pós-graduação. Palestrante em congressos na área de Nutrição e Estética.*

Mediador: *Vanderli Marchiori - Nutricionista e Fitoterapeuta. Mentora em Fitoterapia Clínica. Fundadora da APFIT (Associação Paulista de Fitoterapia). Vice-Presidente e fundadora do ABNuSM (Associação Brasileira de Nutrição em Saúde Mental) e consultora da ABNE (Associação Brasileira de Nutrição Esportiva).*

DESTAQUES DA MESA-REDONDA:

Diferença entre climatério e menopausa:

- Menopausa: definida como 12 meses consecutivos sem menstruação.
- Climatério: período que abrange desde as primeiras oscilações hormonais até a pós-menopausa.

Ganho de peso e climatério:

- Causas:
 - Redução da ação estrogênica nos neurotransmissores como dopamina e serotonina.
 - Aumento crônico de cortisol, que afeta o acúmulo de gordura visceral e subcutânea.
 - Diminuição da função mitocondrial, resultando em cansaço e menor atividade física.

Mudanças na pele durante a menopausa:

- Diminuição de densidade dérmica, aumentando riscos de osteopenia e osteoporose.
- Importante o consumo de proteína adequado para auxiliar na síntese de músculo, osso e pele.

“A população brasileira consome em torno de 14g de fibras/dia, mas a recomendação é de no mínimo 25g/dia. Artigos comprovam que a ingestão diária de 30g/dia de fibras reduz significativamente a incidência de DCNTs.”

Luisa Wolpe

“Janela de oportunidades para introdução da reposição hormonal acontece assim que os hormônios estiverem faltantes, pois ajuda no tratamento de sinais e sintomas.”

Sílvia Bretz

- Testosterona na menopausa, sim ou não?
- Usada em casos de desejo sexual hipoativo, contanto que os níveis de estrogênio estejam adequados.
- Não é recomendada para ganho de massa muscular devido a eficácia limitada e potenciais efeitos colaterais.

Alopécia na menopausa:

- Pode ser desencadeada por predisposição genética (alopecia androgenética).
- Óleo de semente de abóbora pode modular a 5 alfa redutase.

Consumo de soja:

- Recomendada como fonte de proteína, mas não como terapia de reposição hormonal.
- Estudos indicam eficácia e segurança no uso de produtos à base de Glycine max para redução de sintomas.

Redução de riscos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) na mulher menopausada:

- Ingestão recomendada de 25g/dia de fibras, com estudos sugerindo que 30g/dia reduzem significativamente a incidência de DCNTs.

Suplementos na menopausa:

- Fibras: reduzem estrona, associada a alguns tipos de câncer.
- Ômega 3 (EPA e DHA): importantes anti-inflamatórios.
- Colágeno: hidroxiprolina estimula o fibroblasto a produzir fatores de crescimento em ossos, músculos e pele.

Nutrição *plant based* e saúde cardiovascular: evidências e experiências na prática clínica

Palestrante: Annie Bello - Nutricionista clínica. Professora associada da UERJ e pesquisadora do Instituto Nacional de Cardiologia, com mestrado e doutorado em Fisiopatologia Clínica e Experimental pela UERJ. Formação pelo Food & Spirit Practitioner Program, pelo Intuitive Eating Program e Health Coach pela Carevolution.

DESTAQUES DA PALESTRA:

O padrão alimentar *plant based* precisa ser VEGETAL e INTEGRAL, não adianta ser "sem carne". Pessoas que consomem alimentos de origem vegetal não saudável tem a mesma mortalidade que aqueles com alimentação de origem animal.

Dietas não saudáveis (baixa ingestão de grãos, frutas e vegetais) causam mais doenças do que qualquer outro fator de risco.

O último *guideline* para prevenção de doença cardiovascular da *European Society Cardiology* recomenda que dietas saudáveis devem ser baixas em gordura saturada com foco em produtos integrais, vegetais e frutas, ou seja, mais dietas à base de plantas e menos à base de animais.

Por que alimentação *plant based*?

Porque é simples! É a base de frutas, vegetais, cereais integrais, leguminosas, castanhas e sementes. Além de ser naturalmente pobre em gordura saturada, trans e em colesterol, rica em fibras e em antioxidantes

A substituição de 3% de energia de proteína da carne vermelha por proteína vegetal pode resultar em uma diminuição do risco de mortalidade em 15 anos em 3,6% (JAMA, 2019).

Considerações para a transição para a alimentação *plant based* na prática clínica:

O nutricionista precisa considerar na transição do paciente para a alimentação *plant based* os seguintes tópicos:

- calcular o plano alimentar, pois pode ter inadequação de proteína;
- ensinar a técnica dietética como remolho para otimizar a absorção dos nutrientes, dicas de cortes do vegetais para estimular o consumo, uso de especiarias etc.;
- estimular a gastronomia como aliada. Preparo e criatividade. Ideias com proteínas vegetais;
- ter um olhar ampliado para o comportamento alimentar, cultura, crença, prazer, preço, gosto, cheiro, aparência dos alimentos. Pergunta importante: por que a gente come?
- ter um olhar para além do comportamento alimentar - Pergunta importante: como é o estilo de vida? É sustentável? A pessoa é ansiosa, estressada, não tem tempo, é insatisfeita? Consegue cozinhar, se planejar, tem excesso de informação, se distrai ao comer, tem alta exposição ao *marketing*?
- promover adesão ao novo padrão alimentar;
- lutar contra o nutricionismo. Exemplo: a chia tem poderes;
- carreira sustentável do nutricionista precisa de: coerência, consciência, consistência, alta performance, autocuidado e planejamento; e
- *plant based* é 100% baseada em evidências, leveza, simplicidade, verdade e criatividade. É importante a individualização no cuidado, buscando saúde e o bem-estar.

“O papel do nutricionista é transformar hábitos, promover saúde, trazer paz e prazer na mesa, respeitar as escolhas alimentares do paciente (são individuais), realizar um adequado diagnóstico (é individual) para propor estratégias e ter prática baseada em evidências.”

Annie Bello

Atualização no tratamento da obesidade: para onde vamos?

