

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

Alice Freire Rojas

Beatriz Zuchetto Dardis

Geovana Santana de Moraes

Larissa Lopes Munhós

DESENVOLVIMENTO DE PROTÓTIPO DO APLICATIVO

CLUBE DA FEIRA - SÃO PAULO

São Paulo

2022

Alice Freire Rojas

Beatriz Zuchetto Dardis

Geovana Santana de Moraes

Larissa Lopes Munhós

**DESENVOLVIMENTO DE PROTÓTIPO DO APLICATIVO
CLUBE DA FEIRA - SÃO PAULO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo, orientado pela Profa. Dra. Ana Paula de Queiroz Mello, como requisito parcial para obtenção do título de Nutricionista.

São Paulo

2022

Ficha catalográfica elaborada pelas Bibliotecas São Camilo

Desenvolvimento de protótipo do aplicativo clube da feira - São Paulo / Alice Freire Rojas... [et al.]. -- São Paulo: Centro Universitário São Camilo, 2022.

103 p.

Orientação de Ana Paula de Queiroz Mello.

Trabalho de Conclusão de curso de Nutrição (Graduação), Centro Universitário São Camilo, 2022.

1. Dieta saudável 2. Guias alimentares 3. Ingestão de alimentos 4. Tecnologia biomédica I. Rojas, Alice Freire II. Dardis, Beatriz Zuchetto III. Moraes, Geovana Santana de IV. Munhós, Larissa Lopes V. Mello, Ana Paula de Queiroz VI. Centro Universitário São Camilo VII. Título

CDD: 338.13

DEDICATÓRIA

Passar por uma graduação não é fácil. Passar por uma graduação em meio a uma pandemia, é menos ainda. Concluir esta etapa só foi possível devido ao apoio incondicional de nossos familiares e amigos. Agradecemos imensamente nossas famílias por nos proporcionarem todo o suporte possível durante este período, pedindo dietas em todos os almoços de domingo, e aos nossos amigos por ouvirem e responderem nossos áudios de 2 minutos no *WhatsApp* reclamando do estágio de UAN. Por fim, solicitamos a emissão do diploma de nutricionista para os excelentíssimos felinos e caninos: Lua, Saturno, Tchuca, Simon, Mia, Mingau, Bean, Tofu e Milka pelo exemplar acompanhamento das aulas ministradas em EaD.

RESUMO

INTRODUÇÃO: Uma nutrição equilibrada está associada a uma melhor qualidade de vida durante as fases e faixas etárias, longevidade e menor risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como, diabetes e doenças cardiovasculares. Com a finalidade de auxiliar no adequado funcionamento do organismo, hábitos saudáveis devem ser colocados em prática, dentre eles, o consumo de frutas, legumes e verduras (FLV), por apresentarem uma composição nutricional variada que atende a recomendação nos diferentes estágios de vida. Neste sentido, a Organização Mundial da Saúde (OMS) orienta ingestão de 400g de FLV/dia. Estes grupos de alimentos são classificados pelo Guia Alimentar da População Brasileira como in natura, adquiridos diretamente da natureza ou de plantas e prontos para o consumo, ou minimamente processados, que são alimentos in natura que sofreram alterações mínimas para o consumo. **OBJETIVO:** Elaborar o protótipo do aplicativo móvel Clube da Feira - São Paulo, que possui a finalidade de facilitar as escolhas alimentares saudáveis e combater a perda e o desperdício de alimentos. **MATERIAIS E MÉTODOS:** O desenvolvimento do aplicativo tem como base a metodologia conhecida como "Projeto E", composta por Estratégia, Escopo, Estrutura, Esqueleto, Estética e Execução, não sendo realizado necessariamente nesta sequência. A organização é feita de acordo com a demanda do produto, mantendo cada etapa conectada, sendo possível retornar e alterar uma ou mais etapas para gerar novas alternativas em benefício do resultado. O modelo de negócio adotado será o meio de licenciamento freemium. A forma de engajamento será através da divulgação do aplicativo em mídias sociais e parceria com influenciadores da área. Após a criação do protótipo, será feita a etapa de validação, lançamento oficial e acompanhamento dos dados em estudos futuros. Este trabalho se refere à elaboração de produto, e não se aplica à submissão ao Comitê de Ética por não ter envolvido coleta de dados com seres humanos. **RESULTADOS:** O protótipo do aplicativo Clube da Feira - São Paulo possui diversas funcionalidades com o intuito de reduzir a distância entre os produtores e os consumidores. Além disso, aumenta o contato com os usuários, através de informações sobre os alimentos, levando-os a uma melhor escolha dos mesmos, como, mapas de localização das feiras livres mais próximas do usuário (direcionamento e características particulares); dados FLV (sazonalidade, informações nutricionais, forma de higienização, conservação e receitas); lista de compras (auxílio na organização, evitando o desperdício dos alimentos); questionário auto aplicável para avaliação da alimentação segundo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (utilizado pelo Ministério da Saúde) e um canal de dúvidas e sugestões. **CONCLUSÃO:** Com a execução e implantação do aplicativo, é esperado a melhora da alimentação da população do município de São Paulo, contribuindo para o aumento do autocuidado, a prevenção de DCNT, o combate da perda e do desperdício de alimentos, assim como, a melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chaves: Alimentação Saudável. Consumo Alimentar. Guia Alimentar. Tecnologia em Saúde.

ABSTRACT

INTRODUCTION: A balanced diet is associated with better life quality, longevity and lower risk of chronic non-communicable diseases (NCDs), such as diabetes and cardiovascular diseases. To assist in a proper body functioning, healthy habits should be put into practice, including the consumption of fruits and vegetables (FV), as they have a varied nutritional composition that meets the recommendation in different life stages. In this sense, the World Health Organization (WHO) recommends the intake of 400g of FV/day. These food groups are classified by the Food Guide for the Brazilian Population as *in natura*, that is consumed directly as it comes from nature, or minimally processed, which are *in natura* foods that have minimal changes for consumption. **OBJECTIVE:** To develop a prototype for the mobile app Clube da Feira - São Paulo, which aims to promote healthy food choices and fight food loss and waste. **MATERIALS AND METHODS:** The app development is based on the methodology known as "Project E", composed of Strategy, Scope, Structure, Skeleton, Aesthetics and Execution, not necessarily realized in this sequence. The sequence is organized according to the product demand, keeping each step connected, being possible to go back or change one or more steps to generate new alternatives if it benefits the result. The business model adopted will be freemium licensing. The type of engagement will be the app promotion on social media and partnership with influencers in the area. After the creation of the prototype, the validation step, official release and monitoring of the data in future studies will be carried out. This work refers to the elaboration of a product, and does not apply to submission to the Ethics Committee as it did not involve data collection with human beings. **RESULTS:** The Clube da Feira - São Paulo app prototype has several features in order to reduce the distance between producers and consumers. In addition, it increases contact with users, through information about food, leading them to better choices, such as maps with the location of the closest fairs (direction and particular characteristics of the fair); FV data (seasonality, nutritional information, recipes, cleaning and conservation methods); shopping list (to help with daily organization, avoiding food waste); a self-applicable questionnaire to evaluate diet according to the recommendations of the Food Guide for the Brazilian Population (used by the Ministry of Health) and a channel for questions and suggestions. **CONCLUSION:** With the app implementation, it is expected to improve the São Paulo population diet, contributing to the increase of self-care, the prevention of NCDs, the fight against the loss and waste of food, as well as, the improvement of life quality.

Keywords: Healthy Eating. Food Consumption. Food Guide. Health Technology.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Definição do posicionamento da linguagem gráfico-visual.....	19
Figura 2: As 6 etapas de planejamento propostas pela metodologia do “Projeto E” (2009).....	26
Figura 3: Fluxograma da página inicial do aplicativo Clube da Feira.....	31
Figura 4: Fluxograma dos módulos “Meu Perfil” e “Cadê a Feira” do aplicativo Clube da Feira.....	32
Figura 5: Fluxograma do módulo “Descubra” do aplicativo Clube da Feira.....	32
Figura 6: Fluxograma do módulo “Receitas” do aplicativo Clube da Feira.....	33
Figura 7: Fluxograma dos módulos “Lista de compras” e “Como está a minha alimentação” do aplicativo Clube da Feira.....	33
Figura 8: Organograma geral do aplicativo Clube da Feira São Paulo.....	34
Figura 9: <i>Wireframes</i> da página de login e página inicial do aplicativo Clube da Feira...35	35
Figura 10: <i>Wireframe</i> do módulo “perfil” do aplicativo Clube da Feira.....	36
Figura 11: <i>Wireframes</i> do módulo “Cadê a Feira?” do aplicativo Clube da Feira.....	36
Figura 12: <i>Wireframes</i> do módulo “Lista de compras” do aplicativo Clube da Feira.....	37
Figura 13: <i>Wireframes</i> do módulo “Lista de compras” do aplicativo Clube da Feira.....	37
Figura 14: <i>Wireframes</i> do módulo “Descubra” do aplicativo Clube da Feira.....	38
Figura 15: <i>Wireframes</i> do módulo “Como está a minha alimentação” e do submódulo “Central de Dúvidas”.....	38
Figura 16: Logotipo do aplicativo Clube da Feira - São Paulo.....	39
Figura 17: Layout da tela “ <i>Home</i> ” do aplicativo Clube da Feira - São Paulo.....	40
Figura 18: Layout da tela “Perfil” do aplicativo Clube da Feira - São Paulo.....	41
Figura 19: Layout da tela “Cadê a Feira?” do aplicativo Clube da Feira - São Paulo.....	41
Figura 20: Layout da tela “Descubra” do aplicativo Clube da Feira - São Paulo.....	42
Figura 21: Layout da tela “Lista de Compras” do aplicativo Clube da Feira - São Paulo..	42

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1.1 Guia Alimentar da População Brasileira	9
1.2 Consumo Alimentar	10
1.3 Doenças Crônicas Não Transmissíveis	12
1.4 Impacto da Pandemia da Covid-19 no Comportamento Alimentar	14
1.5 Tecnologias e o Marketing associados à Alimentação	16
1.5.1 Etapas do “Projeto E”	17
Estratégia	18
Escopo	18
Estrutura	19
Esqueleto	20
Estética	20
Execução	21
JUSTIFICATIVA	22
OBJETIVO	23
METODOLOGIA	24
4.1 Características gerais do aplicativo	25
4.2 Desenvolvimento do Protótipo	25
RESULTADOS	27
5.1 Estratégia	27
5.2 Escopo	29
5.3 Estrutura	31
5.4 Esqueleto	35
5.5 Estética	39
5.6 Execução	43
5.7 Divulgação dos Resultados	43
DISCUSSÃO	44
CONCLUSÃO	47
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
APÊNDICES	56
APÊNDICE 1: Informações nutricionais de 3 alimentos (classificados como forte no quadro de sazonalidade do CEAGESP) de cada mês.	56
APÊNDICE 2: Formas de higienização das frutas, legumes e verduras.	74
APÊNDICE 3: Formas de conservação de frutas, legumes e verduras.	76
APÊNDICE 4: Exemplos de 3 receitas salgadas e 3 receitas doces.	77
ANEXOS	80
ANEXO 1: Sazonalidade das frutas, legumes e verduras.	80

ANEXO 2: Questionário auto aplicável para avaliação da alimentação segundo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.	97
ANEXO 3: Resultado do “Prêmio Josué de Castro” de combate à fome e a desnutrição, Edição 2021.	101
ANEXO 4: Resultado do 7º Edital da Fundação Cargill, edição 2021.	1012
ANEXO 5: Submissão de manuscrito em periódico científico.	103

1. INTRODUÇÃO

A alimentação, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), faz parte da saúde e do desenvolvimento humano (WHO, 2002). Neste contexto, uma nutrição equilibrada está associada a uma melhor qualidade durante as fases da vida (infância, adolescência, fase adulta e velhice), a longevidade e o menor risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes e doenças cardiovasculares. Atualmente, não só a população brasileira, mas de países desenvolvidos, enfrentam uma transição nutricional, caracterizada pela má alimentação, com redução da desnutrição e do conseqüente aumento dos casos de sobrepeso e obesidade, que apresentam ameaças significativas à saúde (COUTINHO; GENTIL; TORAL, 2008; OMS, 2022).

1.1 Guia Alimentar da População Brasileira

Conforme o Guia Alimentar da População Brasileira, documento oficial, publicado pelo Ministério da Saúde em 2014, os alimentos são divididos em quatro categorias, considerando os tipos de processamentos utilizados durante a sua elaboração: Alimentos *in natura* (adquiridos diretamente da natureza, de plantas ou de animais, prontos para o consumo, como folhas, frutos, ovos e leite, ou minimamente processados, alimentos *in natura* que sofreram alterações mínimas para consumo, como grãos secos que foram moídos para se tornarem farinhas, raízes e tubérculos higienizados e leite pasteurizado); Óleos, gorduras, sal e açúcar (produtos derivados de alimentos *in natura* ou que são adquiridos diretamente da natureza, utilizados como temperos ou para cozinhar alimentos); Alimentos processados (alimentos *in natura* ou minimamente processados produzidos com a adição de sal ou açúcar, como frutas em calda, queijos e pães); e Alimentos ultraprocessados (produtos que durante a sua fabricação foram expostos a muitas etapas, técnicas de processamento e possuem muitos ingredientes, sendo eles de uso industrial - conservantes, emulsificantes, corantes, entre outros -, como refrigerantes e biscoitos recheados) (BRASIL, 2014).

Este documento possui reconhecimento nacional e internacional pela sua abordagem holística para com os alimentos, enfatizando o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados de origem vegetal com um uso sustentável dos recursos naturais (FAO, 2019; BRASIL, 2014). O Guia é destacado na Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) como importante defensor do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), direito incluído na Constituição Federal em 2010 por meio da Emenda Constitucional nº64/2010, e elogiado por órgãos internacionais como a *Food and Agriculture Organization* (FAO) pela sua forma de abordar os alimentos, preocupação com a sustentabilidade e por trazer soluções para possíveis desafios para a implementação de suas recomendações (FAO, 2019).

1.2 Consumo Alimentar

O consumo alimentar da população brasileira está sofrendo transformações quantitativas e qualitativas e, com isso, promovendo uma elevação na ingestão de alimentos classificados como ultraprocessados, e redução no consumo dos alimentos *in natura* ou frescos (MORATOYA *et al.*, 2013; BRASIL, 2014). Entre os fatores que alteram a ingestão alimentar estão os atributos sensoriais dos alimentos ultraprocessados, por possuírem sabor agradável ao paladar, além de serem prático, devido ao limitado preparo, e a anulação dos mecanismos de saciedade, promovendo o consumo descontrolado (MARTI; CALVO; MARTINEZ, 2021). Além disso, o *marketing*, a renda, a demanda, a urbanização e a globalização também podem ser consideradas causas das mudanças dos hábitos alimentares (MORATOYA *et al.*, 2013).

A classe socioeconômica das famílias brasileiras influencia na seleção alimentar, ocorrendo, geralmente, um maior consumo de alimentos processados e ultraprocessados por famílias que possuem baixa renda (MORATOYA *et al.*, 2013). Em paralelo, a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), analisou os custos, a ingestão, o lucro e os bens familiares, e através disso, disponibilizou um panorama da qualidade de vida populacional (IBGE, 2019).

Em relação à última POF, que ocorreu entre os anos de 2017 e 2018, o salário-mínimo observado foi de R\$ 954,00 (novecentos e cinquenta e quatro reais). Deste valor, foram analisadas as despesas totais, fragmentadas em monetárias e não monetárias, e as de consumo, relacionadas a 81% das despesas totais, no Brasil. As despesas totais monetárias são os bens de consumo e as tarefas exercidas através de pagamento em dinheiro, cheque, cartão de débito ou crédito. Por outro lado, as não monetárias são as aquisições através de contribuições, permutas e de trabalhos autônomos, que não possuem relação com os pagamentos monetários. As despesas de consumo equivalem às despesas familiares, que incluem a habitação, o transporte, alimentação, entre outros. O valor gasto com a alimentação, em uma camada social de menor poder aquisitivo, isto é, que se sustentam com até R\$1908,00, dois salários-mínimos, é de 22% (IBGE, 2019).

Na POF, a ingestão alimentar foi analisada através de dois inquéritos alimentares realizados em dias não consecutivos, em toda a população com 10 anos ou mais de idade. Os alimentos foram separados em 3 grupos: os de maior frequência de consumo alimentar (%), que incluem café (78,1%), arroz (76,1%), feijão (60,0%), pão de sal (50,9%) e óleos e gorduras (46,8%); os de maior consumo alimentar médio per capita (g/dia), que são o café (163,2 g/dia), feijão (142,2 g/dia), arroz (131,4 g/dia), sucos (124,5 g/dia) e refrigerantes (67,1 g/dia); e os de maior consumo fora do domicílio, comparados em relação ao total consumido, que são bebidas destiladas (44,1%), salgados fritos e assados (40,1%), outras bebidas não alcoólicas (40,1%), sorvete/picolé (37,2%), salgadinhos de pacote (32,7%), bolos recheados (32,6%) e refrigerantes (31,1%) (IBGE, 2019).

Nas análises dos dados obtidos pelo IBGE na POF 2017-2018, observou-se que grande parte dos alimentos apresentou maior frequência de consumo por aqueles indivíduos que possuem uma renda mais alta, quando comparados aos indivíduos com renda mais baixa (IBGE, 2019). A seleção dos alimentos, em muitos casos, não é estabelecida apenas por questões do bom funcionamento do organismo e/ou para nutrição deste, pois os elementos do meio ambiente podem agir sobre estes, influenciando no valor destes, na qualidade, acessibilidade e divulgação. Com isso, ocorre uma menor prevalência do consumo de alimentos *in*

natura ou minimamente processados, dando espaço para o aumento do consumo de ultraprocessados (CLARO *et al.*, 2016).

A ingestão abundante de alimentos ultraprocessados, que possuem baixa densidade de nutrientes, como proteínas e vitaminas e alta densidade energética e de gordura saturada e sódio, por exemplo, provocam o desequilíbrio do consumo alimentar, levando a uma maior prevalência das DCNT e/ou de problemas nutricionais. Por outro lado, os alimentos *in natura* ou minimamente processados dispõem de densidade nutricional e energética apropriada, pois contam com uma ampla cadeia alimentar (frutas, legumes, verduras, cereais e leguminosas) e quantidades mínimas de produtos de origem animal e de alimentos ricos em sódio (MONTEIRO, 2009).

1.3 Doenças Crônicas Não Transmissíveis

As DCNT são, atualmente, a principal causa de morte no Brasil e no mundo, sendo as doenças circulatórias, respiratórias crônicas, câncer e diabetes as mais expressivas (BRASIL, 2011). Na cidade de São Paulo, as doenças de maior prevalência são as doenças isquêmicas do coração, seguida por doenças cerebrovasculares, câncer de mama feminino e diabetes *mellitus*, com um maior coeficiente de morte geral na região Leste e menor na região Oeste (SÃO PAULO, 2020).

As doenças circulatórias mais prevalentes são os acidentes vasculares encefálicos, as doenças coronarianas e a hipertensão arterial sistêmica (BRASIL, 2011) e apresentam como principais fatores de risco e/ou doenças associadas a hipertensão arterial sistêmica, dislipidemia, diabetes *mellitus* (DM), obesidade, sedentarismo, tabagismo e histórico familiar (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2019).

A DM é considerada um problema de saúde pública que vem crescendo significativamente nos últimos anos em paralelo aos índices de obesidade e tem como fatores de risco a transição nutricional, sedentarismo, excesso de peso, crescimento e envelhecimento populacional. Por ser uma doença crônica e silenciosa, a DM pode gerar complicações de saúde como doenças

cardiovasculares e cerebrovasculares, cegueira, insuficiência renal e amputações não traumáticas de membros inferiores (Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020).

A obesidade está associada às diversas DCNT. Segundo o estudo Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico de 2019 (VIGITEL, 2019), a prevalência da obesidade em adultos no Brasil aumentou 72% nos últimos treze anos (VIGITEL, 2019). Todas estas DCNT possuem fatores de risco modificáveis em comum, dentre eles, a alimentação não-saudável, que foi descrito no Plano de Ações Estratégicas de Enfrentamento das DCNT no Brasil pelo aumento da compra de alimentos processados e redução de alimentos tradicionais básicos, como arroz, feijão e hortaliças (BRASIL, 2011).

Nas últimas décadas, o Brasil vem demonstrando um forte compromisso na melhora da alimentação da população e consequente prevenção dos fatores de risco para o desenvolvimento das DCNT por meio da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, como apresentado no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), que prioriza o consumo de alimento *in natura* e minimamente processados (BRASIL, 2014). A ingestão habitual, segundo a OMS, de no mínimo 400g/dia per capita de FLV, o correspondente a cinco porções de 80g, em média, reduziria o risco de mortalidade por doença cardiovascular e neoplasias, visto que possuem um efeito protetor em relação às doenças crônicas (COSTA & PEREIRA, 2019).

De acordo com a meta-análise de Askari e colaboradores, o consumo de alimentos ultraprocessados aumenta em 25% o risco de obesidade. Já a meta-análise de Pagilal e colaboradores concluiu que o consumo de ultraprocessados aumenta o risco de sobrepeso, obesidade e circunferência abdominal elevada em 23-24%, de síndrome metabólica em 79%, dislipidemias em 102%, de doenças cardiovasculares em 29-34% e da mortalidade geral em 25%. Ambos os estudos trazem evidências de que a diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados e a consequente adesão à uma alimentação equilibrada podem ajudar na prevenção de DCNT, que representam importante causa de mortalidade no Brasil (ASKARI et al., 2020; PAGILAI et al., 2021). Sobre um ponto de vista nutricional, a alimentação adequada diz respeito ao consumo de alimentos não processados ou

minimamente processados, através de um equilíbrio de alimentos que contemplem todos os grupos alimentares, fornecendo ao organismo água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais e fibras de procedência segura (PINHO et al., 2020).

1.4 Impacto da Pandemia da Covid-19 no Comportamento Alimentar

Diversos estudos analisam a associação entre o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e a pandemia da Covid-19, uma vez que a alimentação tem grande influência sobre DCNT, que aumentam a gravidade e a letalidade do vírus (STEELE et al., 2020). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a pandemia da Covid-19, também conhecida como pandemia do coronavírus, é uma doença respiratória causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2). O primeiro caso conhecido da doença ocorreu em dezembro de 2019 em Wuhan, na China. Em 11 de março de 2020, a OMS classificou o surto como pandemia. Os sintomas da COVID-19 são altamente variáveis, podendo ser assintomático até com risco elevado de morte (OMS, 2020).

Considerando que a medida profilática adotada durante a pandemia é o *lockdown* e o isolamento social, diversos fatores podem influenciar no comportamento alimentar, tanto de forma positiva quanto negativa. A maior permanência das pessoas em casa provoca o aumento das refeições preparadas dentro de suas próprias residências, que tendem a ser mais saudáveis que as consumidas fora de casa. Outro fator que poderia contribuir positivamente para uma alimentação adequada seria uma maior preocupação em consumir alimentos saudáveis como forma de prevenção da doença (STEELE et al., 2020).

Entre os fatores que podem contribuir para uma alimentação menos saudável durante a pandemia está a dificuldade em obter alimentos frescos, uma vez que sua aquisição demanda saídas mais frequentes de casa, a suspensão de feiras livres e a redução da renda familiar em função da perda de emprego, o que pode incentivar o consumo de alimentos ultraprocessados devido a seu baixo custo (STEELE et al., 2020).

