



Sustentabilidade *é a garantia de um futuro melhor.*

Sustentabilidade

Práticas que permitem **garantir os direitos do homem**, satisfazendo as **necessidades presentes e futuras**, **sem causar danos irreversíveis no ecossistema** e sem comprometer o futuro das próximas gerações.

Conceito **multidimensional** que engloba a **integridade ambiental**, o **bem-estar social**, a **resiliência económica** e a **boa governação**.

FONTE

BCSD. As Dimensões da Sustentabilidade. <https://bcsdportugal.org/sustentabilidade/>
FAO. Sustainable Food and Agriculture. <https://www.fao.org/sustainability/background/en/>
Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.

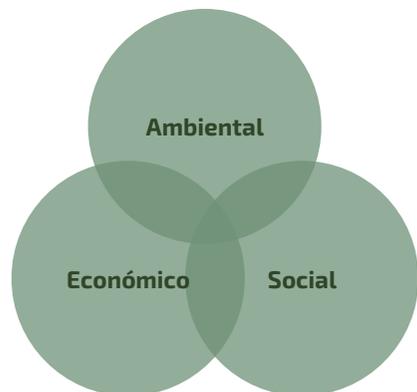
Nutricionista estagiária

Sofia Ferraz 3551NE

março 2022



Pilares da sustentabilidade



Pilar Social: promoção de uma sociedade mais justa, com inclusão social e distribuição equitativa dos bens.

Pilar Ambiental: os recursos naturais devem ser preservados através de ações que minimizem os impactos negativos no solo, na água e no ar, da preservação da biodiversidade, da proteção do ambiente e da promoção de uma produção e consumo responsáveis.

Pilar Económico: crescimento da sociedade em diferentes níveis, eficiência económica e promoção de emprego digno.

Cadeia alimentar

Composta por diferentes etapas, em que cada uma apresenta diversos fatores que influenciam o seu impacto ambiental.

Produção

Custos ambientais:

Técnicas de produção agrícola; Produção de sementes; Uso de fertilizantes; Uso de pesticidas; Uso de combustíveis para a prática agrícola; Utilização de água para irrigação.

Custos energéticos

Custos de transporte

Transformação

Custos ambientais:

Cadeia de frio; Matérias-primas para transformação do produto final; Água; Produção de embalagem; Descarte da embalagem.

Custos energéticos

Custos de transporte

Transporte

Custos ambientais:

Cadeia de frio.

Custos energéticos

Custos de transporte

Consumidor

Custos ambientais:

Técnicas culinárias; Cozinha comercial ou doméstica; Tipo de receita; Matérias-primas para preparação;

Água; Via de descarte.

Custos energéticos

Custos de transporte

5 princípios para a sustentabilidade alimentar e agricultura

- 1 Melhorar a eficiência na utilização dos recursos;
- 2 Proteger, conservar e melhorar os recursos naturais;
- 3 Proteger os meios rurais de subsistência e melhorar a equidade e o bem-estar social;
- 4 Melhorar a resiliência das pessoas, comunidades e ecossistemas;
- 5 Promover a boa governação para uma melhor sustentabilidade dos sistemas naturais e humanos.