Palestrante: *Nathércia Percegoni - Nutricionista, professora associada na UFJF e coordenadora do curso de pós-graduação em Obesidade da VP. PhD em Fisiopatologia Clínica e Experimental (UERJ) e em Nutrição (UFRJ).*

“O nutricionista precisa abordar a obesidade sem estigmatização, com ética e seriedade, apoiando o indivíduo no alcance do equilíbrio de uma alimentação e estilo de vida saudáveis, sem abrir mão do prazer de comer.”

Nathércia Percegoni



DESTAQUES DA PALESTRA:

A obesidade é uma doença crônica, multifatorial, complexa e sem solução simples.

Atualmente 60,3% dos adultos estão com excesso de peso e 1 a cada 4 possuem obesidade (PNS, 2020). Houve aumento de 72% em 13 anos. O Brasil está entre os países com maior crescimento de obesidade infantil (Atlas da Obesidade)

Causas e influências:

- Predisposição genética.
- Programação metabólica: eventos iniciais da vida influenciam o peso na vida adulta.
- Alterações hormonais: impacto do peso nos hormônios e vice-versa.
- Questões psicológicas: relação emocional e afetiva com a comida.

Desafios do emagrecimento:

- Reganho de peso: muito comum após dietas restritivas, sendo esse aumento em torno de 10% a 30%, gerando efeito sanfona.
- Aspectos psicológicos: estresse e desequilíbrio dopaminérgico afetam a busca pelo prazer na comida.
- Determinantes sociais da obesidade: não basta somente querer emagrecer, os fatores externos são determinantes no processo. O acesso físico e financeiro a alimentos saudáveis e a disponibilidade de espaços seguros para prática de atividade física são determinantes.

Conexões ambientais:

- Obesidade está conectada às questões ambientais. As emissões de gases de efeito estufa afetam a produção e o custo de alimentos saudáveis.

Tratamento da obesidade

- O objetivo é promover a perda de peso e melhora dos parâmetros inflamatórios e de saúde. A perda de 10% do peso corporal traz uma melhoria significativa na saúde.
- Em certos casos o tratamento farmacológico é indicado e, nessas situações, o nutricionista precisa ser parceiro do médico e do paciente nesse processo.
- A tendência no tratamento da obesidade no Brasil e no mundo é melhorar a secreção e atuação dos hormônios de saciedade. Chamamos de “a era dos peptídeos intestinais”.
- A estratégia farmacológica para controle da fome é modulação de hormônios como GLP-1 e grelina (ex.: medicamentos como liraglutida e semaglutida para reduzir apetite e aumentar gasto calórico), mas os alimentos podem desempenhar função similar.

Vias de controle da fome e saciedade: via homeostática (ativada pelo balanço energético) e via hedônica (relacionada à fome emocional, ligada a alimentos palatáveis). Nutrição e alimentos modulatórios: alimentos como maçã, gengibre, folhas de batata-doce e resveratrol auxiliam na liberação de GLP-1. Gorduras saudáveis, fibras, chá verde e cúrcuma são benéficos.

Modulação do Sistema de Recompensa: indivíduos obesos têm menor limiar de recompensa, necessitando de maior quantidade de alimento para obter prazer. Estratégias de modulação seria redução de inflamação, modulação da microbiota, consumo equilibrado de gorduras e atenção aos horários das refeições (crononutrição).

Longevidade e telômeros: Plantas medicinais e evidências científicas

Palestrante: Maria Angélica Fiut - Nutricionista e Fitoterapeuta. CEO e Co-fundadora da Phitoteca. Presidente da Associação Brasileira de Fitoterapia (ABFIT). Coordenadora do ambulatório de fitoterapia do Hospital Federal do Andaraí/RJ. Coordenadora da Pós-graduação em Fitoterapia na Prática Clínica – Faculdade Inspirar-ABFIT. Docente de diferentes cursos de aperfeiçoamento/extensão e especialização pelo país na área da nutrição, fitoterapia e psicanálise. Mestre em Psicanálise, Saúde e Sociedade. Pós-graduada em Nutrição Clínica. Pós-graduada em Fitoterapia Aplicada a Nutrição. Pós-Graduada em Nutrição Ortomolecular.

“ Se queremos ser longevos, precisamos começar com equilíbrio. Não se trata de estética! Comportamentos extremos e radicalismos não foram descritos nas zonas azuis. ”

Maria Angélica Fiut

DESTAQUES DA PALESTRA:

Expectativa de vida no Brasil (IBGE): a média é de 77 anos, sendo maior para mulheres (80,5 anos) do que para homens (73,6 anos). Portanto, uma pessoa longeva é aquela que ultrapassa a média de idade para seu gênero.

Fatores que contribuem para a longevidade: qualidade de vida, boa alimentação, exercício físico, sono adequado, saúde mental.

Zonas azuis (Blue Zones): são regiões do mundo onde a população vive mais e com saúde. As características comuns nessas zonas são: dieta saudável, convívio social e atividade física.

Vida útil (Lifespan) vs. vida com qualidade (Healthspan): é a importância de se viver mais e com qualidade de vida, evitando doenças crônicas.

Telômeros e idade biológica: telômeros são as extremidades dos cromossomos que protegem a informação genética durante a replicação celular. Eles encurtam com o tempo e isso é acelerado com fatores como fumo, inflamação, estresse oxidativo e má alimentação. Telomerase é a enzima que ajuda a proteger os telômeros desse encurtamento.

Fatores que afetam os telômeros: fumo, processos inflamatórios, estresse oxidativo, obesidade, nível de hidratação, alimentação e sistema imunológico. Cuidar dos telômeros significa encontrar caminhos para modular esses fatores. Quanto mais cedo se inicia, maior o sucesso na busca pela longevidade com qualidade.

Plantas medicinais e fitoterápicos para telômeros:

- *Bacopa monnieri* + *Pinus pinaster*: atuam na inflamação e antioxidação, melhoram a cognição e as doenças cardiovasculares.

- *Camellia sinensis* (chá verde, preto etc.): ricos em polifenóis, ativam e protegem telômeros.
- *Vitis vinifera* (uva), *Vaccinium myrtillus* (mirtilo), *Punica granatum* (romã): resveratrol e antocianidinas ajudam na modulação da telomerase e têm ação antioxidante e anti-inflamatória.
- *Astragalus membranaceus*: planta chinesa com forte efeito em telomerase e imunomodulação.