Em uma pesquisa quantitativa realizada pela IBOPE Inteligência, foi constatado que 49% da população brasileira maior de 18 anos declarou ter vivenciado mudanças de hábitos alimentares durante a pandemia da Covid-19. Destes, 23% expuseram que esta mudança implicou no aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, 21% passaram por momentos em que não tinha dinheiro para comprar alimentos e 6% deixaram de fazer refeições por falta de dinheiro (PINHO et al., 2020). De acordo com a Unicef e o IBOPE Inteligência, os quatro principais motivos para a diminuição da renda familiar durante a pandemia são a redução do salário, a redução das horas de trabalho, a suspensão temporária do trabalho de alguém da família e a demissão de algum membro da família (PINHO et al., 2020). Todos estes motivos estão associados às medidas tomadas pelo governo na tentativa de reduzir a contaminação pela Covid-19. Sendo assim, pode-se dizer que há uma associação direta entre a pandemia, a diminuição de renda da população e a consequente redução de verba destinada à alimentação, ocasionando hábitos alimentares menos saudáveis (PINHO et al., 2020).

De acordo com o estudo de Steele et al. (2020), o qual foi baseado em um questionário respondido por cerca de 10.000 participantes do coorte NutriNet Brasil e considerou os critérios gênero, faixa etária, macrorregião e escolaridade, foi observado que o consumo de alimentos não saudáveis se manteve estável entre homens e mulheres de todas as faixas-etárias nas macrorregiões Sul, Sudeste e Centro Oeste, assim como, nos participantes com nível de escolaridade intermediário e superior. Em contrapartida, ao se analisar as macrorregiões Norte e Nordeste, assim como, as pessoas com menor grau de escolaridade, observou-se um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e diminuição do consumo de alimentos saudáveis.

Desta forma, percebe-se que o aumento de alimentos ultraprocessados pode estar relacionado com a redução da renda ocasionada pela pandemia da Covid-19, tornando as macrorregiões em desenvolvimento e os indivíduos com menor grau de escolaridade mais aptos a adotarem hábitos alimentares menos saudáveis (STEELE et al., 2020). Ainda sobre a pandemia da Covid-19, tornou-se inegável o poder da tecnologia em conectar as pessoas e disseminar conhecimento. Campanhas televisivas de incentivo à vacinação são um exemplo

do uso da tecnologia a favor da redução dos casos de contaminação pelo vírus (ALPINO et al., 2020). Da mesma forma, as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs) podem ser utilizadas para incentivar a adesão a uma alimentação saudável, destacando que pode auxiliar na prevenção da doença.

1.5 Tecnologias e o *Marketing* associados à Alimentação

As TDICs são instrumentos que facilitam a expansão de conhecimentos entre os indivíduos a partir da associação dos mesmos a uma rede de informações, onde há a possibilidade de expandir a consciência com o auxílio de estudos científicos e estabelecer a necessidade de emergência de novas reflexões (SOARES et al, 2015; VIDAL e MIGUEL, 2020). As TDICs se integram em bases tecnológicas a partir de equipamentos, programas e mídias, fazendo com que as ações e possibilidades garantidas pelos meios tecnológicos sejam ampliadas (SOARES et al, 2015).

Diferente da tecnologia, de acordo com a *American Marketing Association* (2017), o *marketing* é a atividade, conjunto de instituições e processos para criar, comunicar, entregar e trocar ofertas que tenham valor para clientes, parceiros e sociedade em geral. O *marketing* tem um setor que aborda exclusivamente sobre os alimentos, dentre eles, estão o *Marketing Alimentício* e o *Marketing Nutricional* (WINGERT e CASTRO, 2018; CARDOSO, 2018).

Enquanto o *Marketing Alimentício* consiste em induzir o consumidor a comprar um produto, o *Marketing Nutricional* traz a consciência ao consumidor sobre mudanças no comportamento alimentar de acordo com as recomendações nutricionais de cada indivíduo, utilizando as características dos alimentos e de orientações em forma de dicas de saúde nos rótulos dos produtos (WINGERT e CASTRO, 2018; CARDOSO, 2018). Desta maneira, o consumidor terá uma maior conscientização sobre as informações nutricionais que o auxiliarão a fazer escolhas mais saudáveis, diversificadas e que estejam de acordo com o seu estilo de vida, constituindo uma melhor qualidade de vida e prevenção de doenças (CARDOSO, 2018).

Atualmente, existem algumas iniciativas que já estão sendo tomadas para que haja um aumento significativo no consumo de FLV por meios tecnológicos. A título de exemplo, existe a organização *Brighter Bites* (2021), que oferece frutas e vegetais frescos diretamente nas mãos de famílias de baixa renda, além de disponibilizar um programa de educação nutricional *online*, tornando a alimentação divertida e prazerosa. Além disso, há a campanha da parceria entre o curso de Ciências dos Alimentos da Universidade de São Paulo (USP) e a FAO no Brasil que produzem e divulgam conteúdos nas redes sociais para a conscientização do público em geral, dado que a Assembleia Geral das Nações Unidas (ONU) celebrou em 2021 o Ano Internacional das Frutas, Legumes e Verduras (USP, 2021).

Além disso, a tecnologia e o *marketing* podem auxiliar na propagação do conhecimento sobre a origem do alimento que consumimos, já que a rede industrial deixa os consumidores sem informações sobre a proveniência dos alimentos (CALDERON, 2019). A divulgação da origem dos alimentos fará com que o consumidor tenha uma escolha mais consciente e benéfica à sustentabilidade para que, além de saudável, o consumo alimentar seja positivo em toda produção. Uma pesquisa feita por Galvão (2017) revelou que 60% dos brasileiros já estão em busca de informações sobre o trajeto da comida até a mesa.

A metodologia desenvolvida por Heli Meurer conhecida como "Projeto E" (2009), visa guiar e otimizar o desenvolvimento de projetos de Interfaces Gráficas Amigáveis (IGAs) para diferentes sistemas e produtos interativos digitais. A partir de conceitos oriundos do *design* gráfico e da arquitetura, o "Projeto E" é ideal para projetos de média a alta complexidade e tem sua estrutura baseada no método proposto por Garret (2003), que constitui seis etapas: Estratégia, Escopo, Estrutura, Esqueleto, Estética e Execução. As etapas não necessariamente são executadas nesta sequência, sendo possível retornar, alterar ou pular uma ou mais etapas para gerar alternativas em benefício do resultado.

1.5.1 Etapas do "Projeto E"

Seguem, abaixo, as características gerais de cada etapa do Projeto E.

- **Estratégia**

Para a criação da estratégia de desenvolvimento do projeto, Meurer e Szabluk (2011) pontuam a necessidade da identificação do contexto do projeto, através da identificação da situação inicial e qual o melhor caminho para o seu pleno desenvolvimento.

São definidas cinco etapas principais para a elaboração da estratégia do projeto, sendo elas: a identificação de questões projetuais, norteadas por questões como: o que, para quem e como; a identificação do cenário atual e pretendido, sendo o segundo definido pelas melhorias que o produto terá em relação ao cenário atual; situação inicial e final, onde será idealizado onde se quer chegar considerando todas as possibilidades, requisitos e restrições; equalização dos fatores projetuais, apresentados pelos autores como fatores antropológicos, ecológicos, ergonômicos, econômicos, mercadológicos, tecnológicos, filosóficos, geométricos e psicológicos e que devem ser analisados do ponto de vista do projetista, do desenvolvedor e do usuário; e por fim a taxonomia, momento no qual se situa o produto no mercado a partir da análise de seus concorrentes (MEURER e SZABLUK, 2011).

A etapa de taxonomia tem papel fundamental para a definição da lista de requisitos e restrições do projeto. Por este motivo, os autores recomendam a execução de processos detalhados que permitam a análise do maior número possível de produtos similares e tangenciais, recomendando que sejam feitas análises linguísticas, denhistiscas, e heurísticas, para permitir uma definição concreta da lista de requisitos e restrições pelo projetista (MEURER e SZABLUK, 2011).

- **Escopo**

O escopo é definido por Meurer e Szabluk (2011) como a fase de definição das etapas, ferramentas e cenário de tarefas, organizando o conteúdo do projeto em módulos, submódulos e categorias para então, definir a real qualidade do produto gerado. Os autores recomendam que a organização do conteúdo seja feita com base nas heurísticas de Nielsen e que sejam considerados: o dinamismo e

atualização do conteúdo e suas diferentes possibilidades de exibição, as possíveis inter-relações entre conteúdo, funcionalidades e ferramentas de diferentes módulos e a usabilidade do produto.

A análise da linguagem gráfico-visual também é de grande importância nesta etapa do projeto, devendo ser feita uma comparação entre o produto do projeto e os seus concorrentes. Uma das opções sugeridas para essa comparação é a utilização de um gráfico cartesiano, onde os eixos X e Y indicam opostos, como na Figura 1 a seguir (MEURER e SZABLUK, 2011).

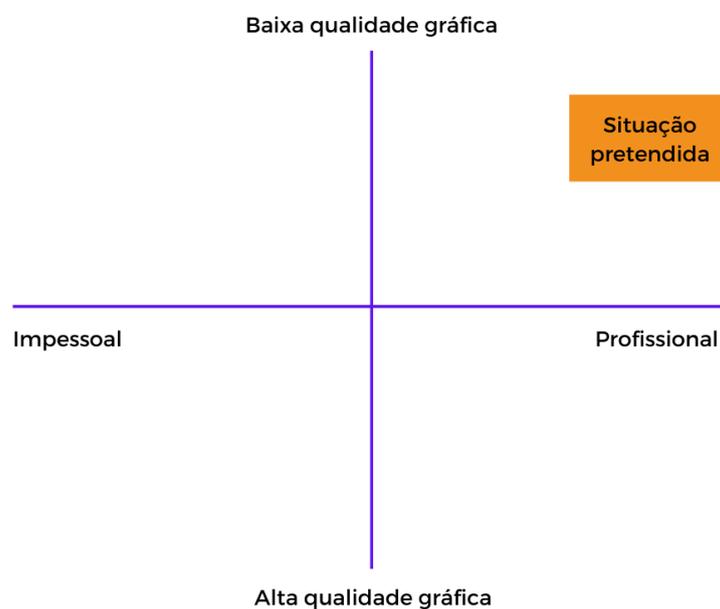


Figura 1: Definição do posicionamento da linguagem gráfico-visual. Fonte: Elaborado pelas autoras adaptado de Meurer e Szabluk (2011).

- **Estrutura**

Na etapa de Estrutura, uma das mais complexas do processo, é desenhado um organograma geral e os fluxogramas de todas as tarefas previstas para o produto, bem como a elaboração do seu contexto navegacional e transacional (MARQUES, 2010). Isto é, no caso de um aplicativo, por exemplo, a etapa de estrutura consiste no desenho do fluxograma que organiza todas as suas telas e respectivos conteúdos e funcionalidades, além das possibilidades de transição entre as telas. Meurer e Szabluk (2011) ressaltam que é necessário que o desenho deste

organograma e dos fluxogramas seja feito com exatidão, pois estes serão a base da programação computacional do produto e o grande determinante para uma boa interação entre o usuário e o produto.

- **Esqueleto**

Para Meurer e Szabluk (2011), o esqueleto consiste na organização estrutural do conteúdo do produto, em que são geradas alternativas para definir a disposição e densidade de informações de cada uma das telas, além da lógica entre as telas. Estas alternativas são estudadas a partir da definição de *wireframes*, que são como esboços das telas, sendo que conjunto de *wireframes* gera o “esqueleto” do produto digital.

É na etapa de esqueleto que se define a interação do usuário com o produto, portanto é preciso considerar os conceitos de usabilidade e acessibilidade estabelecidos pelas diretrizes de *design* de interfaces para criar os *wireframes* (MARQUES, 2010). Meurer e Szabluk (2011) recomendam, por exemplo, que se desenvolva um padrão para os elementos que se repetem em várias telas, de forma que estes se mantenham sempre no mesmo local e possam ser facilmente compreendidos pelo usuário.

No Projeto E, os *wireframes* são classificados como estruturais e arquiteturais, de acordo com o grau de detalhamento. Os *wireframes* estruturais são esboços iniciais, que identificam a distribuição geral do conteúdo das telas. Já os *wireframes* arquiteturais são mais detalhados, indicando a localização de cada elemento e detalhes específicos do conteúdo de cada tela (MEURER e SZABLUK, 2011). A partir do desenho dos *wireframes* é possível desenhar toda a sequência de tela, testar fluxos e simular a navegação no produto.

- **Estética**

As propriedades estéticas dos produtos são fatores que podem atrair ou repelir os usuários, influenciando na decisão de compra (PASCHOARELLI; CAMPOS; SANTOS, 2015), o que justificava a quinta etapa da metodologia do

“Projeto E” ser destinada para estética. Esta etapa consiste na geração do *layout* das telas, sendo que Meurer e Szabluk (2011) acreditam ser interessante considerar: (1) malhas (*grids*) para a elaboração das telas, que consistem em estruturas geométricas constituídas por eixos desenvolvidas para auxiliar o alinhamento de textos e imagens numa composição visual; (2) composição e diagramação, que devem considerar as exigências e configurações de cada produto; e (3) identidade gráfico-visual, sendo que os elementos da identidade gráfico-visual devem ser criteriosamente desenvolvidos e introduzidos na interface.

Meurer e Szabluk (2011) classificaram em cinco os elementos da identidade gráfico-visual: (a) logografia, que consiste em uma assinatura visual (como um logo ou símbolo); (b) cromografia, que trata-se das cores do produto; (c) tipografia, que consiste na definição dos tamanhos, estilos e cores das fontes, entre outros aspectos de texto; (d) pictografia, que consiste no uso de imagens e ilustrações coerentes com a identidade visual do produto) e (e) iconografia, que consiste no uso adequado de ícones e pictogramas. No desenho de ícones, deve-se estar atento ao uso de metáforas, para melhor entendimento por parte do usuário (MEURER e SZABLUK, 2011). Por exemplo, utilizando um ícone de casa para representar a página inicial.

- **Execução**

Na última etapa, denominada execução, inicia-se pela elaboração de um modelo funcional navegável (MFN), um modelo que exemplifica as principais funcionalidades do produto (MEURER e SZABLUK, 2011), funcionando como um protótipo. Ainda segundo os autores, recomenda-se que o MFN deve ter entre 15 e 35 telas navegáveis entre si, para que o usuário tenha uma visão geral de como será navegar no produto final após a sua programação computacional.

São então realizados testes e avaliações investigativas para identificar e corrigir possíveis erros de programação e de usabilidade, sendo que Meurer e Szabluk (2011) indicam que esta avaliação seja feita por três a cinco profissionais especialistas da área que não participaram do desenvolvimento do projeto para

garantir a veracidade da investigação. Por fim, o último passo consiste na implementação e produção do produto final propriamente dito (MARQUES, 2010).

2. JUSTIFICATIVA

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Pan-Americana de Saúde (PAHO) esclarecem que as DCNT são doenças multifatoriais, sendo os fatores de risco comportamentais os mais predominantes, como o tabagismo, a alimentação e a atividade física. Sendo assim, eles destacam a importância do consumo de alimentos *in natura* para a promoção de saúde e prevenção de doenças (BRASIL, 2014).

Como descrito anteriormente, uma alimentação saudável tem impacto positivo direto na saúde da população reduzindo o risco de DCNT. Além disso, beneficia o meio ambiente através da compra dos alimentos de pequenos produtores, uma vez que são necessárias menores áreas de plantio, redução do uso de agrotóxicos e dispensa a necessidade de longas viagens, além de ser um incentivo positivo para a economia local.

As tecnologias digitais possibilitam diversas formas de interações sociais e podem influenciar o usuário de maneiras distintas. Alcântara e colaboradores (2019) fizeram uma análise integrativa de estudos na qual observaram que o uso de tecnologias possibilitou uma maior orientação e aprendizado nutricional por adolescentes, uma vez que esse público está fortemente presente e tem uma maior atenção ao ambiente virtual. Sendo assim, um aplicativo, que também apresente a sua parte social, pode ser utilizado como um importante meio de promoção de saúde e alimentação saudável.

3. OBJETIVO

O presente estudo tem como objetivo a criação do protótipo do aplicativo móvel Clube da Feira São Paulo. Este aplicativo tem como proposta facilitar escolhas alimentares mais saudáveis, combater a perda e o desperdício de alimentos.

4. METODOLOGIA

4.1 Características gerais do aplicativo

O aplicativo móvel Clube da Feira - São Paulo tem por finalidade facilitar as escolhas alimentares saudáveis e combater a perda e o desperdício de alimentos. O público beneficiário direto do aplicativo Clube da Feira é de ambos os sexos, com faixa etária entre 20 e 45 anos, que possui telefone celular com acesso à internet, e reside próximo à Zona Central da Cidade de São Paulo. A grande maioria apresenta escolaridade classificada como ensino médio completo, superior incompleto ou completo. Além disso, num primeiro momento, espera-se atingir indivíduos que estão em busca de mudanças no estilo de vida, decorrentes de algum gatilho referente à saúde e a alimentação equilibrada, como por exemplo, diagnóstico recente de doença relacionada à alimentação.

O modelo de negócio proposto foi o meio de licenciamento *freemium*, que consiste em um serviço ou produto gratuito em que são oferecidas opções para adquirir maiores benefícios de forma paga. A forma de engajamento pensada foi através da divulgação do aplicativo em mídias sociais e parceria com influenciadores da área. Para melhor entendimento do projeto, foi criado um *storytelling* como base para o protótipo do Clube da Feira.

Neste contexto, o aplicativo poderá ser utilizado por profissionais de saúde, principalmente Nutricionistas, como ferramenta de educação alimentar e nutricional. E de forma orgânica, o aplicativo poderá atingir pessoas que já possuem o costume de comparecer às feiras (orgânicas, tradicionais e até mesmo gastronômicas), e aquelas que já tem o interesse em implementar mudanças em seu hábito alimentar com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, a saúde e o bem-estar, assim como, o público vegetariano e vegano, amplificando ainda mais o seu repertório.

4.2 Desenvolvimento do Protótipo

O protótipo do aplicativo móvel Clube da Feira - São Paulo foi criado seguindo as etapas do “Projeto E”, de acordo com Garret (2003). Ver **Figura 2** com o esquema das 6 etapas de planejamento resumidas.

Desenho de Novos Experiências

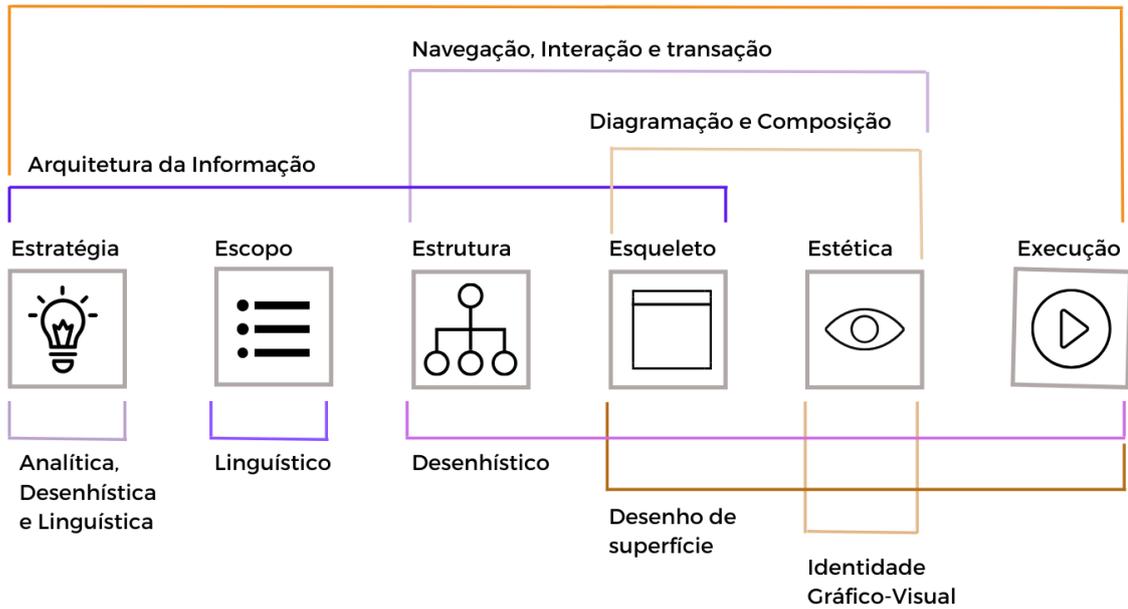


Figura 2: As 6 etapas de planejamento propostas pela metodologia do “Projeto E” (2009).
Fonte: Elaborado pelas autoras, adaptado de Meurer e Szabluk (2011).

5. RESULTADOS

5.1 Estratégia

Para dar início ao projeto do aplicativo, foram identificadas as questões principais, tais como: objetivo geral, público-alvo e funcionalidades principais. Desta forma, o objetivo geral do aplicativo de celular móvel Clube da Feira - SP é aproximar o usuário de feiras livres. O público-alvo é adultos na faixa etária entre 20 e 45 anos de idade, de ambos os sexos, que possuam telefone celular com acesso à internet e que residam próximos a Zona Central da Cidade de São Paulo, com ensino médio completo, superior incompleto ou completo e que busquem mudanças no estilo de vida visando uma alimentação mais saudável. Inicialmente idealizamos também, que o aplicativo seja recomendado por profissionais da área da saúde para seus pacientes, como forma de acesso simplificado a alimentos *in natura*. As funcionalidades para o auxílio desta tarefa, facilitando e incentivando a ida da população às feiras, espaços promotores de uma alimentação equilibrada e bem-estar social, com acesso a alimentos saudáveis e com baixos preços fornecidos por produtores locais, gerando um impacto positivo para o meio ambiente e manutenção da cultura alimentar regional.

A ideia do aplicativo é facilitar o acesso às feiras, com as funcionalidades separadas em sessões com conteúdo distinto. As sessões foram divididas em: mapas de localização das feiras livres, apresentando o direcionamento e características das feiras, como horário, registros e comunicados sobre seu funcionamento; dados de frutas, legumes e verduras, com informações nutricionais, modo de higienização, conservação, sazonalidade e uma variedade de receitas; lista de compras, auxiliando na organização e evitando o desperdício dos alimentos pela falta de planejamento, com o diferencial de poder ser compartilhada com pessoas próximas; questionário autoaplicável para avaliação da alimentação segundo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (utilizado pelo Ministério da Saúde); e um canal de dúvidas e sugestões.

Outra seção presente no aplicativo seria o perfil das feiras, que apresentará as informações principais de cada feira, como data e horário que ocorrem, se possuem vendedores de produtos orgânicos, distância do local atual, fotos, entre outros. Os usuários também poderão deixar comentários nos perfis das feiras com

suas experiências, opiniões e dúvidas. Além disso, o usuário também poderá acessar uma aba com uma lista de dúvidas frequentes sobre a utilização do aplicativo e o funcionamento geral do Clube da Feira. Caso a dúvida do usuário não conste na lista, também seria disponibilizada a opção de fazer uma pergunta específica que será encaminhada à equipe, a qual irá retornar ao usuário através do e-mail informado.

Também seria presente dentro da sessão de dúvidas do aplicativo um botão de “Redes Sociais”, que iria redirecionar o usuário às redes sociais do Clube da Feira para que possam sanar suas dúvidas e acompanhar as novidades. Além disso, por promover uma interação social através da influência mútua entre os indivíduos, as funcionalidades do aplicativo poderão aumentar o engajamento dos usuários, diminuindo assim, o risco de exclusão da conta particular.

A escolha da tecnologia utilizada para o desenvolvimento do aplicativo será feita pela empresa terceirizada especializada escolhida para a realização do protótipo aqui proposto e estruturado pela equipe a ser realizado posteriormente na Etapa de Execução.

Atualmente, é observado um crescimento significativo no número de pacientes acometidos por Doenças Crônicas Não Transmissíveis, sendo esta, a primeira causa de óbitos no Brasil (BRASIL, 2011) e o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados em simultaneidade com o menor consumo de alimentos *in natura* ou frescos (MORATOYA *et al.*, 2013). Com o aplicativo pretende-se auxiliar na inversão deste cenário, contribuindo para uma melhora na qualidade de vida dos usuários facilitando o acesso e consumo de alimentos *in natura* e promovendo uma melhoria da alimentação dos usuários, sendo uma importante ferramenta para a promoção da educação em saúde no contexto alimentar e nutricional, favorecendo o autocuidado e a redução do risco de desenvolvimento de DCNT, uma vez que uma de suas principais causas e fatores de risco é uma alimentação inadequada.

Até o desenvolvimento deste projeto, não foram encontrados concorrentes similares, por isso analisamos dois concorrentes tangenciais encontrados. O primeiro é o Mapas de Feiras Orgânicas desenvolvido pela Instituto de Defesa do Consumidor (IDEC), que consiste em uma página na internet onde é possível

localizar as feiras orgânicas, os produtores são classificados em 3 categorias e podem possuir 4 selos diferentes e também apresentam uma série de receitas e conteúdos sobre agricultura orgânica.

O segundo concorrente tangencial encontrado foi o Aplicativo Fruit Map: Mapa de Frutas Colaborativo, que consiste em um aplicativo colaborativo, no qual o usuário informa locais onde encontra árvores frutíferas e ganha medalhas em troca. O usuário também registra as informações de sazonalidade dos alimentos no aplicativo, o que pode gerar o risco de registro de informações incorretas.

5.2 Escopo

Para a estruturação do modelo funcional navegável definimos seis telas principais dentro da tela inicial do aplicativo, sendo elas: Meu Perfil, Cadê a Feira, Descubra, Receitas, Lista de Compras e Como Está a Minha Alimentação. Desde a tela inicial o usuário, após o cadastro, será identificado pelo seu nome/login e poderá ser encaminhado para a central de dúvidas e configurações a qualquer momento.

No módulo “Meu Perfil” o usuário poderá colocar o seu nome de identificação, uma breve biografia e uma foto de sua escolha. Nesta tela também aparecerá o nível do usuário, que será de acordo com a quantidade de check-ins realizados ao visitar as feiras e avaliações realizadas, os amigos que fazem parte da rede do usuário, suas feiras favoritas e respectivas avaliações e a quantidade de medalhas recebidas. As medalhas podem ser “Orgulho da Vovó”, “Grande Chef” e “Queridinho do Feirante”, que poderão ser recebidas pela execução de receitas já existentes no aplicativo, compartilhamento de novas receitas, e realização de avaliações dos feirantes visitados, respectivamente.

No módulo “Cadê a Feira”, o usuário encontrará o mapa das feiras mais próximas da sua localização de acordo com o serviço de localização do telefone móvel no qual o aplicativo estiver instalado. Ele poderá pesquisar por uma feira específica ou clicar em uma feira próxima para entrar em um submódulo onde aparecerá as características da feira selecionada como o nome da feira, endereço de localização, horário de funcionamento, distância até o usuário, nota da feira (com base nas avaliações dos usuários), fotos do local e características da feira (como

proximidade com transporte público, se a mesma é ideal para crianças, se há estacionamento próximo etc.). Nesta tela o usuário também poderá “favoritar” a feira, solicitar o cálculo de rota até o local, sugerir alterações no perfil da feira e fazer uma avaliação. As avaliações já feitas por outros usuários também aparecerão nesta tela, sendo permitido também concordar ou discordar do comentário deixado.

No módulo “Descubra”, o usuário poderá pesquisar por uma fruta, verdura ou legume específico ou entrar nos submódulos apresentados ao usuário como “frutas”, “legumes” ou “verduras”. Ao selecionar um alimento dentro dos submódulos o usuário encontrará uma breve descrição com informações gerais do alimento, dicas de como escolher na feira, formas de higienização e conservação, informações nutricionais e sazonalidade. O usuário também poderá ser encaminhado para um outro submódulo onde encontrará a tabela nutricional completa ou para o módulo de receitas, sendo já aplicado um filtro para encontrar receitas com o alimento selecionado.

No módulo de “Receitas”, o usuário poderá pesquisar por um ingrediente ou ocasião específica ou procurar uma receita dentro dos submódulos que serão apresentados a ele, sendo eles, por exemplo, “Jantar Romântico”, “Para a Turminha” e “Almoço de Domingo”. Ao pesquisar por uma fruta, legume ou verdura específica, irá aparecer uma lista com todas as receitas com aquele ingrediente. Ao selecionar uma receita, o usuário será direcionado para uma tela onde terá os ingredientes necessários para a receita e o modo de preparo.

No módulo “Lista de Compras” será possível criar categorias de listas de compras, como por exemplo “Feira de Quarta”. Dentro destas listas, o usuário poderá adicionar todos os alimentos e quantidades que pretende comprar, sendo possível dar um *check* em cada um durante as compras, para evitar compras repetidas. Nesta tela, o usuário poderá ser encaminhado de volta para as listas de compras já existentes, criar uma nova ou compartilhar a lista com um amigo específico que faça parte da sua rede.

O último módulo presente no aplicativo será o “Como Está a Minha Alimentação?”, no qual o usuário será direcionado para um teste autoaplicável baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira. Será apresentado ao usuário um questionário com 24 perguntas, as quais podem ser respondidas dentro

de uma escala de quatro opções que vão de discordo fortemente a concordo fortemente, sendo elas A: Discordo fortemente, B: Discordo, C: Concordo, D: Concordo fortemente. O usuário deverá clicar nas suas respostas para cada pergunta e ao final do teste ele será direcionado à uma tela com o cálculo do seu score e a avaliação da sua alimentação de acordo com a frequência de cada opção de resposta.

Em todos os módulos do aplicativo o usuário poderá ser direcionado para as configurações ou para a tela inicial. O aplicativo possuirá também um menu fixo na parte inferior da tela, permitindo acesso direto de um módulo para outro, sem que seja necessário que o usuário volte até a tela inicial.

5.3 Estrutura

A partir do escopo desenvolvido, foram desenhados os fluxogramas de cada módulo e o organograma geral do aplicativo Clube da Feira a fim de avaliar seu contexto navegacional e transicional (ver **Figuras 3-8**).

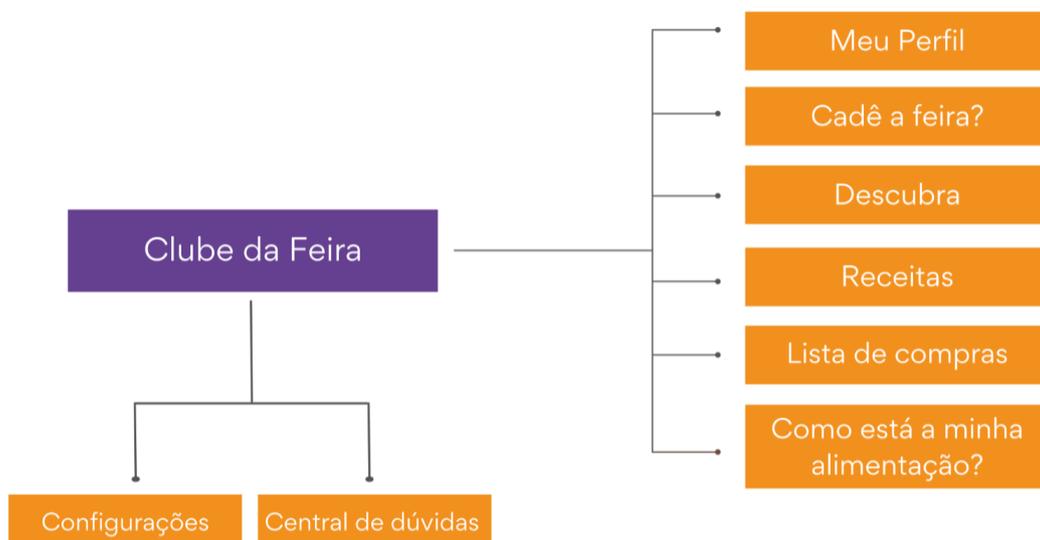


Figura 3: Fluxograma da página inicial do aplicativo Clube da Feira.
Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

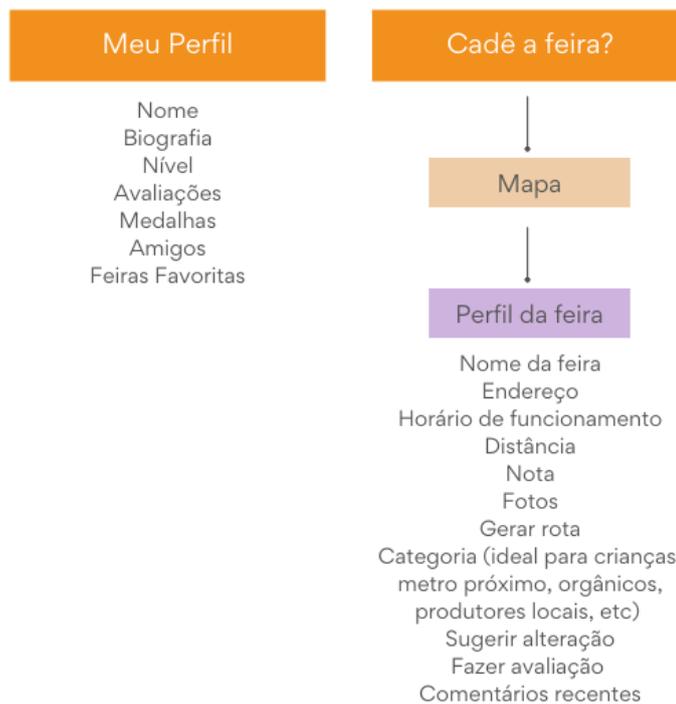


Figura 4: Fluxograma dos módulos “Meu Perfil” e “Cadê a Feira” do aplicativo Clube da Feira.
 Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

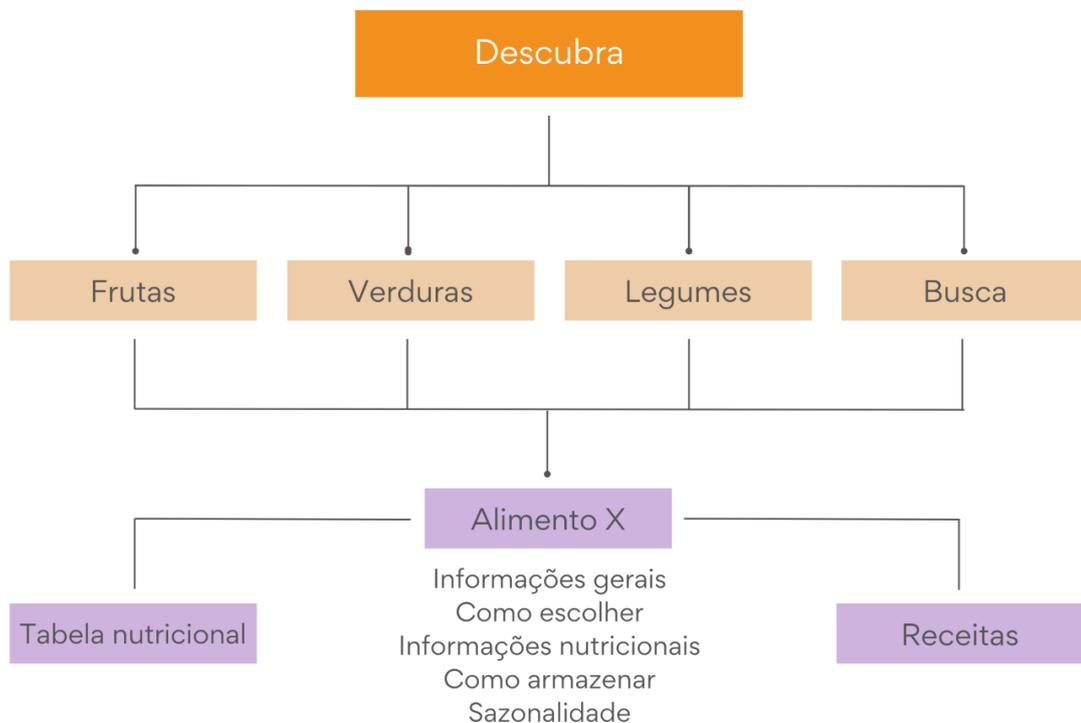


Figura 5: Fluxograma do módulo “Descubra” do aplicativo Clube da Feira.
 Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

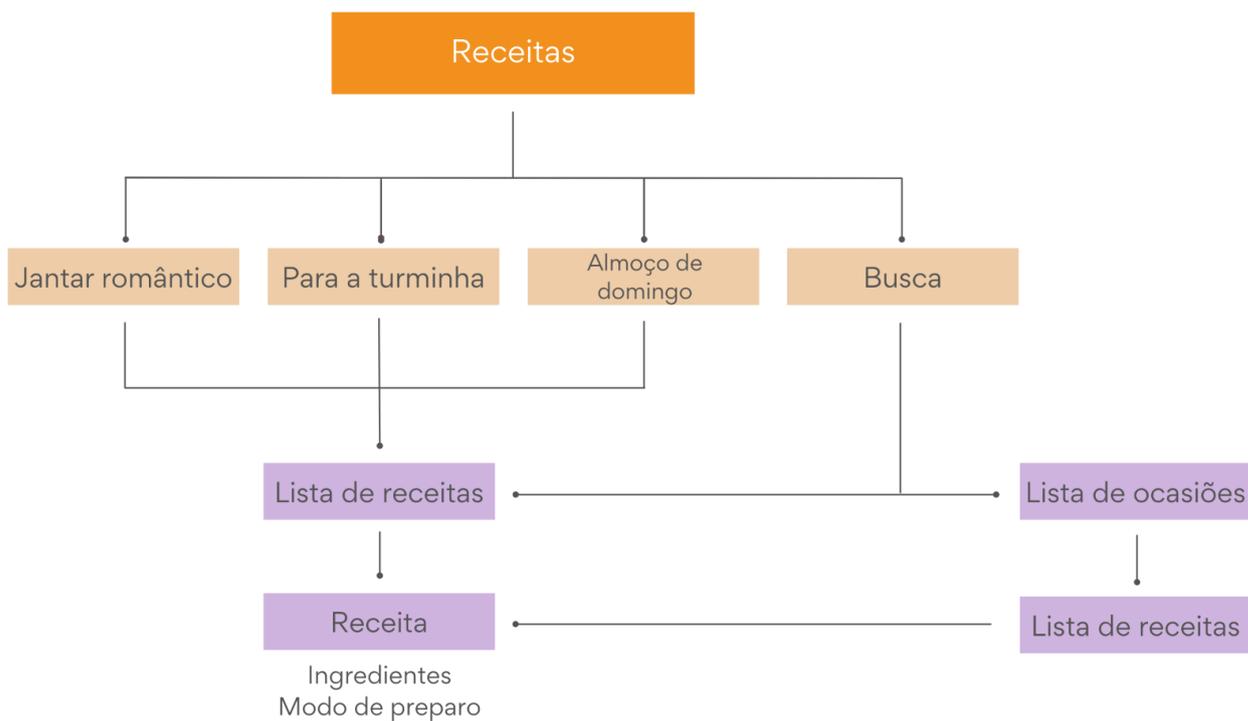


Figura 6: Fluxograma do módulo “Receitas” do aplicativo Clube da Feira.
 Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

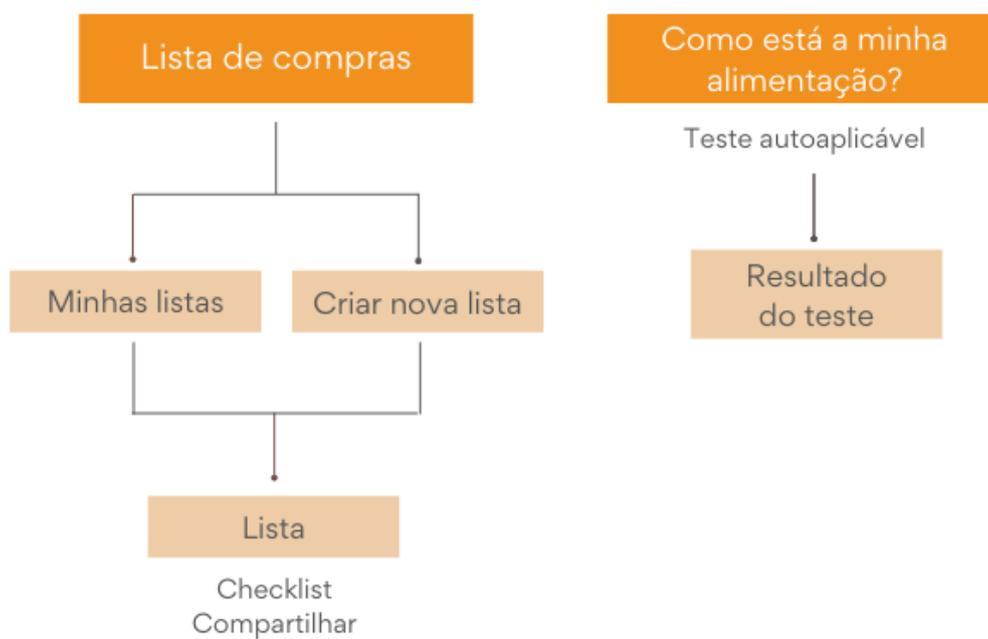


Figura 7: Fluxograma dos módulos “Lista de compras” e “Como está a minha alimentação” do aplicativo Clube da Feira. Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

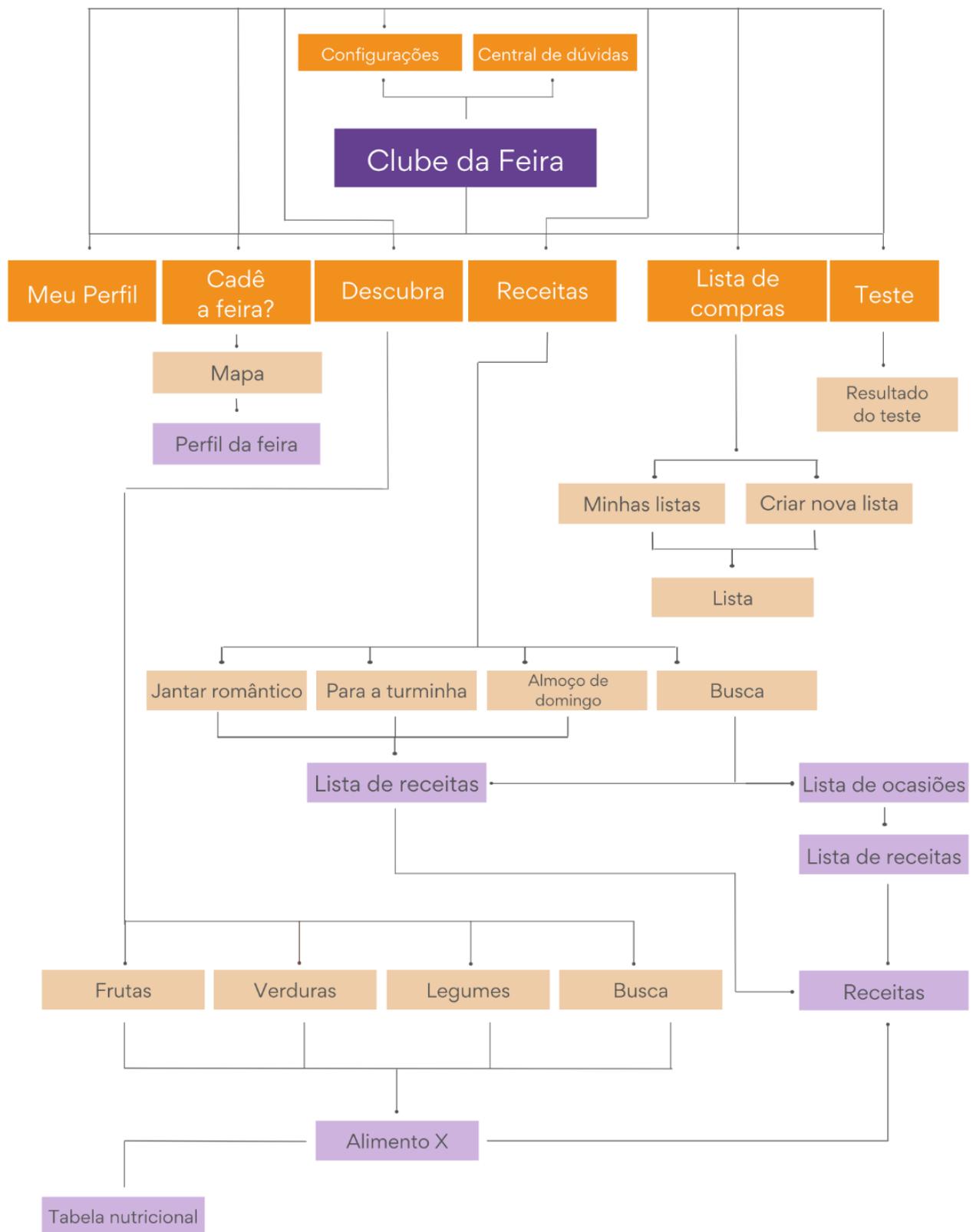


Figura 8: Organograma geral do aplicativo Clube da Feira São Paulo.
 Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

5.4 Esqueleto

Como dito anteriormente, o esqueleto consiste na organização estrutural do conteúdo do produto. Assim, nesta etapa foram geradas alternativas para definir a disposição e densidade de informações de cada uma das telas do aplicativo Clube da Feira. Foram desenhados *wireframes* arquiteturais, cujo conteúdo de cada tela já contém detalhes mais específicos. Como sugerido por Meurer e Szabluk (2011), foram levados em consideração os conceitos de usabilidade e acessibilidade estabelecidos pelas diretrizes de *design* de interfaces. Isto pode ser percebido, por exemplo, nos ícones de configurações e *home*, que estão fixos em todas as telas no canto superior direito. Os wireframes estão apresentados abaixo.



Figura 9: *Wireframes* da página de login e página inicial do aplicativo Clube da Feira.
Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.