Recomendação para longevidade com base nas Blue Zones:

- dieta rica em alimentos de origem vegetal e carboidratos complexos;
- não comer até a saciedade completa;
- movimentar-se diariamente;
- ter um propósito de vida;
- participar de grupos sociais e atividades; e
- manter relacionamentos saudáveis.

A influência da alimentação na saúde intestinal: o eixo cérebro-intestino

Palestrante: Murilo Pereira - Nutricionista pela Universidade Federal de Pelotas (UFPeL). Mestre em Ciência dos Alimentos pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Fundador da formação Modulação Intestinal. Coordenador da Pós-Graduação de Nutrição Clínica em Gastroenterologia. Autor dos livros "Modulação Intestinal Fundamentos e Estratégias Práticas", "Semiologia na prática clínica nutricional" e "Dieta LOW FODMAP, fundamentos e aplicações clínicas".

“ Não estamos brincando de ciência, estamos falando de um universo que é a promoção da saciedade, de equilíbrio no cérebro a partir do intestino. ”

Murilo Pereira



DESTAQUES DA PALESTRA:

Benefícios dos alimentos integrais: aumento de expressão das **tigh junctions** das células intestinais, ocasionando menor resposta inflamatória, menor potencial carcinogênico e menos risco de doenças.

Estudo longitudinal com dados compilados de 2003 até 2013 com mais de 133 mil indivíduos, verificou que comer frutas, verduras e vegetais (375g a 500 g/dia) diminuiu a mortalidade por doenças cardiovasculares.

A diretriz da organização mundial de probiótico e prebiótico apresenta uma tabela de mecanismo de ação de prebióticos. E dentre os mecanismos destaca-se: a melhora da imunidade do hospedeiro e a modulação das citocinas. A IL 10 é uma citocina modulada pelo prebiótico que gera um efeito antagônico à ativação crônica inflamatória do TH17.

A modulação da microbiota é possível com compostos fenólicos. A alimentação *Whole Food* tem menos ativação do TH17.

As fibras alimentares prebióticas aumentam IL10, gerando um efeito antagônico à via de ativação TNF alfa, que é a via do NFKB. Diminuir TNF alfa pode ser reduzido por comida.

Disbiose e inflamação: quando há uma condição de disbiose, por uma mudança do microbioma por escolhas alimentares, ocorre o aumento da endotoxemia metabólica e, por isso, aumenta-se a ativação do receptor TLR4, que, quando ativado cronicamente, aumenta o NFKB. Por sua vez, isso aumenta o TNF alfa, ou seja, aumenta a via de ativação do TH17.

Consequências: resistência insulínica, depósito de gordura e dislipidemia.

O intestino é um órgão endócrino que se comunica com o cérebro por meio de síntese de incretinas (hormônios intestinais), que influenciam na saciedade e no metabolismo.

Nutricosméticos e nutracêuticos no tratamento da celulite e da acne

Palestrante: Juliana Gonçalves - Nutricionista clínica, estética, fitoterapeuta, esteticista e cosmetóloga. Doutorado e Mestrado em Ciências da Saúde pelo Instituto de Cardiologia do Rio Grande do Sul. Presidente da Associação Brasileira de Fitoterapia Regional Sul de 2016 a 2019).

“A verdadeira beleza é única e não deve ser forçada em padrões, recomendando atenção à saúde mental e à percepção da própria imagem.”

Juliana Gonçalves

DESTAQUES DA PALESTRA:

Entendendo a acne:

- Alteração cutânea comum na adolescência.
- Aparece frequentemente no formato T: testa e nariz.
- Influenciada por hormônios e disbiose intestinal.

Nutracêuticos para acne:

- Inibidores de 5-alfa-redutase: óleo de semente de abóbora.
- Anti-inflamatórios e antioxidantes: *Curcuma longa* (Cúrcuma), *Camellia sinensis* (Chá verde), *Urtiga dioica* (Urtiga).
- Vitaminas e minerais: vitamina B5, vitamina D, probióticos, ômega 3, zinco*.

Entendendo a celulite:

- Lipodistrofia ginoide, descrita em 1920.
- Pode ocorrer em ambos os sexos, influenciada por hormônios.
- Tipos: fibrótica e edematosa.

Nutracêuticos para celulite:

- Diuréticos e drenantes: *Equisetum arvense* (cavalinha), *Camellia sinensis* (chá verde), *Echinodorus grandiflorus* (chapéu de couro), *Opuntia ficusindica* (figo da Índia).
- Anti-inflamatórios: Bromelina, Ômega 3.
- Nutrientes essenciais: Silício, vitaminas C, B12, E, Coenzima Q-10.

Estratégias complementares:

- Controle de carboidratos na dieta.
- Antioxidantes naturais: *Rubus idaeus* (Framboesa), *Hibiscus sabdariffa* (Hibisco), *Vitis vinifera* (Uva), *Vaccinium myrtillus* (Mirtilo), *Euterpe oleracea* (Açaí).
- Anti-inflamatórios naturais: *Zingiber officinale* (Gengibre), *Curcuma longa* (Cúrcuma).
- Drenagem linfática.
- Inflamação e disbiose: a inflamação sistêmica relacionada ao intestino pode influenciar tanto a acne quanto a celulite.



A importância do bioma amazônico para suplementos alimentares

Palestrante: José Carlos Tavares - Doutor em Fármacos e Medicamentos. Gerente de Ensino e Pesquisa do Hospital Universitário da Universidade Federal do Amapá (Unifap). Coordenador do Laboratório de Pesquisa em Fármacos. Coordenador do Centro de Pesquisa Clínica do HU-Unifap. Acadêmico Titular da Academia Brasileira de Farmácia.)

“ O bioma amazônico oferece inúmeras possibilidades para o desenvolvimento de suplementos alimentares e nutracêuticos que podem beneficiar a saúde de diversas formas, com uma valorização crescente dos recursos naturais disponíveis no nosso país. ”

José Carlos Tavares

DESTAQUES DA PALESTRA:

A Amazônia possui a maior biodiversidade do mundo, com uma riqueza em espécies vegetais, animais, minerais e conhecimento tradicional. É muito ampla a variedade de plantas que podem ser transformadas em nutracêuticos, que são produtos com eficácia e segurança comprovadas para o mercado farmacêutico.