Figura 10: Wireframe do módulo “perfil” do aplicativo Clube da Feira.
 Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

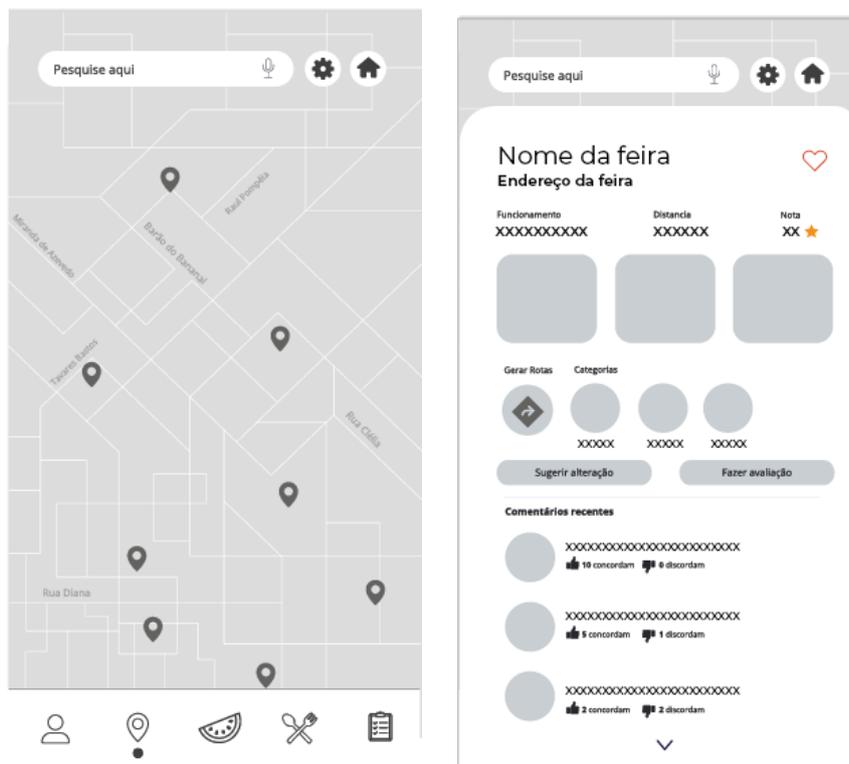


Figura 11: Wireframes do módulo “Cadê a Feira?” do aplicativo Clube da Feira.
 Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

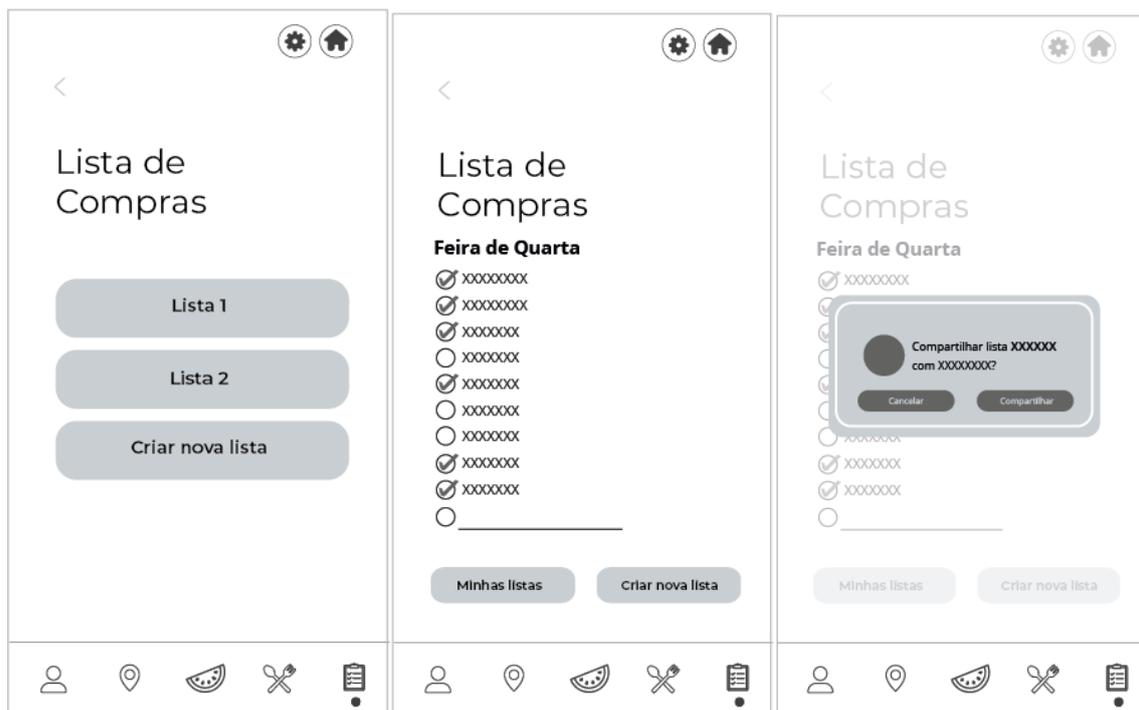


Figura 12: Wireframes do módulo “Lista de compras” do aplicativo Clube da Feira.
 Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.



Figura 13: Wireframes do módulo “Lista de compras” do aplicativo Clube da Feira.
 Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

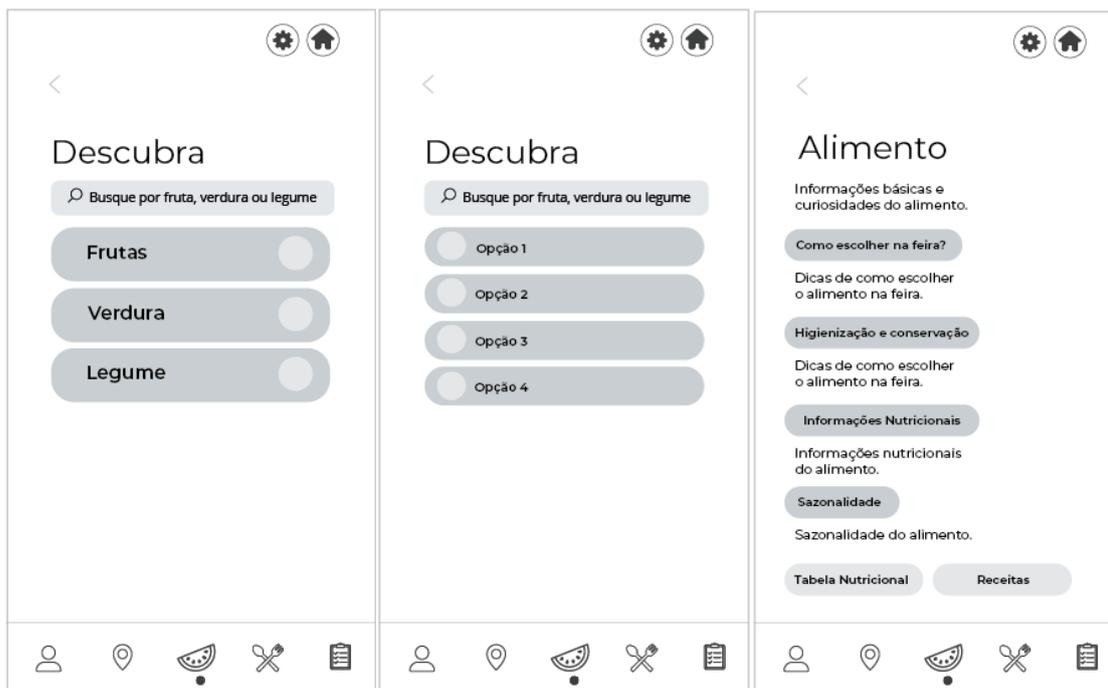


Figura 14: Wireframes do módulo “Descubra” do aplicativo Clube da Feira.
 Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

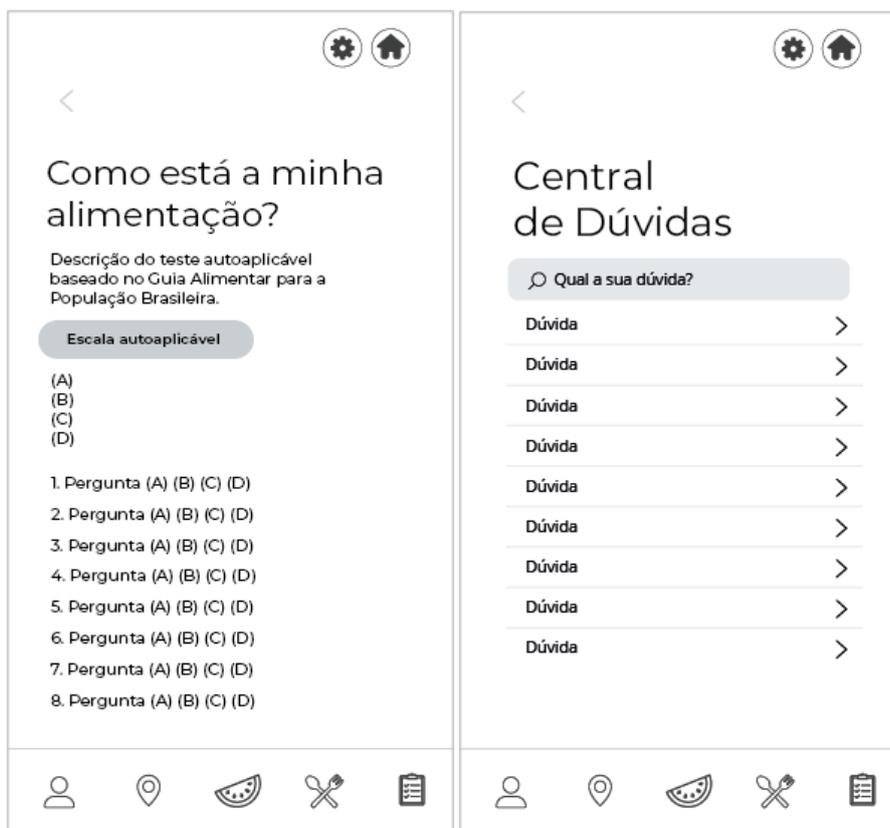


Figura 15: Wireframes do módulo “Como está a minha alimentação” e do submódulo “Central de Dúvidas”. Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

5.5 Estética

Como recomendado por Meurer e Szabluk (2011), foram considerados os seguintes fatores ao desenvolver a estética do protótipo: (1) malhas, (2) composição e diagramação e (3) identidade gráfico-visual. As malhas foram utilizadas para gerar um layout equilibrado e auxiliar no alinhamento dos textos e imagens nas telas. A composição e a diagramação foram pensadas considerando as exigências do produto, entre elas: a visibilidade (por se tratar de um produto que ficará visível em uma tela pequena, de celular) e o tamanho dos ícones (que devem ser adequados ao tamanho da tela do celular e pensando no manuseio pelo usuário).

Ainda segundo os autores, a identidade gráfico-visual consiste em (a) logografia, (b) cromatografia, (c) tipografia, (d) pictografia e (e) iconografia. Para a logografia do aplicativo Clube da Feira - São Paulo optou-se por um ícone de contorno simples de tenda de feira, acompanhado pelo nome do aplicativo. Para a cromatografia do aplicativo, que consiste na paleta de cores utilizada na identidade visual, buscou-se fugir do clássico verde. Optou-se por utilizar o laranja e o roxo como uma forma de chamar atenção justamente por não serem cores comumente utilizadas para representar feiras, frutas, verduras e legumes.



Figura 16: Logotipo do aplicativo Clube da Feira - São Paulo.
Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

Para a tipografia foi escolhida uma única fonte com possibilidade de variação da família tipográfica (regular ou negrito). A fonte escolhida foi a “Open Sans”

devido a sua fácil leitura, essencial para um produto de tela pequena como um celular. A pictografia do aplicativo é o fator da identidade visual que mais traz personalidade para o aplicativo. Optou-se por ilustrações 2D simpáticas e meigas, visando criar um ambiente digital acolhedor e transmitindo a ideia de que adotar hábitos saudáveis pode ser um processo agradável. A iconografia também seguiu por este caminho, com ícones arredondados, não quadriculares (o que remete a um aspecto mais rígido). Abaixo, seguem algumas das telas do aplicativo com a estética aplicada.

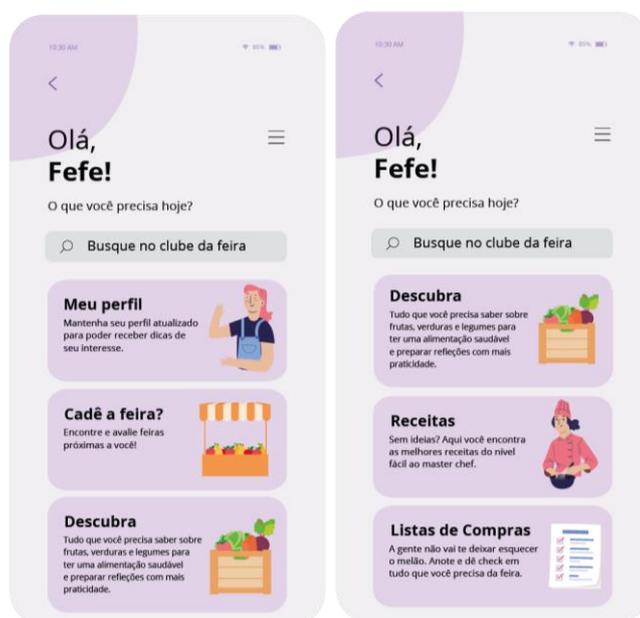


Figura 17: Layout da tela “Home” do aplicativo Clube da Feira - São Paulo.
Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.



Figura 18: Layout da tela “Perfil” do aplicativo Clube da Feira - São Paulo.
Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

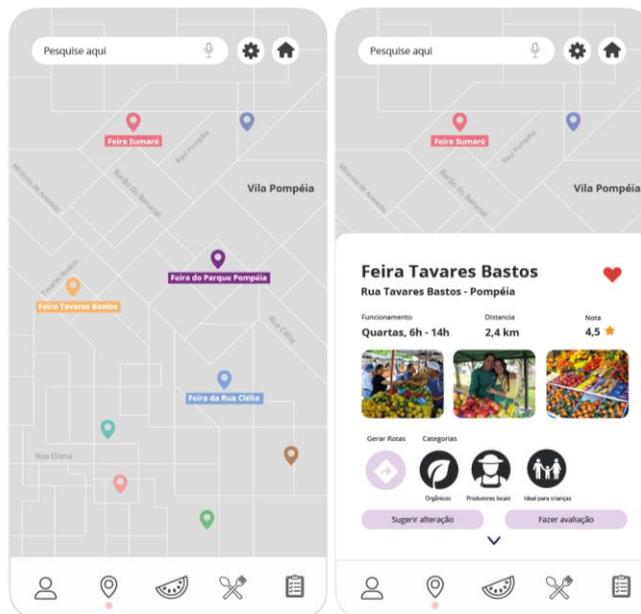


Figura 19: Layout da tela “Cadê a Feira?” do aplicativo Clube da Feira - São Paulo.
Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

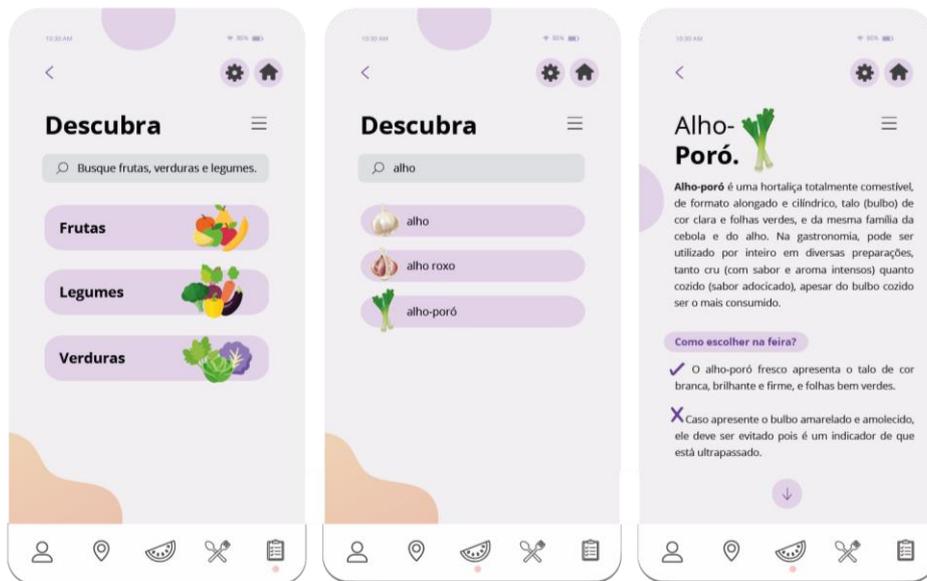


Figura 20: Layout da tela “Descubra” do aplicativo Clube da Feira - São Paulo.
 Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

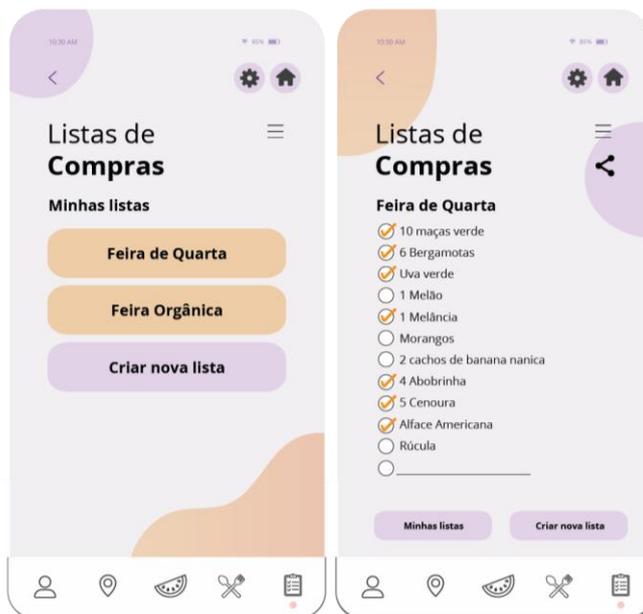


Figura 21: Layout da tela “Lista de Compras” do aplicativo Clube da Feira - São Paulo.
 Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

5.6 Execução

O protótipo exemplifica as principais funcionalidades do aplicativo pode ser visualizado através do link <https://youtu.be/OH2e3eQibH8>. Como trabalho futuro, pretende-se colocar em prática as demais etapas de Execução, que são elas: a validação através de testes investigativos para corrigir erros de programação e usabilidade, o lançamento oficial e acompanhamento dos dados.

5.7 Divulgação dos Resultados

O presente trabalho foi submetido no Edital “Concurso Prêmio Josué de Castro de Combate à Fome e à Desnutrição” - Edição 2021, organizado pela Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Governo do Estado de São Paulo, e obteve 7º lugar na categoria Pesquisa Científica (ver ANEXO 3). O protótipo desenvolvido neste trabalho também foi submetido ao 7º Edital da Fundação Cargill, que tem como objetivo identificar, estimular o desenvolvimento e apoiar a gestão de projetos, negócios sociais e pesquisas realizados por organizações da sociedade civil, startups e instituições de ensino e pesquisa, sendo classificado até a terceira etapa do edital (ver ANEXO 4).

6. DISCUSSÃO

O protótipo do aplicativo neste trabalho desenvolvido pode ser incorporado à nova forma de disseminação de saúde, a saúde móvel, que é conceituada pela Global Observatory For e-Health como a prática de saúde mediante o apoio de dispositivos móveis, como telefones celulares e outros dispositivos sem fio (WHO, 2011). O fácil acesso a estes aplicativos permite o suporte e consulta de informações a qualquer momento e em qualquer lugar, o que abre um novo espaço para as ações de educação na área de nutrição (CHEN, et al, 2017).

Com o avanço do desenvolvimento e disseminação da tecnologia, a utilização destas ferramentas se mostra cada vez mais como uma nova e eficaz forma de propagação de informações sobre saúde, como mostra Tragomalou, et al (2018), que analisou a aplicação de um Programa Nacional de e-Saúde para a prevenção e gestão do sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes na Grécia. Segundo o autor, após o primeiro ano de utilização do aplicativo houve uma diminuição de 32,1% na prevalência da obesidade e de 26,7% da prevalência de sobrepeso, além de uma melhora significativa dos fatores de risco cardiometabólicos, o que indica a eficácia da aplicação do Programa de e-Saúde.

Widjaja e Sijabat (2022), realizaram um estudo de meta-análise de intervenções de e-Saúde para promoção da saúde materno infantil e prevenção e controle de doenças crônicas (diabetes) e infecciosas (HIV e tuberculose) e realizaram uma análise da aplicação desta nova forma de propagação a saúde sobre cada um destes grupos. Em relação a promoção de saúde materno infantil, foi observado pelos autores que gestantes que recebiam lembretes sobre educação em saúde apresentaram um maior tempo de aleitamento materno exclusivo, menores taxas de cesarianas, maior presença nas de consultas pré-natal e conscientização sobre o uso de álcool, além do cumprimento do calendário vacinal das crianças (WIDJAJA; SIJABAT, 2022).

E-Saúde para auxílio no tratamento de diabetes são atualmente divididos em 7 classificações: controle e automonitoramento da glicemia, orientação sobre medicações, orientações nutricionais, exercícios físicos, perda de peso, educação em saúde e controle da pressão arterial. Devido aos extensos resultados positivos apresentados por esta nova via de educação em saúde, a Federação Internacional de Diabetes e a Organização Mundial da Saúde, vem defendendo o uso de

plataformas de e-Saúde para educação e acompanhamento de pacientes com diabetes (WIDJAJA; SIJABAT, 2022).

A utilização de aplicativos para o controle e monitoramento de pacientes com HIV foi definido por Widjaja e Sijabat (2022) como uma nova e positiva abordagem para o tratamento da doença, a partir da maior adesão dos pacientes ao tratamento e monitoramento das medicações e maior eficácia no tratamento de gestantes HIV+, pois não foram observadas infecções infantis 18 meses pós-parto. Também foi relatado uma maior aderência ao tratamento de tuberculose por parte dos pacientes quando utilizado de aplicativos móveis de educação em saúde.

Aplicativos criados para dispositivos móveis que possuem um conteúdo voltado para a saúde são, atualmente, importantes fontes de informação, ferramentas de interação social e apoio às atividades do cotidiano, podendo ser vantajoso e seguro para os usuários desde que seu conteúdo seja baseado em informações comprovadamente científicas (LIMA et al, 2020). O conteúdo informacional presente no Clube da Feira foi retirado de *sites* de relevância, como CEAGESP e Ministério da Saúde e após uma extensa pesquisa nos conteúdos encontrados nestas páginas foram criados resumos informativos sobre os alimentos e suas características principais, para embasar o conteúdo apresentado aos usuários no aplicativo.

Segundo Terebinto, Bohrer e Dallepiane (2021), características como confiabilidade, segurança e interface de uso eficiente são de suma importância para aplicativos voltados à saúde. Também são importantes: a possibilidade de personalização, linguagem de fácil compreensão, interface facilitada e *layout* de fácil identificação e utilização, com enfoque para a acessibilidade e clareza, simplicidade e motivação do que o aplicativo apresenta ao usuário. Para o cumprimento destas características, foi utilizada a Metodologia do Projeto E no desenvolvimento do aplicativo Clube da Feira, com a finalidade de criação de um aplicativo que atraia o usuário e que seja de fácil compreensão e usabilidade.

Também houve preocupação com a imagem visual do aplicativo, para que fosse compatível com o público-alvo e remetesse ao conteúdo apresentado pelo mesmo. Pois ainda segundo Terebinto, Bohrer e Dallepiane (2021), um visual consistente e um estilo de navegação adequação juntamente com a identificação clara do que será selecionado é de grande importância para o usuário, com

equilíbrio entre gráficos, imagens e espaços em branco, imagem gráfica familiar e simples interação, evitando muitos menus que dificultam a visualização de todas as opções de ação.