Exemplos de plantas e seus usos

- Açaí: rico em antocianina, utilizado em cosméticos e alimentos funcionais. As pesquisas desenvolvidas visam aumentar a estabilidade de seus princípios ativos.
- Camu Camu: possui a maior concentração de vitamina C do mundo, com grande potencial antioxidante.
- Buriti, Copaíba e Piquiá: utilizados em estudos para desenvolver óleos com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.
- Óleo de Castanha da Amazônia: rico em selênio, importante para a saúde geral.
- Óleo de Sucupira: significativo no controle da glicemia e reações inflamatórias.

Benefícios de nutracêuticos

- Prevenção de síndromes metabólicas: nutracêuticos ajudam a prevenir doenças como diabetes tipo 2, doenças cardíacas e AVC, com base em fitoquímicos como polifenóis e flavonoides.
- Tratamento de disfunção sexual: plantas como jambu são estudadas para uso no aumento da libido e estudo preliminar apresentando efeito positivo de formulações inovadoras, como *sprays* para tratar a ejaculação precoce.
- Controle de disbiose: uso de probióticos como Kefir associado a extratos vegetais para melhorar a microbiota intestinal e tratar distúrbios gastrointestinais.

Pesquisas e Inovações

- Tecnologia Evolve: desenvolvimento de nanoestruturas para melhorar a liberação de nutrientes, como tocotrienóis e geranyl-geraniol, extraídos do urucum.
- Estudos com alecrim: comprovação de efeitos semelhantes à sinvastatina, mas sem os efeitos colaterais, na redução do colesterol e de triglicerídeos.
- Desenvolvimento de formulações para melanogênese: produtos desenvolvidos para tratar discromias como melasma e vitiligo, utilizando extratos de Açaí, Camu Camu e Urucum.
- Valorização da biodiversidade amazônica: os insumos farmacêuticos ativos de origem vegetal (IFAV) oriundos das plantas amazônicas apresentam potencial para desenvolver produtos que têm impacto significativo na saúde, sem a necessidade de importar ingredientes.



Aplicabilidade da *Cannabis* sativa na saúde integrativa

Palestrante: Dennis Szolt - Engenheiro agrônomo graduado pela UFRRJ. Atual consultor de novos negócios da empresa ALKO do Brasil. Pesquisador-membro do CNPq do Grupo de Pesquisas em Produtos Naturais e do Grupo de Pesquisas em Estudos Agronômicos e Químico-Farmacêutico da *Cannabis* Medicinal para Uso Humano e Veterinário da UFRRJ e Wilson Lessa Jr. - Psiquiatra geral e forense, professor do curso de medicina da UFPB e membro da International Association for Cannabinoid Medicines (IACM).

“

É necessária a regulamentação e pesquisa contínua para maximizar o potencial da *Cannabis* na saúde e sustentabilidade.

Dennis Szolt”

“

Duas a quatro colheres de sopa de óleo de cânhamo atendem às necessidades diárias de ácidos graxos essenciais.

Wilson Lessa Jr.”

DESTAQUES DA PALESTRA:

Origem: a *Cannabis* sativa é uma das plantas mais antigas domesticadas pelo homem com evidências arqueológicas, principalmente na Ásia, com sementes encontradas em enterros especiais. Chegou ao Brasil com os escravizados, sendo seu primeiro registro em 1549. A principal diferença entre cânhamo e maconha é o teor de THC (tetrahydrocannabinol).

Linha do tempo da proibição e reintrodução: em 1928 houve proibição internacional da *Cannabis* sativa em conferência sobre o ópio > em 1938 houve proibição generalizada > em 1971, proibição sancionada pela ONU > em 1998, reintrodução no Canadá > em 2018, liberação do cultivo de cânhamo nos EUA.

Benefícios agroambientais do cânhamo:

- **Cultura sustentável:** planta resistente a pragas, de crescimento rápido, sequestra dióxido de carbono da atmosfera, ajudando a mitigar alterações climáticas.
- **Contribui para rotação de culturas (recuperação do solo):** melhora a estrutura e fertilidade, evita erosão.
- **Fitorremediação:** remove metais pesados do solo (risco de contaminação das sementes).
- **Aplicações nutricionais:** as sementes são a parte mais consumida para fins nutricionais, uma vez que flores e folhas têm uso limitado devido a vestígios de canabinoides, o que apresenta restrições na legislação.
- **Composição nutricional das sementes de cânhamo:** até 30% de sua composição é de proteínas; de 30 a 40% fibras, principalmente na casca (tegumento externo); e 25-30% de lipídios, sendo que sementes descascadas podem conter até 46%, baixíssima em carboidratos. Em relação aos compostos bioativos, contém peptídeos antioxidantes, polifenóis e esteróis.

- **Formas de consumo:** inteiras, descascadas, óleo, farinha ou isolado protéico. A germinação aumenta a biodisponibilidade de fitoquímicos e propriedades antioxidantes.
- **Teor protéico:** rica em arginina (12% do conteúdo protéico, mais que soja e clara de ovo); teor de aminoácidos sulfurados (superior à soja e caseína); proteína de alta qualidade (comparável ao farelo de soja e caseína); possui pontuação de aminoácidos comparável à da proteína da clara do ovo e melhor digestibilidade quando extraída de sementes descascadas.
- **Composição lipídica do óleo de semente de cânhamo:** rico em ácidos graxos insaturados, sendo 80% poliinsaturados, sendo eles os ácidos oleico, linoleico, alfa-linolênico, gama-linolênico e estearidônico. Duas a quatro colheres de sopa atendem às necessidades diárias de ácidos graxos essenciais. Uso adequado é como óleo condimentar, pois decompõe-se a partir de 130°C.
- **Propriedades antioxidantes:** o óleo de cânhamo contém compostos que melhoram a estabilidade como carotenoides, clorofila, esteróis e gama-tocoferóis, que fornece alta estabilidade oxidativa aos extratos de semente de cânhamo. Lignanas e outros composto fenólicos contribuem ainda mais para suas propriedades antioxidantes.
- **Benefícios para a saúde:** tratamento de dermatite atópica, esclerose múltipla, saúde cardiovascular e biossíntese de eicosanoides (influência em respostas inflamatórias e imunológicas).
- **Fibras das sementes de cânhamo:** de 27-34%, sendo a maior parte insolúvel em relação às solúveis (proporção de 4:1). Processamento industrial como a extrusão aumenta a fibra solúvel ao quebrar polissacarídeos.
- Sementes descascadas possuem mais proteína e gordura, menor teor de fibra e maior digestibilidade, sendo que as inteiras possuem maior teor de fibras, ideal para quem precisa aumentar o consumo de fibras.