Terebinto, Bohrer e Dallepiane (2021) destacam ainda que em relação aos aplicativos voltados para a área da saúde e nutrição, as características de maior importância e que facilitam a usabilidade por parte do usuário são a facilidade e simplicidade de uso e motivação do usuário (*feedbacks*). Por ter uma tela inicial de fácil navegação e um menu fixo na parte inferior da tela, o aplicativo Clube da Feira corresponde a estas características, uma vez que tem uma utilização intuitiva e visualização clara das opções de ações, assim como uma linguagem de fácil compreensão e informações apresentadas de forma clara e resumida e com destaques coloridos, para fácil leitura por parte do usuário.

7. CONCLUSÃO

A interação entre o mercado da saúde e da tecnologia da informação (TI) tem crescido significativamente no Brasil. Apesar do potencial de mudança na vida da população, o desenvolvimento de aplicativos na área da nutrição ainda é escasso. Esta pesquisa consistiu na elaboração parcial do protótipo do aplicativo móvel Clube da Feira - São Paulo a partir da metodologia conhecida como "Projeto E", composta pelas etapas Estratégia, Escopo, Estrutura, Esqueleto, Estética e Execução. Como trabalho futuro, pretende-se colocar em prática as fases finais da Execução, sendo elas: a validação através de testes que investigam problemas de programação e usabilidade, o lançamento do produto e o acompanhamento de dados.

O produto final, apresentado na seção de resultados, visa ser uma estratégia de educação alimentar e nutricional, disseminando conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição e aproximando os usuários das feiras. Desta forma, conclui-se que o Clube da Feira - São Paulo poderá ser uma importante ferramenta na promoção de escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis, contribuindo para a prevenção de DCNT, assim como, o combate ao desperdício de alimentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALCÂNTARA, C. M. et al. **Tecnologias digitais para promoção de hábitos alimentares saudáveis dos adolescentes**. Fortaleza, CE: Rev Bras Enferm, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/SDnQPy5Q9rMsvkbsyLfLQNL/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 12 out. 2021.

ALPINO, T. M. A. et al. **COVID-19 and food and nutritional (in)security: action by the Brazilian Federal Government during the pandemic, with budget cuts and institutional dismantlement**. Rio de Janeiro: Cadernos de Saúde Pública, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/JfJpwMh9ZDrrsM9QG38VnBm/?lang=en>>. Acesso em: 6 jun. 2021.

AMERICAN MARKETING ASSOCIATION. **Definitions of Marketing**. American Marketing Association, 2017. Disponível em: <<https://www.ama.org/the-definition-of-marketing-what-is-marketing/>>. Acesso em: 28 nov. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Doenças respiratórias Crônicas**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_respiratorias_cronicas.pdf>. Acesso em: 11 jul. 2021.

BOTSARIS, A. S.; ALVES, L. F. **Cynara scolymus L. (Alcachofra)**. Rio de Janeiro, RJ: Revista Fitos, Estado da Arte, 2007. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/19152/2/4.pdf>>. Acesso em: 15 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a população Brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em 20 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed. 1. reimpr. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf>. Acesso em: 1 maio 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos Regionais Brasileiros**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf>. Acesso em: 14 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de situação de saúde. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil**. 1. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em:

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf>. Acesso em: 7 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **VIGITEL BRASIL 2019: Vigilância de Fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. 1. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em:

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Na cozinha com as Frutas, Legumes e Verduras**. 1. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em:

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf>. Acesso em: 14 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância alimentar e nutricional – SISVAN: orientações básicas para a coleta e processamento, análise de dados e informação em serviços de saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, p. 120, 2004. Disponível em:

<http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/orientacoes_basicas_sisvan.pdf>. Acesso em: 3 fev. 2022.

BRIGHTER BITES. Creating Communities of Health through Fresh Food. Brighter Bites, 2021. Disponível em: <<https://brighterbites.org/>>.

CALDERON, J. **Como a tecnologia pode evitar que você consuma alimentos contaminados**. BBC News, 2019. Disponível em:

<<https://www.bbc.com/portuguese/vert-fut-48318375>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

CARDOSO, V. **O Poder do Marketing na Indústria Alimentícia**. Brasil Escola, 2018. Disponível em: <<https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/comunicacao-marketing/o-poder-do-marketing-na-industria-alimenticia.htm>>. Acesso em: 18 set. 2021.

CARVALHO. M. M. S.; LINO, L. L. A. **Avaliação dos fatores que caracterizam a berinjela (Solanum melongena L.) como um alimento funcional**. São Paulo, SP: Revista Nutrire, v. 29, n. 1, p. 130-143, 2014. Disponível em:

<http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/417.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2022.

CEAGESP. **Alho-poró é o produto de destaque na última semana de janeiro**. CEAGESP, 2017. Disponível em:

<<https://ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/alho-poro-e-o-produto-de-destaque-na-ultima-semana-de-janeiro/>>. Acesso em: 17 mar. 2022.

CEAGESP. **Conheça os benefícios do agrião, o produto destaque da semana (22/5)**. CEAGESP, 2018. Disponível em:

<<https://ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/conheca-os-beneficios-do-agriao-o-produto-destaque-da-semana-225/>>. Acesso em: 15 mar. 2022.

CEAGESP **Conheça os benefícios do pepino comum, o produto destaque da semana (29/10)**. CEAGESP, 2019. Disponível em: <<https://ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/conheca-os-beneficios-do-pepino-comum-o-produto-da-semana-2910/>>. Acesso em: 15 mar. 2022.

CEAGESP **Conheça os benefícios do pimentão verde, o produto destaque da semana (19/11)**. CEAGESP, 2019. Disponível em: <<https://ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/conheca-os-beneficios-do-pimentao-verde-o-produto-da-semana-1911/>>. Acesso em: 22 mar. 2022.

CEAGESP. **Conheça os benefícios do rabanete, o produto destaque da semana (26/6)**. CEAGESP, 2018. Disponível em: <<https://ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/conheca-os-beneficios-do-rabanete-o-produto-da-semana-266/>>. Acesso em: 17 mar. 2022.

CEAGESP. Seção de Economia e Desenvolvimento. **Sazonalidade dos Produtos Comercializados no ETSP**. CEAGESP, 2016-2020. Disponível em: <<https://ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/06/SAZONALIDADE-DE-PRODUTOS-2016-A-2020.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2021.

CEAGESP. **Tire proveito dos inúmeros benefícios da couve flor a saúde**. Governo Federal, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, 2018. Disponível em: <<https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/noticias/tire-proveito-dos-inumeros-beneficios-da-couve-flor-a-saude>>. Acesso em: 15 mar. 2022.

CLARO, M. R. et al. **Preço dos alimentos no Brasil: prefira preparações - culinárias a alimentos ultraprocessados**. Cadernos de Saúde Pública, 2016. ed. 8. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/ZFnnYXybrMfLXMTL7dthckw/?lang=pt>> Acesso em 18 ago. 2021.

COSTA, J. B.; PEREIRA B. A. Secretaria de Agricultura e Abastecimento, Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios. **A importância do consumo de FLV**. Governo do Estado de São Paulo, 2019. Disponível em: <<https://codeagro.agricultura.sp.gov.br/cesans/artigo/200/a-importancia-do-consumo-de-flv#:~:texto%20consumo%20regular%20de%20FLV,por%20doen%C3%A7a%20cardiovascular%20e%20neoplasias>>. Acesso em: 5 set. 2021.

COUTINHO, J. G; GENTIL, P. C; TORAL, N. **A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição**. Caderno de Saúde Pública. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/HZrgfhSTVmSMbhjKFKfXVVQ/abstract/?lang=pt>> Acesso em 18 ago. 2021.

CHEN, J. et al. **Designing Health Apps to Support Dietetic Professional Practice and Their Patients: Qualitative Results from an International Survey**.

JMIR Mhealth Uhealth, v. 5, n. 3, 2017. Disponível em:
<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28363882/>>. Acesso em: 4 ago. 2021.

Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. **Sustainable healthy diets: Guiding principles**. Rome: FAO, WHO, 2019. Disponível em: <[hxp://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf](http://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf)>. Acesso em: 6 maio 2021.

GALVÃO, D. **Os consumidores querem saber a origem dos alimentos: Uma pesquisa revela que 60% dos brasileiros buscam informações sobre o caminho da comida até a mesa**. Revista Época, 2017. Disponível em: <<https://epoca.oglobo.globo.com/ciencia-e-meio-ambiente/blog-do-planeta/festival-origem/noticia/2017/10/os-consumidores-querem-saber-origem-dos-alimentos.html#:~:text=Uma%20pesquisa%20revela%20que%2060,da%20comida%20at%C3%A9%20a%20mesa&text=Os%20consumidores%20nunca%20estiveram%20t%C3%A3o,seguida%20tamb%C3%A9m%20pelo%20mercado%20brasileiro>>. Acesso em: 23 set. 2021.

GARRET, J. J. **The Elements of User Experience**. New York, NY – USA: AIGA – American Institute of Graphic Arts, 2003.

GOVERNO DO ESTADO. **Beterraba, rica em vitamina C, é alimento típico desta época**: Secretaria da Agricultura e Abastecimento destaca benefícios de outros legumes e verduras facilmente encontrados no Estado na primavera. Governo do Estado de São Paulo, 2019. Disponível em: <<https://www.saopaulo.sp.gov.br/spnoticias/beterraba-rica-em-vitamina-c-e-alimento-tipico-desta-epoca/>>. Acesso em: 17 mar. 2022.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018 - POF**. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101742.pdf>>. Acesso em: 21 ago. 2021.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **POF 2017-2018: Famílias com até R\$ 1,9 mil destinam 61,2% de seus gastos à alimentação e habitação**. Rio de Janeiro: Editora Estatísticas Sociais, 2019. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/25598-pof-2017-2018-familias-com-ate-r-1-9-mil-destinam-61-2-de-seus-gastos-a-alimentacao-e-habitacao>>. Acesso em: 7 mar. 2021.

LANA, M. M. **Alho-Porró: Entre a cebola e o alho**. Brasília, DF: EMBRAPA, 2021. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada/alho-porro>>. Acesso em: 17 mar. 2022.

LANA, M. M. **Berinjela: Satisfação e sabor**. Brasília, DF: EMBRAPA, 2021. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada/berinjela>>. Acesso em: 14 mar. 2022.

LANA, M. M. EMBRAPA. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Hortalica: Como comprar, conservar e consumir**: Alcachofra. 3. ed. Embrapa, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Governo Federal Brasil,

2020. Disponível em:

<<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/216744/1/CCCC-06-Alcachofra-2020.pdf>>. Acesso em: 15 mar. 2022.

LANA, M. M. **Pepino: Ideal para dias quentes**. Brasília, DF: EMBRAPA, 2021.

Disponível em: <<https://www.embrapa.br/hortaliza-nao-e-so-salada/pepino>>.

Acesso em: 17 mar. 2022.

LANA, M. M. **Pimentão: Escolha a sua cor**. Brasília, DF: EMBRAPA, 2021.

Disponível em: <<https://www.embrapa.br/hortaliza-nao-e-so-salada/pimentao>>.

Acesso em: 22 mar. 2022.

LYRA, R. **Jiló: o vegetal rico em benefícios para a saúde**. Cariacica, ES:

Governo do Estado do Espírito Santo, Secretaria de Estado da Agricultura,

Abastecimento, Aquicultura e Pesca, CEASA - ES Centrais de Abastecimento do

Espírito Santo S. A, 2016. Disponível em: <[https://ceasa.es.gov.br/jilo-o-vegetal-](https://ceasa.es.gov.br/jilo-o-vegetal-rico-em-beneficios-para-a-saud)

[rico-em-beneficios-para-a-saud](https://ceasa.es.gov.br/jilo-o-vegetal-rico-em-beneficios-para-a-saud)>. Acesso em: 15 mar. 2022.

LYRA, R. **Rúcula auxilia na visão, prevenção do câncer e é antioxidante**.

Vitória, ES: Governo do Estado do Espírito Santo, 2016. Disponível em:

<[https://www.es.gov.br/Not%C3%ADcia/rucula-auxilia-na-visao-prevencao-do-](https://www.es.gov.br/Not%C3%ADcia/rucula-auxilia-na-visao-prevencao-do-cancer-e-e-antioxidante)

[cancer-e-e-antioxidante](https://www.es.gov.br/Not%C3%ADcia/rucula-auxilia-na-visao-prevencao-do-cancer-e-e-antioxidante)>. Acesso em: 14 mar. 2022.

MARQUES, V. C. **Metodologia projetual aplicada ao desenvolvimento de projetos dígito-virtuais: Sistema de navegação integrado ao capacete de segurança do motociclista**. XI Salão de Iniciação Científica PUCRS, 2010.

Disponível em:

<<https://docs.google.com/presentation/d/1BK8UurcyMNd3Ly4FdROFZ8e4KuUP3blu/edit#slide=id.p1>>. Acesso em: 6 jun. 2021.

MARTI, A; CALVO, C; MARTINEZ, A. **Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática**. Madrid: Nutricion Hospitalaria, v. 38, n. 1,

p. 177-185, 2021. Disponível em: <[https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112021000100177&script=sci_arttext&tlng=en)

[16112021000100177&script=sci_arttext&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112021000100177&script=sci_arttext&tlng=en)>. Acesso em 15 ago. 2021.

MATOS, M. J. L. F. et al. EMBRAPA. Ministério da Agricultura, Pecuária e

Abastecimento. Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito

Federal. **Hortaliza: Como comprar, conservar e consumir: Couve-Flor**. 2. ed.

Embrapa, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Governo Federal

Brasil, 2016. Disponível em:

<[https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/COUVE-](https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/COUVE-FLOR_CCCC_2017.pdf/898b4051-aeb3-c046-d7cf-79a886fc7360)

[FLOR_CCCC_2017.pdf/898b4051-aeb3-c046-d7cf-79a886fc7360](https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/COUVE-FLOR_CCCC_2017.pdf/898b4051-aeb3-c046-d7cf-79a886fc7360)>. Acesso em:

15 mar. 2022.

MATOS, M. J. L. F. et al. EMBRAPA. Ministério da Agricultura, Pecuária e

Abastecimento. Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito

Federal. **Hortaliza: Como comprar, conservar e consumir: Rabanete**. 2. ed.

Embrapa, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Governo Federal

Brasil, 2016. Disponível em:

<[https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/RABANETE_CCCC_201](https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/RABANETE_CCCC_2017.pdf/76ca15ad-9424-7c6e-c4c5-23507543239f)

[7.pdf/76ca15ad-9424-7c6e-c4c5-23507543239f](https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/RABANETE_CCCC_2017.pdf/76ca15ad-9424-7c6e-c4c5-23507543239f)>. Acesso em: 17 mar. 2022.

MELO, M. F. et al. EMBRAPA. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal. **Hortaliça: Como comprar, conservar e consumir: Rúcula**. 2. ed. Embrapa, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Governo Federal Brasil, 2016. Disponível em: <https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/R%C3%9ACULA_CCCC_2017.pdf/eceb9c8-d7b3-1d28-a045-0be72b15ae9b>. Acesso em: 14 mar. 2022.

MELO, M. F. et al. EMBRAPA. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Hortaliça: Como comprar, conservar e consumir: Agrião**. 3. ed. Embrapa, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Governo Federal Brasil, 2020. Disponível em: <https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/ESPINAFRE_CCCC_2017.pdf/7ced26cf-7a59-b119-d0f9-ee0051f70e7d>. Acesso em: 15 mar. 2022.

METHA, D.; BELEMKAR, S. **Pharmacological activity of spinacia oleracea LINN.- A complete overview**. Asian Journal of Pharmaceutical Research and development, v. 2, n. 1, p. 32-42, 2014.

MEURER, H.; SZABLUK, D.. **Projeto E: aspectos metodológicos para o desenvolvimento de projetos dígito-virtuais**. Revista Brasileira de Ergonomia, v. 5, n. 2, 2011. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/13v5_1n30bccgMM-dpBiCZ5BjqZtZLzWu/view?usp=sharing>. Acesso em: 15 fev. 2021.

MONTEIRO, C. A. **Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing**. Public Health Nutrition, p. 729-731, 2009. Disponível em: <<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/nutrition-and-health-the-issue-is-not-food-nor-nutrients-so-much-as-processing/0C514FC9DB264538F83D5D34A81BB10A>>. Acesso em: 9 fev. 2021.

MORATOYA, E. E; et al. **Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo**. Goiás: Revista de Política Agrícola, v. 22, 2013. Disponível em <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/86553/1/Mudancas-no-padrao-de-consumo-alimentar-no-Brasil-e-no-mundo.pdf>> Acesso em 13 ago. 2021.

PASCHOARELLI, L. C.; CAMPOS, L. F. A.; SANTOS, A. D. P. **A influência da estética na usabilidade aparente: aspectos para a criatividade e inovação no design de sistemas e produtos**. São Paulo: Editora UNESP, p. 81-96, 2015. Disponível em: <<https://books.scielo.org/id/jhfsj/pdf/fiorin-9788579836244-06.pdf>>. Acesso em: 9 fev. 2021.

PREFEITURA MUNICÍPIO DE SÃO PAULO. **Boletim CEInfo Saúde em Dados**. São Paulo, n. 19, ago. 2020. Disponível em: <https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/publicacoes/Boletim_CEInfo_Dados_2020.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2021.

REIS, K. C. et al. **Japanese Cucumber (Cucumis sativus L.) submitted of the treatment with cassava starch film**. Lavras, MG: Ciênc. agrotec. v. 30, n. 3, p.

487-493, 2006. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/j/cagro/a/vLs9dq9Rg94fHgLf4Bz9D7p/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 17 mar. 2022.

RICARDO, M. F. **Estudo de efeito do cozimento nos compostos bioativos presentes no espinafre e na chicória**. Araraquara, SP: Universidade Estadual Paulista, 2015. Disponível em:
<<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/124260/000838679.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

SANTOS, F. F. et al. EMBRAPA. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal. **Hortaliça: Como comprar, conservar e consumir: Chicória**. 3. ed. Embrapa, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Governo Federal Brasil, 2020. Disponível em:
<<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/216931/1/CCCC-21-Chicoria-2020.pdf>>. Acesso em: 14 mar. 2022.

SANTOS, F. F. et al. EMBRAPA. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal. **Hortaliça: Como comprar, conservar e consumir: Espinafre**. 2. ed. Embrapa, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Governo Federal Brasil, 2016. Disponível em:
<https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/ESPINAFRE_CCCC_2017.pdf/7ced26cf-7a59-b119-d0f9-ee0051f70e7d>. Acesso em: 15 mar. 2022.

SOARES, S. J. et al. **O uso das tecnologias digitais de informação e comunicação no processo de ensino-aprendizagem**. Montes Claros, MG, 2015. Disponível em:
<http://www.abed.org.br/congresso2015/anais/pdf/BD_145.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA (SBC). **Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia**. Brasil: Arq Bras Cardiol, 2019. Disponível em:
<<http://publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/aop/2019/aop-diretriz-prevencao-cardiovascular-portugues.pdf>>. Acesso em: 7 fev. 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes Sociedade Brasileira de Diabetes**. São Paulo: Editora Científica Clannad, 2019. Disponível em:
<[Diretrizes-Sociedade-Brasileira-de-Diabetes-2019-20201.pdf \(fiocruz.br\)](#)>. Acesso em: 18 mar. 2021.

STEELE, E. M. et al. **Dietary changes in the NutriNet Brasil cohort during the covid-19 pandemic**. Revista de Saúde Pública, 2020. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/j/rsp/a/DC47pXQknY64dXcxW4JGFZg/?format=pdf&lang=en>>. Acesso em: 26 jun. 2021.

TAVARES, S. A. et al. EMBRAPA. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal. **Hortaliça: Como comprar, conservar e consumir: Brócolis**. 2. ed.

Embrapa, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Governo Federal Brasil, 2016. Disponível em: <https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/BR%C3%93COLIS_CC_CC_2017.pdf/3042741b-becf-814e-2f5c-7c7cff2c056a>. Acesso em: 22 mar. 2022.

TRAGOMALOU, A. et al. **A National e-Health Program for the Prevention and Management of Overweight and Obesity in Childhood and Adolescence in Greece.** *Nutrients*, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32961973/>>. Acesso em: 15 mar. 2021.

TEREBINTO, E. et al. **Aplicativos Móveis em Saúde e Nutrição: Revisão Integrativa da Literatura.** *Revista Saúde (Sta. Maria)*, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/revistasauade/article/view/63757/pdf>>. Acesso em: 6 abr. 2021.

USP - Universidade de São Paulo. **Campanha nas redes sociais mostra importância das frutas, legumes e verduras na nutrição.** Portal da USP, 2021. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/universidade/campanha-nas-redes-sociais-mostra-importancia-das-frutas-legumes-e-verduras-na-nutricao/>>. Acesso em: 9 jun. 2021.

VIDAL, A. S.; MIGUEL, J. R. **As Tecnologias Digitais na Educação Contemporânea.** *Rev. Mult. Psic.*, v. 14, n. 50, p. 366-379, 2020. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/viewFile/2443/3877>>. Acesso em: 5 jun. 2021.

WHO - World Health Organization. **mHealth: new horizons for health through mobile technologies: based on the findings of the second global survey on ehealth.** Geneva: Global Observatory for eHealth series, v. 3, 2011.

WHO - World Health Organization. **The World Health Report 2002: reducing risks, promoting healthy life.** Geneva: World Health Organization; 2002.

WHO - World Health Organization. **Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation.** p. 39. dez. 2011.

WIDJAJA, G.; SIJABAT, H. H. **Study of e-Health nutritional interventions on disease patients based on meta-analysis.** *Food Science and Technology*, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cta/a/CD6CMzBMX7vSzyH8qGCxzyD/?lang=en,2022>>. Acesso em: 4 fev. 2021.

WINGERT, K. H.; CASTRO, L. R. **Marketing para nutrição: conceitos e ferramentas aliados à prática da nutrição.** *Revista Eletrônica Disciplinarum Scientia*, v. 19, n. 3, 2018.

APÊNDICES

APÊNDICE 1: Informações nutricionais de 3 alimentos (classificados como forte no quadro de sazonalidade do CEAGESP) de cada mês.

JANEIRO	
<u>Manga Palmer</u>	
Informações gerais	A manga contribui para uma melhora da visão e ela pode colaborar para um bom funcionamento intestinal.
Como escolher?	Selecione mangas que não estão murchas, machucadas ou manchadas de preto. Se estiver em busca de uma manga madura, retire a haste de cima e cheire para ver se já está no ponto.
Informações nutricionais	É fonte de vitamina A e C, além de possuir fibras, vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, potássio e sódio.
Como armazenar?	Se a manga ainda estiver verde, deixe-a em sacolas plásticas ou sacolas de papel, facilitando o amadurecimento. Depois de madura, mantenha na geladeira e busque consumi-la assim que possível. O congelamento da manga pode ser feito em fatias, calda ou purê.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Outubro, Novembro e Dezembro.
<u>Abobrinha Brasileira</u>	
Informações gerais	A abobrinha auxilia na produção de tecido ósseo, favorece a visão e a pele, além de auxiliar na regularização do funcionamento intestinal.
Como escolher?	Escolha uma abobrinha que seja pequena, já que essas possuem menos água. É importante também que ela esteja bem firme e sem rachaduras.