Psiquiatria nutricional: evidências no tratamento dos transtornos de ansiedade, depressão e insônia

Palestrante: Annete Marum, Pedro Andrade.

Mediadora: Natacha Candido.

DESTAQUES DA MESA-REDONDA:

Os transtornos psiquiátricos estão associados também, entre outros fatores, à desnutrição e a doenças intestinais.

Oitenta por cento das publicações envolvendo nutrição e psiquiatria aconteceram nos últimos seis anos e tem-se estudado muito sobre o eixo cérebro-intestino.

Nessa via bidirecional, a alimentação inadequada pode alterar a microbiota intestinal, levando ao aumento da permeabilidade intestinal, aumento do estresse oxidativo, aumento das citocinas pró-inflamatórias, aumento da neuroinflamação e desregulação da síntese de neurotransmissores.

Noventa e nove por cento dos pacientes psiquiátricos apresentam constipação intestinal pela própria patologia, que deixa a pessoa mais sedentária, levando a uma menor motilidade intestinal, além de medicações que afetam o trânsito intestinal.

De acordo com artigos publicados, o padrão alimentar que mais favorece a saúde mental é o da dieta do mediterrâneo, por ser predominante à base de peixes, grãos integrais, vegetais, frutas e boa gordura, além de ser uma dieta pobre em carboidratos refinados com baixa quantidade de alimentos insulíntricos. Lembrando que a insulina tem papel fundamental no cérebro, na sobrevivência dos neurônios e na neuroplasticidade.

Nutrientes que precisam ser considerados na dieta desses pacientes:

- Vitamina B6, que participa da síntese da serotonina.
- Magnésio, que participa de mais 300 reações bioquímicas no organismo e que, em pacientes com depressão, há uma excreção significativa pela urina versus um baixo consumo de alimentos fontes desse mineral.
- Vitamina A, que diminui a neuroinflamação e danos oxidativos no neurônio, e a colina, importante para o neurodesenvolvimento, e as vitaminas do complexo B.
- Triptofano e seus cofatores, como magnésio, vitamina B9 e vitamina B6, são fundamentais na via de síntese da serotonina neurotransmissor relacionado ao humor e bem-estar e na formação da melatonina para a indução do sono.



Epigenética, controle da inflamação e ganho de massa muscular

Palestrantes: Annete Marum - Nutricionista clínica há 25 anos, especialista, mestre e doutora pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Intensa atuação em Genômica Nutricional, tanto em atendimentos clínicos como na docência e Pedro Andrade - Médico pós-graduado em Nutrologia, Endocrinologia e Medicina Preventiva.



DESTAQUES DA PALESTRA:

Definição de epigenética:

- Mecanismos que alteram a expressão gênica sem mudar a sequência de DNA.

Fatores que mediam a expressão gênica:

- Estímulos variados: atividade física, nutrição, viroses, microbiota, abundância de alimentos, progresso tecnológico, tratamentos médicos, poluição, hormônios, fatores psicológicos, pressão sanguínea e ambiente uterino.

Mecanismos de alteração epigenética:

- Metilação do DNA: adição de grupos metila que podem ativar ou reprimir genes.
- Modificação das histonas: alterações nas proteínas que ajudam a empacotar o DNA, afetando a acessibilidade dos genes.
- Micro RNAs: pequenos RNAs que podem silenciar a expressão gênica.

“

A alimentação da mãe durante a gravidez e lactação pode influenciar no risco de desenvolvimento de doenças alérgicas e autoimunes nas crianças. ”

Annete Marum

Microbiota e expressão gênica:

- Interdependência: o microbioma pode afetar fatores de transcrição humanos e vice-versa, criando uma relação bidirecional que influencia à saúde e à doença.

Impacto da genética e nutrição:

- Gravidez e lactação: a alimentação da mãe pode influenciar o risco de doenças alérgicas e autoimunes na prole.
- Folato e saúde reprodutiva: níveis adequados nos pais são essenciais para a qualidade do esperma e processos epigenéticos.
- Polimorfismos genéticos: explicam variações na resposta a estímulos nutricionais entre indivíduos.
- Dieta do DNA: a análise genética é uma ferramenta dentro de um contexto maior, não recomendada como única base para dietas.

“

Não se recomenda falar em dieta do DNA. O DNA é uma ferramenta de construção na conduta a ser seguida, em conjunto com outros fatores. ”

Pedro Andrade

Ambiente Reflexões

Para indústrias e cadeia produtiva do setor A&B, com foco em saudabilidade e bem-estar, nutricionistas e médicos.

Objetivo:

promoveu um ambiente de reflexões e provocações sobre a humanidade e relações socioambientais que impactam a saúde e nutrição.

Temas:

floresta & saúde; espiritualidade & saúde; propósito & saúde; filosofia & comida; cultura, regionalidade & comida; Som & Saúde; Comunidade & comida; gerações & relação com consumo alimentar; criatividade & empreendedorismo.



Espiritualidade e saúde

Debatedores: Alexander Moreira - Diretor do Núcleo de Pesquisa em Espiritualidade e Saúde da UFJF e Luiz Humberto Werdine - Médico endocrinologista da Firjan SESI.

Moderador: Alexandre Carloni - Coordenador de Saúde Ocupacional da Firjan SESI.

“

Um grande equívoco do ser humano é compartimentalizar ou individualizar suas sensações. Não é necessário negar uma para valorizar outra. A abordagem deve ser ampla, bio-psico-sócio-espiritual, onde todos atuam harmonicamente em tono de uma capacidade de compreensão, que é dada pelo autoconhecimento.”

Alexander Moreira



DESTAQUES DA PALESTRA:

- É importante as pessoas reverem os seus conceitos internos para alcançarem a paz. Ela vem do autoconhecimento. Quanto mais autoconhecimento, melhor o entendimento das situações e limitações individuais.
- Ser espiritual não tem necessariamente a ver com o transcendental. A espiritualidade existe no cotidiano e permite uma conexão intrínseca. O ser humano tem a capacidade de ir além daquilo que lhe é apresentado.
- O autoconhecimento é importante de forma mais imediata, respondendo as questões das situações onde o ser humano se encontra ou passa no seu cotidiano e de forma mais longa, na busca da felicidade.
- O ser humano é um bando de atrapalhados querendo ser feliz. Uma grande parte dos nossos sofrimentos são evitáveis. Repetimos comportamentos atrapalhados que faz com que ele não seja evitado. O autoconhecimento ajuda em nos atrapalharmos menos, refletindo sobre nós mesmos e em como desenvolvermos nossos talentos, como os colocarmos para uso próprio e uso coletivo e, com isso, sermos mais felizes.

“

O grande “mata-burro” da humanidade é o orgulho, o egoísmo e a vaidade. É o que destrói a caminhada evolutiva das pessoas. O autoconhecimento é uma ferramenta de evolução, teoricamente é a base de discernimento e lucidez da humanidade. Sem ele o ser humano não alcança a pacificação e a serenidade íntima. Se não há serenidade íntima, não há conexão com a espiritualidade.”

Alexandre Carloni

- A grande parte dos sofrimentos são evitáveis. A repetição de determinados comportamentos faz com que o sofrimento não seja evitado. O autoconhecimento ajuda no entendimento desses padrões, promove reflexões sobre o desenvolvimento de talentos e a utilização no contexto pessoal e coletivo para o alcance da felicidade.
- A maior causa da infelicidade é a busca direta da felicidade, a frustração do dar errado. Felicidade é efeito colateral, dado pelo uso dos talentos para propósitos e valores que vão além do indivíduo.
- Todas as tradições espirituais têm um ponto em comum: uma dimensão transcendente da realidade e essa dimensão é a realidade universal. O ser humano tem lampejos dessa dimensão e é quando ele atinge essa realidade plena. Nessa plenitude há o senso de cooperação prevalecendo sobre o senso de competição, o que traz a contemplação e a felicidade.
- As práticas religiosas impactam diretamente na saúde e no bem-estar. Já é comprovado cientificamente que adotar práticas religiosas em grupo semanalmente, ter momentos de contemplação e oração, realizar trabalhos voluntários ligados a grupos religiosos, refletir sobre as lições tiradas das situações vividas e fazer o melhor que puder de coração genuíno, entregando para Deus ou a energia universal o que não puder, trazem autoconhecimento e a felicidade.

“

A capacidade de contemplação é vital para a nossa vitalidade. Não devemos confundir contemplação com felicidade. O ócio é muito mais importante para o estado de contemplação do que as atividades do dia a dia. O ócio se esguia em si próprio, trazendo o efeito contemplativo e um momento de contemplação te leva à verdadeira felicidade.”

Humberto Werdine

A era das comunidades saudáveis: motivos e razões

Palestrante: Dani Junco - Fundadora da B2Mamy, especialista em inovação, vendas, criação de autoridade e gestão de comunidades.

DESTAQUES DA PALESTRA:

- Construir uma comunidade é dar longevidade à marca.
- A forma como a comunidade reconhece os seus símbolos faz com que a marca avance.
- O custo de aquisição do cliente é menor, pois o cliente vai atrás da sua marca:
 - aumentando o ticket médio;
 - reforçando a reputação;
 - criando a sensação de pertencimento; e
 - reduzindo o tempo de *product market fit*.

- Sete itens para construir uma comunidade:
 - *storytelling* (“estava doente, mas fiquei saudável com a alimentação saudável”);
 - crença (meio ambiente, saudabilidade, religião);
 - símbolos e ícones (como o veganismo);
 - rituais (encontros, grupos de WhatsApp, cozinhar junto);
 - descrentes (carnívoros convictos, ou o oposto do “*go vegan*”);
 - palavras próprias (“*go vegan*”, “prefiro bicho do que gente”); e
 - líder (o que tem o melhor *storytelling*).



“

Comunidade é sobre encontrar um inimigo ou um amor em comum.”

Dani Junco

Transformação social pela comida

Debatedores: Luana Martins - Assistente Social Gastromotiva, Kiko Afonso - Diretor Executivo da Ação da Cidadania, Lorena Coimbra - Diretora Executiva e fundadora da Foodtech Consultoria.

Moderadora: Eliane Damasceno - Gerente de Responsabilidade Social da Firjan.

DESTAQUES DA MESA-REDONDA:

- Políticas públicas: fortalecimento de políticas públicas que promovam o acesso a alimentos saudáveis e à produção de alimentos sustentáveis.
- Educação alimentar: promoção da educação alimentar em escolas e comunidades, para que as pessoas façam escolhas mais conscientes.
- Combate ao desperdício: incentivo a práticas que reduzam o desperdício de alimentos, tanto em nível doméstico quanto industrial.
- Apoio a iniciativas locais: valorização da produção local de alimentos e o apoio a iniciativas como hortas comunitárias e bancos de alimentos.
- Inovação: utilização de tecnologias e inovações para melhorar a produção, a distribuição e o acesso a alimentos saudáveis.
- A alimentação é um direito humano fundamental e está intrinsecamente ligada à saúde, à justiça social e ao desenvolvimento sustentável. É necessário um esforço conjunto de governos, empresas, sociedade civil e indivíduos para garantir que todas as pessoas tenham acesso a uma alimentação adequada e nutritiva.

“
Justiça social e inclusão são uns dos movimentos feitos para ter uma sociedade mais justa e mais saudável.”

Luana Martins



Floresta, oceano e saúde: conexões possíveis

Palestrante: Alessandra Luglio - Diretora do Departamento de Saúde da Sociedade Vegetariana Brasileira.

“

Por que a gente quer comer monotonia? Por que a gente quer ser tão mono se o planeta existe e a nossa existência depende da diversidade, da biodiversidade?”