Informações nutricionais	A abobrinha possui em sua composição cálcio, fósforo, ferro e fibras.
Como armazenar?	Mantenha a abobrinha em sacos plásticos transparentes, na parte inferior da geladeira (já que possui um menor contato com gelo), e consuma de 5 a 7 dias.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Abril, Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro e Outubro.
<u>Alface</u>	
Informações gerais	A alface propicia o melhor funcionamento intestinal, atua na constituição de ossos e dentes, auxilia na melhora da visão, além de combater o estresse e a insônia.
Como escolher?	Para escolher a alface, pegue em sua folha e escolha a que aparenta estar mais firme e que não esteja murcha ou com muitos cortes, o ideal é que a folha esteja inteira.
Informações nutricionais	É fonte de vitamina A e do complexo B. A alface também possui cálcio, ferro, fósforo, vitamina C e fibras.
Como armazenar?	As folhas da alface devem ser lavadas e higienizadas e é importante que elas não permaneçam molhadas ao ser armazenadas, seque-as entre papéis-toalha. Guarde as folhas soltas em uma vasilha fechada. Porém, lembre-se que o “pé” da alface dura bem mais que as folhas soltas.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Abril, Maio e Dezembro.

Fonte: CEAGESP (2015); BRASIL (2016).

FEVEREIRO	
<u>Mamão Formosa</u>	
Informações gerais	O mamão formosa auxilia na visão e no bom funcionamento intestinal, além de contribuir para a resistência às infecções.
Como escolher?	Selecione um mamão que seja pesado e firme. Verifique se não tem furos ou rachaduras na fruta.
Informações nutricionais	É rico em cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio e vitaminas A, C e do complexo B.
Como armazenar?	Armazene o mamão em temperatura ambiente quando sua coloração estiver levemente verde, até que ele amoleça e esteja com uma cor amarela. Se ele estiver maduro, guarde num saco de papel fechado na geladeira.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Abril, Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro e Outubro.
<u>Quiabo</u>	
Informações gerais	O quiabo auxilia no crescimento, na formação dos ossos, dentes e sangue, além de ser ótimo para a visão, mucosa e pele.
Como escolher?	Selecione quiabos pequenos, verdes e firmes. Evite os quiabos que estejam secos.
Informações nutricionais	O quiabo possui vitaminas A, do complexo B e vitamina C, cálcio e fósforo.
Como armazenar?	O quiabo é muito sensível e deve ser consumido no dia da compra, mas se isso não for possível, guarde-o em um local fresco, fora da geladeira e o consuma de 1 a 2 dias armazenado.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro e Março.
<u>Chicória</u>	

Informações gerais	A chicória possui propriedades nutricionais e farmacológicas, ácidos orgânicos, fitoquímicos e fibras. Além disso, ela possui um efeito antioxidante e anti carcinogênico.
Como escolher?	Para escolher a chicória, basta observar se ela apresenta um aspecto fresco, firme, brilhante e sem a presença de áreas murchas ou escuras.
Informações nutricionais	A chicória é fonte de vit. B6, cobre, magnésio e potássio e contém vit. A, B3 e B6, selênio e zinco.
Como armazenar?	A chicória deve ser mantida na geladeira em um recipiente fechado, inteira ou picada, porém é importante que ela esteja sem as folhas, e assim, ela pode ser consumida por até 3 dias. Ela também pode ser congelada quando estiver cozida em um saco plástico, retirando o máximo de ar possível.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Abril, Maio e Setembro.

Fonte: CEAGESP (2015); EMBRAPA (2016); BRASIL (2016); Ricardo (2015); Santos (2020).

MARÇO	
<u>Laranja Pêra</u>	
Informações gerais	A laranja é capaz de auxiliar na formação dos ossos e dentes, favorecer o funcionamento intestinal, além de contribuir na digestão, reforçar defesas do organismo.
Como escolher?	Prefira uma laranja com casca lisa e brilhante. Averigue também se ela tem um aroma agradável.
Informações nutricionais	A laranja é rica em vitamina C e possui cálcio, fósforo, sódio e potássio.
Como armazenar?	Para o armazenamento da laranja, basta deixá-la na geladeira por até 2 semanas, certifique se a casca dela ainda não murchou. Ela também pode ser congelada cortada e descascada.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.
<u>Berinjela Comum</u>	

Informações gerais	A berinjela possui um efeito hipocolesterolêmico (por possuir muita fibra em sua composição), e pode prevenir doenças crônicas não transmissíveis importantes como obesidade, dislipidemias e diabetes.
Como escolher?	A casca da berinjela deve estar brilhante, com uma coloração uniforme e lisa e sem a presença de manchas. O cálice dela deve estar verde brilhante e ela não deve estar amassada.
Informações nutricionais	Ela é rica em fibras, potássio, fósforo, cloro, cálcio, sódio, ferro, magnésio e enxofre e vitaminas como A, B1, B2, B3 e C.
Como armazenar?	O armazenamento da berinjela pode ser feito deixando-a em um saco plástico na geladeira, na gaveta inferior por até 2 semanas, se começar a aparecer gotículas de água dentro do saco, fure-o com o auxílio de um garfo. A berinjela também pode ser congelada, depois que foi cozida ou refogada e pode ser consumida em até 8 meses.
Sazonalidade	Fevereiro, Março, Novembro e Dezembro.
<u>Repolho</u>	
Informações gerais	O repolho auxilia no bom funcionamento intestinal, na constituição dos ossos e dentes, além de ser um aliado contra infecções e hemorragias.
Como escolher?	Selecione o repolho que esteja firme e fresco, importante que as folhas dele não estejam amareladas ou murchas. Opte por um que tenha o corte do talo úmido.
Informações nutricionais	Contém ferro, cálcio, sódio, fósforo, potássio e fibras e vitaminas do complexo B. Já quando ele é consumido cru, possui vitamina C.
Como armazenar?	O repolho inteiro armazenado na geladeira dentro de um recipiente pode ser consumido em 15 dias.
Sazonalidade	Março, Abril, Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro e Outubro.

Fonte: Carvalho e Lino (2012); CEAGESP (2015); EMBRAPA (2010); Lana (2021); BRASIL (2015); BRASIL (2016);

ABRIL	
<u>Banana Maçã/Nanica</u>	
Informações gerais	A banana é responsável pelo auxílio na regularização do sistema nervoso e digestivo, além de proporcionar resistência aos vasos sanguíneos. Ela também auxilia pacientes que possuem distúrbios digestivos, já que ela os ajuda no tratamento de diarreia.
Como escolher?	Opte pelas bananas que possuem manchas marrons se você está em busca de bananas prontas para o consumo, já a banana completamente escura é ideal para ser cozida em preparos de receitas como bolos e tortas.
Informações nutricionais	A banana é rica em carboidratos e potássio, além de possuir vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, cálcio, fósforo, zinco e sódio.
Como armazenar?	O armazenamento da banana é feito em temperatura ambiente, independente dela estar verde ou madura. Prefira deixá-la em um lugar fresco até 1 semana.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Abril, Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro e Novembro.
<u>Tomate Salada</u>	
Informações gerais	O tomate é capaz de auxiliar na visão, evitar a fragilidade dos ossos e proporcionar resistência aos vasos sanguíneos do nosso corpo.
Como escolher?	Ao escolher o tomate dê preferência aos tomates de cor uniforme, firmes, lisos e sem rachaduras em sua pele e os que já aparentam estar maduros.
Informações nutricionais	O tomate contém vitamina A, C e do complexo B. Além de fósforo, ferro, sódio, potássio, magnésio e cálcio.
Como armazenar?	Se o tomate ainda estiver verde, deixe-o em temperatura ambiente até amadurecer. Já para o armazenamento do tomate maduro, é necessário que ele seja conservado na geladeira por até 1 semana.

Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Abril, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.
<u>Rúcula</u>	
Informações gerais	A rúcula auxilia na prevenção do câncer e atua como antioxidante, sendo também ótima para a visão.
Como escolher?	As folhas da rúcula devem estar com cor verde-escura, firmes, frescas e não devem possuir tons amarelados ou pontos escuros.
Informações nutricionais	É rica em sais minerais, como ferro, manganês, cálcio e fósforo, e em vitaminas A e C.
Como armazenar?	A rúcula pode ser armazenada na geladeira em um recipiente fechado por até 4 dias.
Sazonalidade	Março, Abril, Maio, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.

Fonte: CEAGESP (2015); Melo (2016); Lyra (2016); BRASIL (2015); BRASIL (2016).

MAIO	
<u>Abacate Fortuna</u>	
Informações gerais	O abacate é uma ótima fonte de energia para o nosso organismo e é capaz de aliviar o cansaço mental. Ele também pode ajudar na formação dos ossos e dentes.
Como escolher?	Dê preferência aos abacates mais firmes, sem manchas escuras, porém tente não danificar a fruta, já que é bem sensível e fácil de ser deteriorada.
Informações nutricionais	É fonte de gordura monoinsaturada (auxilia na adequação do colesterol “bom” no sangue), além de conter sódio, potássio, vitaminas A, do complexo B e C.
Como armazenar?	O abacate verde deve permanecer em temperatura ambiente até o seu amadurecimento, e quando maduro, pode ser armazenado na geladeira, enquanto ainda não foi aberto ele pode durar de 4 a 7 dias.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Abril, Maio, Junho, Julho e Agosto.

<u>Chuchu</u>	
Informações gerais	O chuchu auxilia no crescimento, na formação dos ossos, dentes e sangue, além de contribuir para a saúde da pele e estimular o apetite.
Como escolher?	Escolha um chuchu que contém um aspecto pequeno, firme, pesado e sem depressões em sua casca de maneira que aparente estar mole.
Informações nutricionais	O chuchu possui vitaminas do complexo B, vitamina C e sais minerais como sódio, potássio, cálcio, fósforo e ferro.
Como armazenar?	Para um melhor armazenamento do chuchu, é ideal colocá-lo em um recipiente fechado na geladeira para que ele possa ser consumido de 5 a 7 dias.
Sazonalidade	Janeiro, Abril, Maio, Junho, Setembro, Outubro e Novembro.
<u>Espinafre</u>	
Informações gerais	O espinafre pode ajudar na prevenção de câncer, é um calmante natural, diminui os riscos de desenvolver doenças gastrointestinais e atua como vermífico.
Como escolher?	Escolha um espinafre que não esteja murcho e que tenha uma cor verde uniforme. Certifique-se também se as folhas e os talos não possuem pontos escuros.
Informações nutricionais	É rico em ferro, vitamina A e em vitaminas do complexo B, além de conter cálcio, fósforo, potássio e magnésio.
Como armazenar?	É interessante que o espinafre fique armazenado na geladeira higienizado em um recipiente por 5 dias. Não deixe o espinafre em um recipiente junto com frutas maduras, porque desta forma suas folhas irão amarelar. Se sua preferência for congelar o espinafre, é importante que ele seja higienizado, seco e armazenado em um saco plástico, o qual você deve retirar o máximo de ar possível. Consuma-o em até 30 dias.
Sazonalidade	Fevereiro, Março, Abril, Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.

Fonte: CEAGESP (2015); Metha e Belemkar (2014); BRASIL (2015); BRASIL (2016); Santos (2016).

JUNHO	
<u>Maçã Nacional Fuji</u>	
Informações gerais	A maçã é recomendada para problemas no intestino, pele e sistema nervoso, além de ser indicada para azia. Sua casca também pode ser consumida através do chá para ter um efeito diurético.
Como escolher?	Opte por frutas que tenham a casca firme e sem machucados ou rugas.
Informações nutricionais	A maçã possui vitaminas do complexo B, fósforo e potássio.
Como armazenar?	Para armazenar maçãs basta guardá-las em recipientes fechados na geladeira e elas podem ser consumidas por várias semanas.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.
<u>Jiló</u>	
Informações gerais	O jiló é capaz de contribuir na formação dos ossos e dentes, além de auxiliar na coagulação do sangue e na manutenção da saúde do coração.
Como escolher?	Ao escolher o jiló, é ideal que você se atente à superfície do mesmo, em vez de ser mais clara ou mais escura busque uma uniformidade.
Informações nutricionais	Contém vitaminas do complexo B, vitamina C e vitamina A, além de sais minerais como cálcio, fósforo, sódio e potássio.
Como armazenar?	O jiló deve ser conservado na geladeira em um recipiente fechado nas prateleiras mais baixas por até 1 semana.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Abril, Maio, Junho, Agosto, Setembro e Dezembro.

<u>Cenoura</u>	
Informações gerais	A cenoura auxilia no funcionamento da visão, pele e mucosas, na regulação do sistema nervoso e digestivo, além de contribuir na formação dos ossos e dentes.
Como escolher?	Se optar por comprar uma cenoura que já possui suas folhas, verifique se obtém um semblante saudável e cor viva. Se estiver com as folhas retiradas, atente-se ao corte e se contém ou não mofo.
Informações nutricionais	É rica em vitaminas do complexo B, vitamina C, fósforo, cálcio, potássio e sódio, e é fonte de vitamina A.
Como armazenar?	A cenoura pode ser conservada em um recipiente fechado de 2 a 3 semanas na geladeira, mas é interessante usá-la o quanto antes para que ela não perca seu aroma e frescor.
Sazonalidade	Janeiro, Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.

Fonte: CEAGESP (2015); Lyra (2015); BRASIL (2016).

JULHO	
<u>Mexerica</u>	
Informações gerais	A mexerica reforça a defesa do nosso organismo e favorece a manutenção dos músculos e do sistema nervoso. Já o bagaço presente na mexerica, é capaz de colaborar no bom funcionamento intestinal.
Como escolher?	Deverão ser firmes, perfumadas e consideravelmente pesadas. Sua casca deverá ser lisa e o mais uniforme possível, sem partes moles ou rachaduras. Já a sua coloração deve ser de tom esverdeado, até porque isso não significa que possivelmente não esteja madura.
Informações nutricionais	É fonte de vitamina C e contém vitaminas A e do complexo B, cálcio, potássio, sódio, fósforo, ferro e magnésio.
Como armazenar?	A mexerica pode ser armazenada em temperatura ambiente por apenas alguns dias ou na geladeira por até 2 semanas. Pode ser congelada na forma de suco ou em gomos em um recipiente fechado.

Sazonalidade	Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro e Outubro.
<u>Agrião</u>	
Informações gerais	O agrião pode auxiliar na redução da pressão arterial, manutenção dos ossos e músculos, prevenção de diabetes, gripes e resfriados, além de amenizar problemas respiratórios como bronquite e sinusite.
Como escolher?	Prefira um maço onde as folhas estejam frescas e verde-escuras, certifique-se que elas não tenham áreas amareladas ou pontos escurecidos.
Informações nutricionais	O agrião é fonte de manganês, fósforo, ferro, zinco e vitaminas A, B1, B2 e C.
Como armazenar?	Para que você possa armazenar o agrião na geladeira, é importante que você o coloque em um recipiente fechado e o consuma em até 3 dias.
Sazonalidade	Março, Abril, Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.
<u>Couve-Flor</u>	
Informações gerais	A couve-flor auxilia pessoas que sofrem com prisão de ventre e diarreia, já que ela é capaz de normalizar o trânsito intestinal. Além disso, ela favorece um melhor aprendizado e memória.
Como escolher?	Prefira cabeças firmes e sem manchas escuras.
Informações nutricionais	A couve-flor é rica em cálcio e fósforo e é fonte de folato e vitamina C.
Como armazenar?	É necessário que você a armazene na geladeira em um recipiente furado para que assim ela possa durar de 3 a 5 dias se ela estiver inteira. Se sua opção for cortá-la, é mais interessante que você a cozinhe, seque e congele e dentro de um saco plástico retirando o máximo de ar possível.
Sazonalidade	Abril, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.

Fonte: CEAGESP (2015); CEAGESP (2018); Matos (2016); Melo (2020); Brasil (2016).

AGOSTO	
<u>Melão Amarelo</u>	
Informações gerais	O melão é capaz de auxiliar na proteção da visão e na cicatrização de feridas, além de colaborar na formação dos ossos, dentes e sangue.
Como escolher?	O melão deve estar pesado e sua casca deve estar grossa e sem manchas. Além disso, ele deve soltar um aroma agradável pela casca.
Informações nutricionais	O melão é fonte de vitaminas A, B e C, além de possuir cálcio, fósforo, sódio e potássio.
Como armazenar?	O melão ainda verde, deve ser armazenado em temperatura ambiente até o seu amadurecimento, já quando ele está maduro, deve ser mantido em um recipiente na geladeira com a duração de 1 semana.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.
<u>Abóbora Moranga</u>	
Informações gerais	A abóbora é de extrema importância para a saúde da visão e preservação da saúde da pele e das mucosas, além de contribuir na formação dos ossos e dos dentes.
Como escolher?	Evite comprar abóboras que apresentam casca suja, rachada ou que apresentam mofo. Atente-se se a abóbora está com a polpa mole, pois nesse caso ela não é indicada.
Informações nutricionais	É fonte de vitamina A e possui carboidratos, vitaminas do complexo B, fibras, ferro, cálcio e fósforo.
Como armazenar?	Se a abóbora estiver verde, deixe-a em temperatura ambiente até que ela amadureça, e quando madura, coloque-a na geladeira. Se ela estiver inteira, dura 3 semanas na geladeira, se estiver partida, dura apenas 1 semana.
Sazonalidade	Fevereiro, Abril, Maio, Junho, Julho, Agosto e Dezembro.
<u>Almeirão</u>	

Informações gerais	O almeirão tem um papel fundamental na formação dos ossos, dentes e sangue, além dele também diminuir o cansaço e ajudar no crescimento das crianças. O seu consumo também é interessante para a saúde da pele, visão e mucosas.
Como escolher?	Dê preferência para as de folha verde, limpas e firmes, sem aparentarem desidratação.
Informações nutricionais	O almeirão é fonte de vitaminas A, complexo B, fibras, cálcio, fósforo e ferro.
Como armazenar?	Para o armazenamento do almeirão, é necessário conservá-lo dentro de um recipiente na geladeira, onde ele pode durar de 5 a 7 dias.
Sazonalidade	Março, Abril, Maio, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.

Fonte: CEAGESP (2015); BRASIL (2016).

SETEMBRO	
<u>Acerola</u>	
Informações gerais	A acerola previne gripes e resfriados, ajuda na cicatrização de feridas, além de evitar hemorragias que por sua vez oferece uma proteção à gengiva e aos dentes. Ela também é importante para que a saúde da pele, ossos e tecidos nervosos estejam com suas devidas funcionalidades.
Como escolher?	Como a acerola é uma fruta altamente perecível é necessário perceber se está com a casca danificada ou com algum inseto. Deve possuir aparência avermelhada e aspecto firme e suculento.
Informações nutricionais	É rica em vitamina C e contém vitamina A, potássio e fósforo.
Como armazenar?	Higienize e seque a acerola, levando-a ao freezer, onde ela poderá ser conservada por até 12 meses. Já, se você for fazer um suco com a fruta, faça e consuma no mesmo dia da compra.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Abril, Maio, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.
<u>Alcachofra</u>	

Informações gerais	A alcachofra é recomendada como um antianêmico, além de atuar na diminuição do colesterol e no tratamento de complicações digestivas como a perda de apetite, náusea e dores abdominais.
Como escolher?	Seus botões precisam estar fechados e com cor roxo-escuro. O talo deve estar verde, firme e sem áreas machucadas.
Informações nutricionais	A alcachofra é fonte de vitamina C, ácido fólico, magnésio e potássio, além de ser rica em fibras.
Como armazenar?	Guarde-a na geladeira em um recipiente fechado e consuma por até 4 dias, mas atenção, é importante que você não lave a alcachofra antes de armazená-la. Se sua opção for congelar a alcachofra, lave e corte o talo colocando-a em uma vasilha, e assim ela pode ser conservada por até 3 meses.
Sazonalidade	Abril, Agosto, Setembro, Outubro e Novembro.
<u>Couve Manteiga</u>	
Informações gerais	A couve manteiga auxilia na prevenção e tratamento da anemia, na formação dos ossos e dos dentes e na constipação intestinal.
Como escolher?	Escolher maços com folhas sem manchas amareladas, compactas e com aparência fresca e o mais escura possível. Verifique se os talos foram recém cortados e sem o aspecto de ressecado.
Informações nutricionais	É rico em ferro, cálcio, fósforo e fibras e fonte de vitaminas A, C e do complexo B.
Como armazenar?	Conserve-a em um recipiente fechado na gaveta inferior da geladeira, só cuidado para não colocá-la junto a outras frutas maduras, já que assim sua couve pode vir a ficar amarelada.
Sazonalidade	Maior, Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro e Novembro.

Fonte: Botsaris e Alves (2007); CEAGESP (2015); Lana (2020); Brasil (2016).

OUTUBRO	
<u>Maracujá Azedo</u>	
Informações gerais	O maracujá é capaz de facilitar o bom funcionamento do nosso sistema nervoso, além de combater os radicais livres (os quais proporcionam o envelhecimento).
Como escolher?	Dê preferência aos maracujás de casca brilhante, firmes, lisos, além de não possuir rachaduras, partes moles ou escuras.
Informações nutricionais	O maracujá é rico em vitaminas do complexo B e C além de possuir ferro, cálcio, potássio e fósforo.
Como armazenar?	Se o maracujá ainda estiver verde, deixe-o em temperatura ambiente até amadurecer, quando maduro, conserve-o na geladeira por até 2 semanas.
Sazonalidade	Março, Abril, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.
<u>Pepino Japonês</u>	
Informações gerais	O pepino contém 90% de água, auxilia no controle de pressão arterial, fortalece a digestão e pode ajudar no fortalecimento dos ossos.
Como escolher?	Selecione um pepino que seja pequeno, firme e tenha sua casca brilhante. Se sua opção for refogá-lo, escolha um pepino grande.
Informações nutricionais	O pepino é fonte de vitamina K, fibras e sais minerais além de ser rico em betacaroteno, folacina, cálcio, magnésio, potássio, fósforo e selênio.
Como armazenar?	Prefira armazená-lo higienizado em um recipiente fechado com furos, que assim ele pode ser consumido por até 1 semana.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Abril, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.
<u>Rabanete</u>	

Informações gerais	As vitaminas presentes no rabanete fazem com que ele possa auxiliar no controle da pressão arterial, prevenir o câncer, ajudar no combate de problemas urinários, regular o intestino e melhorar o sistema respiratório.
Como escolher?	O rabanete deve estar firme, com a casca lisa e cor uniforme, além de não possuir rachaduras ou pontos escurecidos.
Informações nutricionais	O rabanete é fonte de vitamina C, fósforo e fibras, além de ser rico em potássio, cálcio, magnésio, cobre, zinco e vitaminas como a B6 e B9.
Como armazenar?	Ele deve ser mantido na geladeira higienizado e seco dentro de um saco plástico. Porém se começar a aparecer gotículas dentro do saco, fure-o com um garfo.
Sazonalidade	Março, Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.

Fonte: CEAGESP (2015); CEAGESP (2018); CEAGESP (2019); EMBRAPA (2010); Matos (2016); Lana (2021); BRASIL (2016); Reis, et al (2006).

NOVEMBRO	
<u>Abacaxi Pérola</u>	
Informações gerais	O abacaxi é importante por diversos motivos, mas dois deles são favorecer a digestão dos alimentos e contribuir no desenvolvimento dos ossos e dentes.
Como escolher?	Escolha o abacaxi que apresente aroma doce, estrutura sólida e firme, com uma coroa compacta em relação ao fruto, que deverá ser maior que o fruto, o qual deve ser forte e brilhante.
Informações nutricionais	O abacaxi é rico em vit. A e complexo B e C. Possui cálcio, potássio, sódio, ferro, fósforo e zinco.
Como armazenar?	Para o armazenamento do abacaxi, é importante que ele esteja descascado e cortado em um recipiente fechado na geladeira. Já, quando ele está maduro, é melhor que ele seja consumido o quanto antes, ou congelado para futuros sucos e vitaminas.

Sazonalidade	Março, Abril, Maio, Outubro, Novembro e Dezembro.
<u>Beterraba</u>	
Informações gerais	A beterraba pode ser usada de diversas maneiras, e uma delas é o suco da beterraba que se classifica como tônico e diurético, possuindo um sutil efeito laxante.
Como escolher?	Escolha uma beterraba firme com uma casca lisa e sem rachaduras. Opte por uma beterraba de tamanho médio e com cor bem definida.
Informações nutricionais	A beterraba contém vitaminas do complexo B e C, cálcio e fósforo.
Como armazenar?	Antes de armazenar, é importante que você retire as folhas da beterraba. Ela pode ser mantida na geladeira em um recipiente fechado.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Abril, Maio, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.
<u>Alho-Poró</u>	
Informações gerais	O alho-poró auxilia no fortalecimento da flora antibacteriana, na melhora da digestão e do trânsito intestinal além de ter uma ação diurética.
Como escolher?	É importante que o alho-poró esteja com o talo firme, folhas com cores verdes túrgidas, sem a presença de área mole.
Informações nutricionais	O alho-poró é fonte de cobre, além de ser rico em vitamina A, do complexo B e C, e em minerais, como, fósforo, ferro, cálcio e potássio.
Como armazenar?	Deve ser mantido em até 5 dias na geladeira dentro de um saco plástico. Se sua opção for congelá-lo, é ideal higienizar antes. Congele separados em uma bandeja, inicialmente, para que eles não grudem, quando eles já estiverem congelados, pode juntá-los em um recipiente apropriado para armazenamento e assim ele pode ser mantido por até 6 meses.
Sazonalidade	Março, Abril, Maio, Junho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.

Fonte: CEAGESP (2015); CEAGESP (2017); EMBRAPA (2010); Brasil (2016).

DEZEMBRO	
<u>Uva Rubi</u>	
Informações gerais	A uva estimula as funções do coração, além de ser considerada um laxante suave.
Como escolher?	As uvas deverão ser escolhidas a partir de um tom marrom bem claro, até porque as que são verdes uniformes e brilhantes são mais ácidas. Evite uvas murchas com manchas marrons.
Informações nutricionais	Possui vitamina A, do complexo B e C, sódio, potássio, cálcio, fósforo.
Como armazenar?	A uva pode ser armazenada por 5 dias e deve ser conservada dentro de um recipiente com papel toalha.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Abril e Dezembro.
<u>Pimentão Verde</u>	
Informações gerais	O pimentão é capaz de auxiliar no fortalecimento dos vasos sanguíneos, dos ossos, na melhora da digestão, no combate contra infecções e no controle do colesterol e do açúcar.
Como escolher?	Sua casca deve estar brilhante e firme, já seu talo deve ter sido cortado rente ao fruto. Prefira frutas que não possuem uma cor verde-pálida.
Informações nutricionais	O pimentão é rico em vitamina C além de ser fonte de vitamina A. Ele também possui potássio, ferro e fósforo.
Como armazenar?	Pode deixá-lo em temperatura ambiente de 2 a 4 dias, porém na geladeira, ele pode ser mantido por mais de 1 semana se estiver em um saco plástico perfurado.
Sazonalidade	Janeiro, Fevereiro, Março, Abril, Maio, Agosto, Setembro, Outubro e Dezembro.
<u>Brócolis</u>	

Informações gerais	O brócolis possui antioxidantes que podem prevenir doenças cardiovasculares, além de ser capaz de ajudar na redução do colesterol sanguíneo.
Como escolher?	Para escolher o brócolis, é importante que ele esteja com a cabeça esteja firme, com cor verde escura e não esteja murcho.
Informações nutricionais	O brócolis é fonte de fósforo, ferro, cálcio e fibras, além de possuir vitamina C e A.
Como armazenar?	É importante que o brócolis seja consumido em até 4 dias se ele for armazenado na geladeira dentro de um recipiente com pequenos furos. Se sua opção for congelá-lo, é necessário higienizar e cozinhar (somente por 2 minutos em água fervente e em seguida colocá-lo em uma cumbuca com água gelada). Depois que ele esfriar, deve ser seco e colocado em um saco plástico retirando o máximo de ar possível.
Sazonalidade	Abril, Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.

Fonte: Governo do Estado (2019); CEAGESP (2015); CEAGESP (2019); EMBRAPA (2010); EMBRAPA (2016); BRASIL (2016).

APÊNDICE 2: Formas de higienização das frutas, legumes e verduras.

Forma de higienização das frutas, legumes e verduras
Segundo a Resolução de Diretoria Colegiada - RDC Nº 275, de 21 de outubro de 2002: Higienização: operação que se divide em duas etapas, limpeza e desinfecção. Limpeza: operação de remoção de terra, resíduos de alimentos, sujidades e ou outras substâncias indesejáveis. Desinfecção: operação de redução, por método físico e ou agente químico, do número de microrganismos a um nível que não comprometa a segurança do alimento.
1ª Etapa: Selecionar o alimento, retirando partes queimadas e eliminando unidades estragadas;
2ª Etapa: Lavar fruta a fruta, legume a legume e/ou folhas em água corrente filtrada;
3ª Etapa: Preparar a solução clorada, segundo a recomendação do fabricante;
4ª Etapa: Colocar as frutas/legumes/verduras na solução de forma que estejam completamente imersos;
5ª Etapa: Deixar de molho, segundo a recomendação do fabricante;
6ª Etapa: Enxágue.

APÊNDICE 3: Formas de conservação de frutas, legumes e verduras.

Formas de conservação das frutas, legumes e verduras
<p>1. Prepare os alimentos em grandes quantidades e congele. Uma opção é fazer isso em um dia mais tranquilo no fim de semana, assim você terá comida para a semana toda, basta descongelar.</p> <p>Obs: Isso vale para outros alimentos, além das frutas, verduras e legumes.</p> <p>Dica: tenha congelado alimentos base, como arroz e feijão.</p>
<p>2. Congele os legumes já cortadinhos e as verduras cozidas, prontíssimos para o consumo quando descongelados.</p>
<p>3. Ao congelar frutas e legumes cortados, tome cuidado para os pedaços não ficarem grudados, dificultando a separação depois. Uma opção é fazer a tática do pré-congelamento em uma superfície plana, que consiste em congelar os alimentos em um prato ou tábua por alguns minutos e em seguida retirá-los e levá-los ao freezer novamente em potes. Desta forma, os alimentos não vão grudar um no outro dentro do pote, pois vão ter sido colocados no pote já congelados.</p>
<p>4. Tome cuidado com as cascas, alguns alimentos precisam ser congelados sem a casca.</p>
<p>5. Congele a polpa de frutas para fazer sucos e smoothies. Você também pode comprar a própria polpa no mercado, se preferir.</p>

APÊNDICE 4: Exemplos de 3 receitas salgadas e 3 receitas doces.

Receitas	
Salgada	Doce
<p><u>Abóbora com couve-flor assadas</u></p> <p>Ingredientes: 1/4 de abóbora cabotiã cozida 1/4 maço de couve-flor cozida 1 fio de azeite generoso 1/2 limão 1 pitada de sal (se preferir, utilizar sal de ervas)</p> <p>Modo de Preparo: 1. Corte a abóbora em lascas grandes ou em pedaços menores. 2. Corte a couve-flor em floretes médios 3. Coloque a abóbora e a couve-flor em uma cumbuca grande e adicione o sal, o limão e o azeite. Misture bem. 4. Transfira o conteúdo para uma forma e para um forno à 200°C pré-aquecido ou para a air fryer à 200°C. 5. Retire os legumes quando eles ficarem douradinhos e crocantes por fora.</p>	<p><u>Geleia de Morango (ou Frutas Vermelhas)</u></p> <p>Ingredientes: 1 caixa de morango inteiro ou cortado ao meio 1/4 xícara de açúcar demerara gotas de limão a gosto</p> <p>Modo de Preparo: 1. Coloque todos os ingredientes em uma panela. 2. Deixe em fogo baixo por 20 minutos, mexendo sempre, e delicadamente!</p>
<p><u>Sanduíche de Frango</u></p> <p>Ingredientes: 2 colheres de sopa de frango desfiado azeite a gosto alho picado a gosto 1 colher de sobremesa de tomate picado</p>	<p><u>Vitamina de Mamão</u></p> <p>Ingredientes: 200 ml de leite integral, desnatado, semi-desnatado, iogurte natural ou bebida vegetal ½ mamão papaia</p>

<p>1 colher de sobremesa de cenoura ralada 1 colher de sobremesa de milho cheiro verde picado a gosto 1 colher de sopa de maionese ou iogurte natural 2 fatias de pão de forma integral</p> <p>Modo de Preparo: 1. Refogue o frango desfiado com azeite e alho em uma panela. 2. Misture o tomate picado, a cenoura ralada, o milho, o cheiro verde e o sal. 3. Adicione a maionese ou o iogurte. 5. Coloque o recheio entre as 2 fatias de pão de forma.</p>	<p>Modo de Preparo: 1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata.</p>
<p><u>Arroz com cenoura</u></p> <p>Ingredientes: 1 ½ xícara (chá) de arroz 1 cenoura ralada ½ cebola picada 3 xícaras (chá) de água 1 ½ colher (sopa) de azeite 1 folha de louro 1 colher (chá) de sal</p> <p>Modo de Preparo: 1. Coloque a cenoura e a cebola em uma panela média com 3 xícaras de água, e deixe ferver. 2. Leve uma panela média ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite. 3. Junte a cebola e a cenoura cozidas. 4. Tempere com o sal e refogue por cerca de 2 minutos até murchar.</p>	<p><u>Panqueca de Banana</u></p> <p>Ingredientes: 1 banana de sua preferência (prata, nanica, maçã, ouro...) 1 ovo 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos ou farinha de aveia Canela a gosto *Obs: para ficar mais docinho, você pode adicionar umas gotinhas de adoçante ou essência de baunilha ou gotas de chocolate.</p> <p>Modo de Preparo: 1. Amasse a banana. 2. Acrescente o ovo, e mexa bem. 3. Adicione a aveia, a canela (se preferir, adicione o adoçante ou a essência de baunilha) 4. Esquente bem uma frigideira, e deixe dourar por 5 minutos (mais ou menos) cada lado da panqueca!</p>

5. Acrescente o arroz, o louro e mexa bem para envolver todos os grãos com o azeite - isso ajuda a deixar o arroz soltinho depois de cozido.
6. Meça 3 xícaras (chá) de água fervente e regue sobre o arroz.
7. Misture bem e aumente o fogo para médio. Não mexa mais.
8. Assim que a água começar a secar e atingir o mesmo nível do arroz, abaixe o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água - para verificar, espete os grãos com um garfo até conseguir ver o fundo da panela.
9. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por mais 5 minutos, para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor.
10. Solte os grãos com um garfo, misturando delicadamente com a cenoura.
11. Transfira para uma tigela e sirva a seguir.

ANEXOS

ANEXO 1: Sazonalidade das frutas, legumes e verduras.

Sazonalidade das frutas, legumes e verduras			
Janeiro			
<p><u>Frutas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abacate Fucks/Geada · Abacaxi Havaí · Abiu · Acerola · Ameixa Estrangeira · Ameixa Nacional · Banana Nanica · Banana Maçã · Carambola · Cidra · Coco Verde · Cupuaçu · Figo · Framboesa · Goiaba · Graviola · Jaca · Laranja Pera · Lichia · Limão Taiti · Maçã Nacional Fuji 	<p><u>Legumes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abóbora D'Água · Abóbora Japonesa ou Abóbora Kabocha ou Cabotiá · Abóbora Seca · Abobrinha Brasileira · Berinjela Japonesa · Beterraba · Cenoura · Chuchu · Cogumelo · Jiló · Maxixe · Pepino Caipira · Pepino Comum · Pepino Japonês · Pimenta Cambuci · Pimenta Vermelha · Pimentão Amarelo · Pimentão Verde · Pimentão Vermelho · Quiabo 	<p><u>Verduras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Alface (americano, crespa, lisa, romana, roxa...) · Cenoura com Folhas · Chicória · Couve Bruxelas · Endívias · Escarola · Folha de Uva · Gengibre com Folhas · Manjericão · Milho Verde · Moiashi ou Moyashi (broto de feijão) · Salsa · Salsão 	<p><u>Diversos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alho estrangeiro - Batata nacional - Canjica - Cebola nacional - Cebola SC - Coco seco - Ovos de codorna - Ovos vermelhos

<ul style="list-style-type: none"> · Maçã Nacional Gala · Maçã Estrangeira Red Del · Mamão Formosa · Mamão Havaí · Manga Palmer · Manga Tommy · Mangostão ou Mangostin · Maracujá Doce · Marmelo · Melancia · Melão Amarelo · Nectarina Estrangeira · Pera Nacional · Pêssego Nacional · Pêssego Estrangeiro · Pinha · Pitaia · Sapoti · Seriguela · Tangerina Murcot · Uva Itália · Uva Niagara · Uva Rubi · Uva Estrangeira 	<ul style="list-style-type: none"> · Tomate · Tomate Caqui · Tomate Salada 		
Fevereiro			
<p><u>Frutas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abacate Fucks/Geada · Abacaxi Havaí · Abiu · Acerola · Ameixa Estrangeira 	<p><u>Legumes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abóbora D'Água · Abóbora Japonesa ou Abóbora Kabocha ou Cabotiá · Abóbora Moranga · Abóbora Paulista 	<p><u>Verduras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Acelga · Alface (americano, crespa, lisa, romana, roxa...) · Chicória · Escarola 	<p><u>Diversos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Amendoim sem casca - Batata nacional - Cebola nacional - Cebola SC - Milho pipoca estrangeiro

<ul style="list-style-type: none"> · Ameixa Nacional · Banana Maçã · Banana Nanica · Caqui · Carambola · Coco Verde · Figo · Framboesa · Goiaba · Greap Fruit ou Toranja · Jaca · Kiwi Estrangeiro · Laranja Pera · Limão Taiti · Maçã Nacional Fuji · Maçã Nacional Gala · Mamão Formosa · Mamão Havaí · Manga Palmer · Melancia · Melão Amarelo · Nectarina Estrangeira · Pêra Nacional · Pêra Estrangeira · Pêssego Estrangeiro · Pinha · Pitaia · Sapoti · Seriguela · Tangerina Cravo · Uva Itália · Uva Rubi · Uva Estrangeira 	<ul style="list-style-type: none"> · Abóbora Seca · Abobrinha Brasileira · Berinjela Comum · Berinjela Japonesa · Beterraba · Jiló · Maxixe · Pepino Comum · Pepino Japonês · Pimenta Cambuci · Pimenta Vermelha · Pimentão Amarelo · Pimentão Verde · Pimentão Vermelho · Quiabo · Tomate · Tomate Salada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espinafre · Gengibre com Folhas · Milho Verde · Mostarda · Salsa 	<ul style="list-style-type: none"> - Ovos de codorna - Ovos vermelhos
---	---	--	---

Março

Frutas

- Abacate Fortuna/Quintal
- Abacaxi Pérola
- Abiu
- Acerola
- Ameixa Estrangeira
- Amêndoa
- Banana Maçã
- Banana Nanica
- Caqui
- Carambola
- Cidra
- Coco Verde
- Cupuaçu
- Figo
- Framboesa
- Goiaba
- Greap Fruit ou Toranja
- Jaca
- Kiwi Nacional
- Laranja Pera
- Lima da Pérsia
- Limão Taiti
- Maçã Nacional Gala
- Mamão Formosa
- Mamão Havaí
- Manga Palmer
- Mangostão ou Mangostin
- Maracujá Azedo
- Maracujá Doce
- Melancia

Legumes

- Abóbora D'Água
- Abóbora Japonesa ou Abóbora Kabocha ou Cabotiá
- Abóbora Paulista
- Abóbora Seca
- Abobrinha Brasileira
- Abobrinha Italiana
- Batata Doce Amarela
- Batata Doce Rosada
- Berinjela Comum
- Berinjela Japonesa
- Beterraba
- Cará
- Inhame
- Jiló
- Mandioca
- Mandioquinha
- Pepino Caipira
- Pepino Comum
- Pepino Japonês
- Pimenta Cambuci
- Pimenta Vermelha
- Pimentão Amarelo
- Pimentão Verde
- Pimentão Vermelha
- Quiabo

Verduras

- Acelga
- Agrião
- Alface (americano, crespa, lisa, romana, roxa...)
- Alho Porro ou Alho-Poró
- Almeirão
- Aspargos
- Catalonha
- Chicória
- Coentro
- Endívias
- Erva-Doce
- Escarola
- Espinafre
- Folha de Uva
- Gengibre com Folhas
- Louro
- Milho Verde
- Moiashi ou Moyashi (broto de feijão)
- Mostarda
- Nabo
- Orégano
- Rabanete
- Repolho
- Rúcula
- Salsa
- Salsão

Diversos

- Alho estrageiro
- Amendoim sem casca
- Batata nacional
- Canjica
- Cebola nacional
- Cebola SC
- Coco seco
- Milho de pipoca estrangeiro
- Ovos brancos
- Ovos de codorna
- Ovos vermelhos

<ul style="list-style-type: none"> · Melão Amarelo · Nectarina Estrangeira · Pêra Nacional · Pêra Estrangeira · Pêssego Estrangeiro · Pinha · Pitaia · Quincam · Tamarindo · Tangerina Cravo · Uva Rubi · Uva Estrangeira 			
Abril			
<p><u>Frutas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abacate Fortuna/Quintal · Abacaxi Pérola · Abiu · Acerola · Ameixa Estrangeira · Atemóia · Banana Maçã · Banana Nanica · Caqui · Carambola · Cupuaçu · Figo · Goiaba · Graviola · Greap Fruit ou Toranja · Jaca · Kiwi Nacional 	<p><u>Legumes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abóbora D'Água · Abóbora Japonesa ou Abóbora Kabocha ou Cabotiá · Abóbora Moranga · Abóbora Seca · Abobrinha Brasileira · Abobrinha Italiana · Alcachofra · Batata Doce Amarela · Batata Doce Rosada · Berinjela Conserva · Berinjela Japonesa · Beterraba · Cará · Chuchu · Cogumelo · Ervilha Torta 	<p><u>Verduras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Acelga · Agrião · Alface (americano, crespa, lisa, romana, roxa...) · Alho Porro ou Alho-Poró · Almeirão · Brócolis · Catalonha · Chicória · Couve-Flor · Erva-Doce · Escarola · Espinafre · Folha de Uva · Gengibre com Folhas · Hortelã · Louro 	<p><u>Diversos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alho estrangeiro - Amendoim com casca - Cebola SC - Cebola estrangeira - Coco seco - Milho de pipoca estrangeiro - Ovos brancos - Ovos de codorna - Pinhão

<ul style="list-style-type: none"> · Laranja Baia · Laranja Pera · Lima da Pérsia · Limão Taiti · Maçã Nacional Gala · Mamão Formosa · Mamão Havaí · Mangostão ou Mangostin · Maracujá Azedo · Maracujá Doce · Melancia · Pêra Nacional · Pêra Estrangeira · Pinha · Pitaia · Quincam · Tangerina Cravo · Tangerina Poncã · Uva Rubi · Uva Estrangeira 	<ul style="list-style-type: none"> · Feijão Corado · Inhame · Jiló · Mandioca · Mandioquinha · Pepino Caipira · Pepino Comum · Pepino Japonês · Pimenta Cambuci · Pimenta Vermelha · Pimentão Amarelo · Pimentão Verde · Pimentão Vermelho · Tomate · Tomate Caqui · Tomate Salada 	<ul style="list-style-type: none"> · Milho Verde · Moiashi ou Moyashi (broto de feijão) · Mostarda · Nabo · Repolho · Rúcula · Salsa 	
Maio			
<p><u>Frutas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abacate Fortuna/Quintal · Abacaxi Pérola · Abiu · Acerola · Atemóia · Banana Maçã · Banana Nanica 	<p><u>Legumes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abóbora D'Água · Abóbora Japonesa ou Abóbora Kabocha ou Cabotiá · Abóbora Moranga · Abóbora Paulista · Abóbora Seca · Abobrinha Brasileira 	<p><u>Verduras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Acelga · Agrião · Alface (americano, crespa, lisa, romana, roxa...) · Alho Porro ou Alho-Poró · Almeirão · Aspargos 	<p><u>Diversos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alho estrangeiro - Amendoim com e sem casca - Canjica - Cebola estrangeira - Milho de pipoca estrangeiro - Ovos brancos - Ovos de codorna

<ul style="list-style-type: none"> · Caqui · Carambola · Cidra · Cupuaçu · Figo · Graviola · Jaca · Kiwi Nacional · Laranja Baia · Laranja Lima · Lima da Pérsia · Limão Taiti · Maçã Nacional Gala · Mamão Formosa · Mamão Havaí · Mangostão ou Mangostin · Maracujá Doce · Mexerica · Pêra Estrangeira · Pinha · Quincam · Tangerina Cravo · Tangerina Poncã · Uva Estrangeira 	<ul style="list-style-type: none"> · Batata Doce Amarela · Batata Doce Rosada · Berinjela Conserva · Berinjela Japonesa · Beterraba · Cará · Cenoura · Chuchu · Ervilha Comum · Ervilha Torta · Feijão Corado · Gengibre · Inhame · Jiló · Mandioca · Mandioquinha · Pepino Caipira · Pimentão Verde 	<ul style="list-style-type: none"> · Cenoura com Folhas · Chicória · Couve (kale, manteiga) · Erva-Doce · Escarola · Espinafre · Hortelã · Louro · Milho Verde · Moiaishi ou Moyashi (broto de feijão) · Mostarda · Nabo · Palmito · Rabanete · Repolho · Rúcula · Salsa 	<ul style="list-style-type: none"> - Pinhão
Junho			
<p><u>Frutas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abacate Fortuna/Quintal · Atemóia · Banana Maçã · Caqui · Carambola 	<p><u>Legumes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abóbora D'Água · Abóbora Japonesa ou Abóbora Kabocha ou Cabotiá · Abóbora Moranga · Abóbora Paulista 	<p><u>Verduras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Agrião · Alho Porro ou Alho-Poró · Brócolis · Catalonha · Cenoura com Folhas 	<p><u>Diversos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alho estrangeiro - Amendoim com e sem casca - Canjica - Cebola estrangeira - Coco seco