Ale Luglio

DESTAQUES DA PALESTRA:

- A saúde humana interage com a saúde das florestas e dos oceanos.
- A alimentação é o pilar central que leva às principais doenças crônicas.
- De todas as atitudes humanas, a que mais impacta o planeta é o que a gente come, mas poucas pessoas estão dispostas a modificar hábitos alimentares enraizados.
- É possível enfrentar a crise climática sem mexer no seu principal causador?



O caminhar das gerações no consumo alimentar

Palestrantes: Damaris Schabuder - Gastróloga e antropóloga e Cleverton Barbosa - Nutricionista colaborador no Grupo de Obesidade e Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

Moderadora: Isabel Siciliano - Nutricionista da Firjan SESI.

“

A cultura da dieta” é um conjunto de crenças que pode levar uma maior insatisfação corporal e aumenta o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares, pois estimula a prática de dietas, a comparação da aparência dos jovens entre si, e a internalização do padrão ideal de beleza. ”

Cleverton Barbosa

DESTAQUES DA PALESTRA:

- As diferentes gerações – *Baby Boomers, Millennials, Geração Z e Alpha* – moldam e são moldadas pelos hábitos alimentares.
- Diversidade geracional e poder de compra: cada geração possui características únicas, influenciando o mercado alimentício de maneiras distintas.
- A alimentação como expressão cultural: comer vai além da nutrição, envolvendo aspectos sociais, emocionais e identitários.
- Fatores que influenciam os hábitos alimentares: cultura, mídia, família e amigos desempenham papéis cruciais nas escolhas alimentares.
- A importância da pesquisa: entender tendências e comportamentos alimentares de cada geração é fundamental para as empresas desenvolverem estratégias de negócios eficazes.



A neuroquímica do prazer em comer: os circuitos cerebrais em ação

Palestrante: Anna Carolina Rego - Nutricionista doutora em Neurociência pela UFRJ/Universidade de Yale.

“

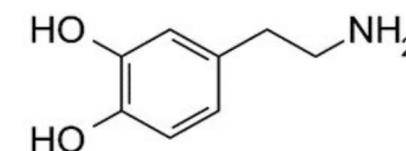
Se eu sofro para comer, não consigo acessar o sistema de recompensa.”

Anna Carolina Rego

DESTAQUES DA PALESTRA:

- Entender por que comemos ajuda a termos uma visão mais empática da alimentação.
- A romantização da obesidade é altamente questionada, mas ninguém questiona a romantização da magreza.
- A ideia de “falta de força de vontade” para vencer a obesidade, além de irreal, faz com que as pessoas não confiem nas suas próprias escolhas e terceirizem essas escolhas a profissionais e outros influenciadores.
- Precisamos ajudar as pessoas a desautomatizar o comportamento alimentar.
- Existem dois hormônios para estímulo da fome e diversos para saciedade. E mesmo assim é difícil controlar a saciedade.
- O controle do apetite depende da integração de fatores cognitivos, homeostáticos e não homeostáticos.
- Será que as pessoas têm vício em comer ao invés de vício por comida?

Dopamina



Antropologia da alimentação: entre os sentidos e as escolhas

Debatedores: Mônica Valle - Nutricionista, docente do curso de nutrição da UNIRIO, mestre e Doutora em Memória Social pela UNIRIO, Wanessa Natividade - Nutricionista, tecnóloga em Saúde Pública na Fiocruz, doutoranda em Pesquisa Clínica em Doenças Infecciosas – Fiocruz.

Moderadora: Claudia Rodrigues - Gerente de diversidade, saúde integrada e cidadania corporativa da Firjan.

DESTAQUES DA MESA-REDONDA:

- Alimentação é um direito humano desde 1948, mas comer é muito mais do que receber comida.
- “Comer é um ato político, social, de valor afetivo, e, portanto, não deveria se resumir à ingestão de nutrientes.” Câmara Cascudo
- Mulheres são culturalmente consideradas responsáveis pelas escolhas e preparo dos alimentos, assim como com os cuidados com a saúde da família.
- Famílias chefiadas por mulheres estão cada vez mais vulneráveis à fome, principalmente famílias chefiadas por mulheres negras.
- Inteseção entre consumo alimentar e percepção do corpo feminino: o engajamento a mudanças na alimentação da mulher permeia, principalmente, saúde, estética e eficiência no ambiente de trabalho.
- Como pensar em equidade nos cuidados com a alimentação da família, quando um pai, com uma licença-paternidade tão curta, não consegue acompanhar as fases iniciais de seus filhos.

“A rotina de múltiplas jornadas femininas e questões socioeconômicas direcionam para escolhas alimentares comumente menos saudáveis.”
Wanessa Natividade

“Comer parece ser tão natural, tão intuitivo, mas é altamente permeado pela cultura.”
Mônica Valle



InA - Inteligência Natural da Alma: Som e saúde

Palestrante: Claudio Gama - Antropólogo, mestre em Sociologia, C.O. do Instituto de Pesquisa Mapear, fundador do Meditamantra, músico e terapeuta de Sound Healing.



DESTAQUES DA PALESTRA:

- Meditação é experiência - *sound healing*: assim como afinamos um instrumento, o som “afina” o nosso corpo, promovendo equilíbrio e saúde.
- O mito da evolução espiritual: todos estão prontos para o autoconhecimento e meditação. Nada nos falta.
- Ressonância: é o poder que as ondas sonoras têm de influenciar materiais como metais, vidro e água, mas também ossos e estruturas do corpo humano.

“ A mente nos ajuda a acessar o pensamento racional, mas há outros caminhos a percorrer, abertos por outras chaves. ”
Claudio Gama

Precisamos falar sobre Cannabis

Palestrante: Margareth Kishi - Farmacêutica, Professora e pesquisadora na área de Cannabis Medicinal e Fitoterapia. Docente na Universidade Presbiteriana Mackenzie; do Instituto Homeopático e das Práticas Integrativas IHPI e na Faculdade de Medicina da USP.

“Cannabis não é um milagre, mas é uma ferramenta terapêutica fantástica em várias doenças.”
Margareth Kish

DESTAQUES DA PALESTRA:

- A *Cannabis* é uma das plantas domesticadas mais antigas do planeta, utilizada e descrita em medicinas não ocidentais, assim como em livros religiosos (Torá, Alcorão, Antigo Testamento). Chegou na Europa por meio das migrações e do movimento do ser humano.
- Plantas medicinais têm inúmeras substâncias e cada uma pode servir para diversas funções no organismos. A forma de extração dos fitoquímicos também irá ajudar ou atrapalhar a função dessas substâncias.
- A *Cannabis* interage muito com os receptores, inclusive os da dor e do calor.
- É uma cultura multifuncional, sustentável e de baixo impacto ambiental que pode ser útil em diversos campos de aplicação, desde a agricultura e fitorremediação até as indústrias de alimentos e rações, cosméticos, construção e farmacêutica para uso humano e veterinário.
- A *Cannabis* é potencial fitorremediadora para solos contaminados com metais pesados, ou seja, ela auxilia na desintoxicação e remoção dos metais pesados do solo. Porém, as substâncias ficam na planta, sendo tóxicas ao corpo humano ou não. E é por isso que a rastreabilidade da produção é tão importante.
- Tratamentos com *Cannabis* não servem para tudo e nem para todos. É preciso tentar outros protocolos antes. Ela é para protocolos sintomatológico.
- O ano de 2023 marcou o mercado de *cannabis* e celebrou a continuidade do crescimento e o surgimento de mais empresas e produtos, refletidos em um tamanho de mercado maior que o esperado no ano anterior.
- A produção de cânhamo expandiu-se para além da Eurásia e Canadá, incluindo três países adicionais: Grécia, Malawi e EUA. A França é o maior produtor de cânhamo industrial do mundo. O cânhamo pode ser utilizado em qualquer e para qualquer finalidade, substituindo os plásticos convencionais.



Eficácia e segurança dos suplementos contendo fitoterápicos: o mercado brasileiro e europeu

Palestrante: Deborah Marques - Farmacêutica, graduada pela Universidade Federal Fluminense (UFF) e Mestre em Produtos para a Saúde - Suplementos Alimentares e Produtos Naturais, pela Universidade Lusófona, Lisboa).

“Temos hábito de dizer que tudo o que é feito fora do Brasil é melhor. Não é. Temos uma produção maravilhosa, nossos profissionais são maravilhosos. Nós temos hoje uma legislação muito mais restritiva em nível de suplemento alimentar, mas temos que entender que isso não é de todo ruim. Porque como farmacêutica, não posso deixar de falar de segurança e eficácia. E mais importante que a eficácia é a segurança no uso.”

Deborah Marques

DESTAQUES DA PALESTRA:

- Em países em desenvolvimento como o Brasil, cerca de 80% da população consome produtos fitoterápicos ou à base de substâncias bioativas.
- Mercado europeu: a indústria alimentar é responsável pela produção de suplementos alimentares, porém a indústria farmacêutica se aproxima cada vez mais dessa produção. E se a indústria alimentar e a farmacêutica se unificarem?
- Questões críticas no aumento do consumo de suplementos, principalmente no auto consumo:
 - qualidade da matéria-prima;
 - necessidade de padronização para alimentos, suplementos e medicamentos
 - garantia de boas práticas de fabricação; e
 - correta orientação sobre o uso.
- O mercado europeu é muito menos restrito em relação à legislação, mas isso já está sendo discutido. E é pouco provável que o Brasil retroceda na sua legislação.



Afrobrasilidades: diálogos africanos na construção da cozinha brasileira

Palestrante: *Lourence Cristine Alves - Professora-adjunta do Departamento de Ciência dos Alimentos da Universidade Federal da Bahia.*

DESTAQUES DA PALESTRA:

Percepção eurocêntrica – Olhar sobre o mundo, com a Europa como o centro do saber

- Deus, homem e natureza são elementos distintos e hierarquizados, que normaliza que o homem se utilize da natureza.

Percepção Afropindorâmica – Olhar sobre o mundo, com os saberes africanos e dos povos originários brasileiros como referência

- Deus, o homem e a natureza têm a mesma importância. São interdependentes, então o homem interage com a natureza, e não apenas se utiliza dela.
- Respeita as sazonalidades.
- Aproveita integralmente o alimento, que é sagrado.
- Sabedoria dos quintais: PANCs => Não convencionais para quem?

Arqueologia dos sabores: de onde vem essa comida?

- Diversos feijões e leguminosas já existiam na África antes da colonização.
- Mouros, que são africanos, influenciam muito na construção do comer na Península Ibérica.
- Apesar da ideia de nosso hábito de comer arroz vir de países orientais, trazido por mercadores ibéricos, ele veio da África. A Carolina do Sul, nos EUA, já foi um dos maiores produtores de arroz, e com processo de produção similar ao da Costa Oeste da África, e não da Ásia.
- O milho é natural das Américas, porém, outros vegetais semelhantes (milheto e sorgo) eram usados em receitas africanas, que são parecidas com as que fazemos no Brasil. Aqui, esses grãos e o milho serviam para alimentar os animais e os escravizados.



“ O que foi possível trazer na travessia: o saber fazer, o conhecimento. ”
Lourence Cristine Alves

A era da ansiedade

Palestrante: Luiz Felipe Pondé - Filósofo, escritor, ensaísta, professor universitário e palestrante. É doutor em filosofia pela USP com pós-doutorado pela Universidade de Tel Aviv, em Israel.

“A vida moderna nos coloca em vários esquemas para estabelecer mecanismos de controle. A modernidade é controle! Um dos motivos que mais pode gerar ansiedade são os mecanismos de controle para você ser feliz ou para ser saudável ou para ser produtivo ou qualquer outra coisa. Ansiedade social tem uma capilaridade gigantesca e pode acontecer justamente quando se está tentando ter uma vida equilibrada e aí você fica ansioso porque está tentando ter uma vida equilibrada. A ansiedade contemporânea de base social está ligada à própria dinâmica moderna. Ela é fruto da demanda da gente ser suficiente o tempo todo.”

Luiz Felipe Pondé



nutrisaúde summit

O elo da Indústria Saudável.

Voltar para
o início

Firjan SENAI
SESI