<ul style="list-style-type: none"> · Cidra · Cupuaçu · Figo · Graviola · Jaca · Kiwi Nacional · Laranja Baia · Laranja Lima · Lima da Pérsia · Maçã Nacional Fuji · Maçã Nacional Gala · Mamão Formosa · Mangostão ou Mangostin · Maracujá Doce · Mexerica · Morango · Pêra Estrangeira · Pinha · Quincam · Tangerina Cravo · Tangerina Poncã · Uva Estrangeira 	<ul style="list-style-type: none"> · Abóbora Seca · Abobrinha Brasileira · Batata Doce Amarela · Batata Doce Rosada · Berinjela Conserva · Cará · Chuchu · Ervilha Comum · Ervilha Torta · Feijão Corado · Gengibre · Inhame · Jiló · Mandioca · Mandioquinha 	<ul style="list-style-type: none"> · Couve (kale, manteiga) · Erva-Doce · Espinafre · Louro · Milho Verde · Moiashi ou Moyashi (broto de feijão) · Mostarda · Nabo · Palmito · Rabanete · Repolho · Salsa 	<ul style="list-style-type: none"> - Milho de pipoca nacional - Milho de pipoca estrangeiro - Ovos brancos - Ovos vermelhos - Pinhão
Julho			
<p><u>Frutas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abacate Fortuna/Quintal · Abiu · Atemóia · Banana Maçã · Carambola · Cidra · Cupuaçu 	<p><u>Legumes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abóbora D'Água · Abóbora Japonesa ou Abóbora Kabocha ou Cabotiá · Abóbora Moranga · Abóbora Paulista · Abobrinha Brasileira · Batata Doce Amarela 	<p><u>Verduras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Agrião · Beterraba com Folhas · Brócolis · Catalonha · Cenoura com Folhas · Coentro · Couve (kale, manteiga) 	<p><u>Diversos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alho nacional - Amendoim com e sem casca - Canjica - Cebola nacional - Cebola MG - Cebola SP - Coco seco

<ul style="list-style-type: none"> · Kiwi Nacional · Kiwi Estrangeiro · Laranja Baia · Laranja Lima · Laranja Pera · Lima da Pérsia · Maçã Nacional Fuji · Maçã Nacional Gala · Maçã Estrangeira Granny Smith · Maçã Estrangeira Red Del · Mamão Formosa · Mangostão ou Mangostin · Maracujá Azedo · Maracujá Doce · Mexerica · Morango · Pêssego Estrangeiro · Physalis · Pinha · Quincam · Sapoti · Tangerina Cravo · Tangerina Murcot · Tangerina Poncã 	<ul style="list-style-type: none"> · Batata Doce Rosada · Berinjela Conserva · Cará · Ervilha Comum · Ervilha Torta · Feijão Corado · Inhame · Mandioca · Mandioquinha · Pepino Caipira 	<ul style="list-style-type: none"> · Couve Bruxelas · Couve-Flor · Erva-Doce · Espinafre · Hortelã · Louro · Milho Verde · Moiashi ou Moyashi (broto de feijão) · Mostarda · Nabo · Palmito · Rabanete · Repolho · Salsa 	<ul style="list-style-type: none"> - Milho de pipoca nacional - Ovos brancos
Agosto			
<p><u>Frutas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abacate Fortuna/Quintal · Abiu · Ameixa Estrangeira · Atemóia 	<p><u>Legumes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abóbora Japonesa ou Abóbora Kabocha ou Cabotiá · Abóbora Moranga · Abóbora Paulista 	<p><u>Verduras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Agrião · Alho Porro ou Alho-Poró · Almeirão · Beterraba com Folhas 	<p><u>Diversos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alho nacional - Alho estrangeiro - Amendoim com e sem casca - Cebola nacional

<ul style="list-style-type: none"> · Banana Maçã · Banana Nanica · Banana Prata · Caju · Carambola · Cidra · Cupuaçu · Graviola · Kiwi Nacional · Kiwi Estrangeiro · Laranja Baia · Laranja Lima · Laranja Pera · Lima da Pérsia · Maçã Nacional Fuji · Maçã Nacional Gala · Maçã Estrangeira Granny Smith · Maçã Estrangeira Red Del · Mamão Formosa · Mamão Havaí · Mangostão ou Mangostin · Maracujá Azedo · Maracujá Doce · Melão Amarelo · Mexerica · Morango · Nectarina Estrangeira · Nêspera · Pêra Estrangeira · Pêssego Estrangeiro · Pinha · Quincam 	<ul style="list-style-type: none"> · Abobrinha Brasileira · Abobrinha Italiana · Alcachofra · Batata Doce Amarela · Batata Doce Rosada · Berinjela Conserva · Beterraba · Cará · Cenoura · Ervilha Comum · Ervilha Torta · Fava · Inhame · Jiló · Mandioca · Mandioquinha · Pepino Comum · Pimentão Verde · Tomate · Tomate Salada · Vagem 	<ul style="list-style-type: none"> · Brócolis · Catalonha · Cebolinha · Cenoura com Folhas · Coentro · Couve (kale, manteiga) · Couve Bruxelas · Couve-Flor · Endívias · Erva-Doce · Escarola · Espinafre · Gobo · Hortelã · Louro · Moiashi ou Moyashi (broto de feijão) · Mostarda · Nabo · Orégano · Palmito · Rabanete · Repolho 	<ul style="list-style-type: none"> - Cebola MG - Cebola SP - Milho de pipoca estrangeiro - Ovos brancos - Ovos de codorna - Ovos vermelhos
---	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> · Sapoti · Tamarindo · Tangerina Murcot · Tangerina Poncã · Uva Thompson 			
Setembro			
<p><u>Frutas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abacate Breda/Margarida · Abiu · Acerola · Ameixa Estrangeira · Atemóia · Avelã · Banana Maçã · Banana Nanica · Banana Prata · Caju · Carambola · Coco Verde · Cupuaçu · Graviola · Jabuticaba · Kiwi Estrangeiro · Laranja Baia · Laranja Lima · Laranja Pera · Lima da Pérsia · Maçã Nacional Fuji · Maçã Nacional Gala · Maçã Estrangeira Granny Smith 	<p><u>Legumes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abóbora Japonesa ou Abóbora Kabocha ou Cabotiá · Abóbora Paulista · Abobrinha Brasileira · Abobrinha Italiana · Alcachofra · Batata Doce Rosada · Berinjela Conserva · Beterraba · Cará · Chuchu · Ervilha Comum · Ervilha Torta · Fava · Inhame · Jiló · Mandioca · Mandioquinha · Maxixe · Pepino Comum · Pepino Japonês · Pimentão Verde · Tomate · Tomate Salada 	<p><u>Verduras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Agrião · Alho Porro ou Alho-Poró · Almeirão · Aspargos · Beterraba com Folhas · Brócolis · Catalonha · Cenoura com Folhas · Chicória · Coentro · Couve (kale, manteiga) · Couve Bruxelas · Couve-Flor · Endívias · Erva-Doce · Escarola · Espinafre · Folha de Uva · Hortelã · Louro · Manjericão · Moiashi ou Moyashi (broto de feijão) · Mostarda 	<p><u>Diversos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alho nacional - Amendoim sem casca - Cebola nacional - Cebola MG - Cebola SP - Coco seco - Milho de pipoca estrangeiro - Ovos brancos - Ovos de codorna

<ul style="list-style-type: none"> · Maçã Estrangeira Red Del · Mamão Formosa · Mamão Havaí · Manga Tommy · Maracujá Azedo · Maracujá Doce · Melancia · Melão Amarelo · Mexerica · Morango · Nectarina Estrangeira · Nectarina Nacional · Nêspera · Pêra Estrangeira · Pêssego Estrangeiro · Physalis · Quincam · Sapoti · Tamarindo · Tangerina Murcot · Uva Thompson 	<ul style="list-style-type: none"> · Vagem 	<ul style="list-style-type: none"> · Palmito · Rabanete · Repolho · Rúcula 	
Outubro			
<p><u>Frutas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abacate Breda/Margarida · Abacaxi Pérola · Abiu · Acerola · Ameixa Estrangeira · Ameixa Nacional · Amora · Banana Maçã 	<p><u>Legumes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abóbora Japonesa ou Abóbora Kabocha ou Cabotiá · Abóbora Paulista · Abobrinha Brasileira · Abobrinha Italiana · Alcachofra · Batata Doce Amarela · Berinjela Conserva 	<p><u>Verduras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Agrião · Alho Porro ou Alho-Poró · Almeirão · Aspargos · Beterraba com Folhas · Brócolis · Catalonha · Cenoura com Folhas 	<p><u>Diversos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alho nacional - Amendoim sem casca - Cebola nacional - Cebola MG - Cebola SP - Coco seco - Milho de pipoca estrangeiro - Ovos brancos

<ul style="list-style-type: none"> · Banana Nanica · Banana Prata · Caju · Castanha Nacional · Coco Verde · Graviola · Jabuticaba · Jaca · Kiwi Estrangeiro · Laranja Baia · Laranja Lima · Laranja Pera · Lima da Pérsia · Maçã Nacional Fuji · Maçã Estrangeira Granny Smith · Maçã Estrangeira Red Del · Mamão Formosa · Mamão Havaí · Manga Haden · Manga Palmer · Manga Tommy · Maracujá Azedo · Melancia · Melão Amarelo · Mexerica · Nectarina Nacional · Nêspera · Nozes · Pêssego Nacional · Physalis · Sapoti · Tamarindo 	<ul style="list-style-type: none"> · Berinjela Japonesa · Beterraba · Cará · Cenoura · Chuchu · Cogumelo · Ervilha Comum · Ervilha Torta · Fava · Inhame · Mandioca · Mandioquinha · Maxixe · Pepino Caipira · Pepino Comum · Pepino Japonês · Pimenta Cambuci · Pimentão Amarelo · Pimentão Verde · Pimentão Vermelho · Taquenoco · Tomate · Tomate Caqui · Tomate Salada · Vagem 	<ul style="list-style-type: none"> · Coentro · Couve (kale, manteiga) · Couve Bruxelas · Couve-Flor · Endívias · Erva-Doce · Escarola · Espinafre · Folha de Uva · Gobo · Hortelã · Louro · Manjericão · Mostarda · Nabo · Palmito · Rabanete · Repolho · Rúcula 	<ul style="list-style-type: none"> - Ovos de codorna - Ovos vermelhos
---	---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> · Tangerina Murcot · Uva Thompson 			
Novembro			
<p><u>Frutas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abacate Breda/Margarida · Abacaxi Havaí · Abacaxi Pérola · Acerola · Ameixa Nacional · Amêndoa · Amora · Avelã · Banana Nanica · Banana Prata · Caju · Castanha Estrangeira · Castanha Nacional · Coco Verde · Framboesa · Graviola · Greap Fruit ou Toranja · Jaca · Kiwi Estrangeiro · Laranja Baia · Laranja Lima · Laranja Pera · Lima da Pérsia 	<p><u>Legumes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abóbora D'Água · Abóbora Japonesa ou Abóbora Kabocha ou Cabotiá · Abóbora Paulista · Abobrinha Italiana · Alcachofra · Batata Doce Amarela · Berinjela Comum · Berinjela Conserva · Berinjela Japonesa · Beterraba · Cenoura · Chuchu · Cogumelo · Ervilha Torta · Feijão Corado · Inhame · Mandioca · Maxixe · Pepino Caipira · Pepino Comum · Pepino Japonês · Pimenta Cambuci 	<p><u>Verduras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Agrião · Alho Porro ou Alho-Poró · Almeirão · Aspargos · Beterraba com Folhas · Brócolis · Cebolinha · Cenoura com Folhas · Coentro · Couve (kale, manteiga) · Couve Bruxelas · Couve-Flor · Endívias · Erva-Doce · Espinafre · Folha de Uva · Gobo · Hortelã · Manjericão · Mostarda · Nabo · Palmito · Rabanete 	<p><u>Diversos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alho nacional - Cebola nacional - Cebola MG - Cebola SP - Milho de pipoca estrangeiro - Ovos vermelhos

<ul style="list-style-type: none"> · Limão Taiti · Maçã Nacional Fuji · Maçã Estrangeira Granny Smith · Maçã Estrangeira Red Del · Mamão Havaí · Manga Haden · Manga Palmer · Manga Tommy · Maracujá Azedo · Melancia · Melão Amarelo · Nectarina Nacional · Nozes · Pêssego Nacional · Physalis · Sapoti · Tâmara · Tangerina Murcot · Uva Thompson 	<ul style="list-style-type: none"> · Pimentão Amarelo · Pimentão Vermelho · Taquenoco · Tomate · Tomate Caqui · Tomate Salada · Vagem 	<ul style="list-style-type: none"> · Rúcula 	
Dezembro			
<p><u>Frutas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abacate Breda/Margarida · Abacaxi Havaí · Abacaxi Pérola · Acerola · Ameixa Estrangeira · Ameixa Nacional · Amêndoa · Amora · Avelã 	<p><u>Legumes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Abóbora D'Água · Abóbora Moranga · Berinjela Comum · Berinjela Japonesa · Beterraba · Cenoura · Cogumelo · Ervilha Torta · Feijão Corado 	<p><u>Verduras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Agrião · Alface (americano, crespa, lisa, romana, roxa...) · Alho Porro ou Alho-Poró · Almeirão · Aspargos · Beterraba com Folhas · Brócolis · Cebolinha 	<p><u>Diversos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Batata nacional - Cebola nacional - Cebola SC - Cebola SP - Ovos brancos - Ovos de codorna

<ul style="list-style-type: none"> · Banana Prata · Caju · Carambola · Castanha Estrangeira · Castanha Nacional · Cereja Estrangeira · Cidra · Coco Verde · Damasco Estrangeiro · Figo · Framboesa · Goiaba · Graviola · Greap Fruit ou Toranja · Jaca · Kiwi Estrangeiro · Laranja Pera · Lichia · Limão Taiti · Maçã Nacional Fuji · Maçã Estrangeira Granny Smith · Maçã Estrangeira Red Del · Mamão Havaí · Manga Haden · Manga Palmer · Manga Tommy · Mangostão ou Mangostin · Maracujá Azedo · Maracujá Doce · Marmelo · Melancia · Melão Amarelo 	<ul style="list-style-type: none"> · Jiló · Maxixe · Pepino Japonês · Pimenta Cambuci · Pimentão Amarelo · Pimentão Verde · Pimentão Vermelho · Taquenoco · Tomate · Tomate Caqui · Tomate Salada · Vagem 	<ul style="list-style-type: none"> · Cenoura com Folhas · Coentro · Couve Bruxelas · Couve-Flor · Endívias · Erva-Doce · Espinafre · Folha de Uva · Gengibre com Folhas · Hortelã · Manjeriçã · Mostarda · Nabo · Palmito · Rabanete · Rúcula · Salsa · Salsão 	
---	---	--	--

<ul style="list-style-type: none">· Nectarina Estrangeira· Nectarina Nacional· Nozes· Pêssego Nacional· Pêssego Estrangeiro· Physalis· Pitaia· Romã· Sapoti· Tâmara· Tangerina Murcot· Uva Itália· Uva Niagara· Uva Rubi			
---	--	--	--

FONTE: Ceagesp, 2015.

ANEXO 2: Questionário autoaplicável para avaliação da alimentação segundo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Como está a minha alimentação?

Faça este teste auto-aplicável baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira para avaliar a sua alimentação.

Passo 1: Auto-aplicação da escala.

- (A)** Discordo fortemente
- (B)** Discordo
- (C)** Concordo
- (D)** Concordo fortemente

1. Costumo comer balas, chocolates e outras guloseimas. **(A) (B) (C) (D)**
2. Costumo beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata. **(A) (B) (C) (D)**
3. Costumo frequentar restaurantes fast-food ou lanchonetes. **(A) (B) (C) (D)**
4. Tenho o hábito de “beliscar” no intervalo entre as refeições. **(A) (B) (C) (D)**
5. Costumo beber refrigerante. **(A) (B) (C) (D)**
6. Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados e/ou pizza. **(A) (B) (C) (D)**
7. Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar. **(A) (B) (C) (D)**
8. Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer. **(A) (B) (C) (D)**
9. Costumo fazer as refeições na minha mesa de trabalho ou estudo. **(A) (B) (C) (D)**
10. Costumo fazer minhas refeições sentado (a) no sofá da sala ou na cama. **(A) (B) (C) (D)**
11. Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e jantar). **(A) (B) (C) (D)**
12. Costumo fazer minhas refeições sentado (a) à mesa. **(A) (B) (C) (D)**
13. Procuro realizar as refeições com calma. **(A) (B) (C) (D)**
14. Eu costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa. **(A) (B) (C) (D)**
15. Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições. **(A) (B) (C) (D)**
16. Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua. **(A) (B) (C) (D)**

17. Quando eu faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas. **(A) (B) (C) (D)**
18. Quando escolho frutas, verduras e legumes, dou preferência para aqueles que são orgânicos. **(A) (B) (C) (D)**
19. Quando escolho frutas, legumes e verduras, dou preferência para aqueles que são de produção local. **(A) (B) (C) (D)**
20. Costumo levar algum alimento comigo para caso eu sinta fome ao longo do dia. **(A) (B) (C) (D)**
21. Costumo planejar as refeições que farei no dia. **(A) (B) (C) (D)**
22. Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico. **(A) (B) (C) (D)**
23. Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral. **(A) (B) (C) (D)**
24. Costumo comer fruta no café da manhã. **(A) (B) (C) (D)**

Sua pontuação total foi de _____ pontos.

Passo 2: Somatório de escore.

Para as questões de 1 a 11:

- (A) = 3 pontos
- (B) = 2 pontos
- (C) = 1 ponto
- (D) = 0 ponto

Para questões de 12 a 24:

- (A) = 0 ponto
- (B) = 1 ponto
- (C) = 2 pontos
- (D) = 3 pontos

Passo 3: Interpretação do escore.

Faça a somatória dos pontos. Sua pontuação final foi de: _____

Passo 4: Leitura do resultado do teste.

0 a 31 pontos: Atenção! Procure deixar a sua alimentação mais saudável e prazerosa. **Observe as quatro recomendações apresentadas a seguir**, identifique o que você pode melhorar e comece a promover algumas mudanças.

31 a 41 pontos: Siga em frente! Você está no meio do caminho para uma alimentação saudável. **Leia as quatro recomendações apresentadas a seguir** e identifique os aspectos que você pode melhorar.

41 a 72 pontos: Excelente! Parece que você tem uma alimentação saudável, em diversos aspectos. Continue engajado, **leia as quatro recomendações apresentadas a seguir** e identifique os aspectos que você pode melhorar.

Passo 5: Leitura das imagens educativas.

I. Comece fazendo boas escolhas!

Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

- Prefira “comida feita na hora” no almoço e no jantar, além de frutas frescas ou sobremesas à base de frutas.
- Evite comprar guloseimas, bolachas ou salgadinhos de pacote para não “beliscar” entre as refeições, nem substituí-las.
- Se fizer pequenos lanches (de manhã e à tarde), opte por preparações com frutas frescas ou secas, castanhas, iogurtes naturais ou leite.

II. Cozinhe mais!

Procure cozinhar em casa, seja sozinho ou acompanhando, e divida as tarefas da rotina alimentar.

- Dividir as responsabilidades entre todos da casa é essencial para evitar que uma pessoa fique sobrecarregada.
- Organize sua despensa! Tenha em casa ingredientes básicos, como arroz, feijão e outros grãos, macarrão, óleo e sal.
- Procure comprar em mercados de bairro, feiras livres ou de produtores, sacolões e varejões. Esses locais oferecem uma ampla variedade
-

III. Coma com calma e em ambientes apropriados!

Coma sempre devagar e aprecie o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.

- Procure fazer refeições nos mesmos horários todos os dias e comer com atenção e sem pressa. Além de favorecer a digestão dos alimentos, evita que você coma mais do que o necessário.
- Busque sempre comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja distrações.
- Prefira comer à mesa e na companhia de amigos e familiares, a fim de tornar agradável o momento da refeição e fortalecer as relações entre vocês.

IV. Dedique-se à sua alimentação!

Dê à alimentação o espaço que ela merece.

- Procure planejar e organizar todas as refeições do seu dia, sem recorrer a comidas prontas ou embaladas.
- Use a criatividade: diversifique as combinações dos alimentos nas refeições. Varie os tipos de frutas, verduras, legumes, cereais e feijões.

- Colabore para a construção de um sistema alimentar sustentável, preferindo alimentos locais, da época, orgânicos e de base agroecológica.

FONTE: ¹GABE, K. T.; JAIME, P. C. Desenvolvimento e validação de uma escala autoaplicável para avaliação da alimentação segundo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. 2018. 160f. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo.

ANEXO 3: Resultado do “Prêmio Josué de Castro” de combate à fome e a desnutrição, Edição 2021.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
Gabinete do Secretário e Assessorias

PRETO/ PROGRAMA OU PROJETO DE POLÍTICA PÚBLICA/ Projeto "Alimenta Ribeirão"/ **41,3**

22° - PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU DAS ARTES - BANCO DE ALIMENTOS HERBERT JOSÉ DE SOUZA "BETINHO"/ PROGRAMA OU PROJETO DE POLÍTICA PÚBLICA/ Banca Solidária/ **41,0**

22° - PREFEITURA MUNICIPAL DE MOGI MIRIM/ PROGRAMA OU PROJETO DE POLÍTICA PÚBLICA/ Mudanças Solidárias/ **41,0**

24° - SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO E ASSISTÊNCIA SOCIAL DE GUARUJÁ/ PROGRAMA OU PROJETO DE POLÍTICA PÚBLICA/ Projeto Feira da Cidadania/ **40,5**

25° - PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRACICABA - SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE - COORDENADORIA DE PROGRAMAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (CPAN) / PROGRAMA OU PROJETO DE POLÍTICA PÚBLICA/ Fortalecimento de Ações de Promoção, Proteção e Apoio ao Aleitamento Materno no Município de Piracicaba/SP: Criação do Comitê Municipal de Aleitamento Materno e Alimentação Complementar Saudável / **40,2**

CATEGORIA: PESQUISA CIENTÍFICA

Colocação / Instituição / Título / Nota final

1° - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO - UNIFESP / PESQUISA CIENTÍFICA/ Plantando mais do que vegetais: horta comunitária e educação alimentar e nutricional em Heliópolis/ **49,7**

2° - INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO - IFSP/ PESQUISA CIENTÍFICA / Educação popular e desenvolvimento sócio-técnico em territórios de reforma agrária para a promoção da segurança alimentar na Região Metropolitana de Campinas/ **44,8**

3° - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO - UNIFESP / PESQUISA CIENTÍFICA/ Registro fotográfico via celular como recurso para avaliar a qualidade da refeição: um estudo nas cinco macrorregiões do Brasil/ **42,2**

4° - UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP/ PESQUISA CIENTÍFICA/ Desenvolvimento de Secador Solar por Exposição Direta: Alternativa de Renda e Redução de Perdas de Frutas e Hortaliças para o Pequeno Produtor Rural/ **38,8**

5° - UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO - USP/ PESQUISA CIENTÍFICA/ Translating Institutional Change Analyzing The Local Implementation Process of Family Farmer Procurement for The Brazilian School Feeding Program/ **38,7**

6° - UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO - USP/ PESQUISA CIENTÍFICA/ Modelagem das perdas na logística de grãos no Brasil: contribuições para o fortalecimento da segurança alimentar/ **38,2**

7° - UNIÃO SOCIAL CAMILIANA/ PESQUISA CIENTÍFICA/ Clube da Feira - São Paulo: combate à insegurança alimentar e promoção da saúde em um aplicativo interativo e comunitário/ **36,2**

ANEXO 4: Resultado do 7º Edital da Fundação Cargill, edição 2021.



Prezado(a) Ana Paula,

Gostaríamos de agradecer a iniciativa em inscrever o projeto " Aplicativo Móvel - Clube da Feira São Paulo ", para o **Edital Fundação Cargill 7ª Edição**.

Mesmo com todo o potencial que o projeto possui, **ele não se classificou para a 3ª Etapa**.

Que fique claro que isso não diminui o grau de relevância dele.

Todos os **578 projetos recebidos** foram avaliados por integrantes da Comissão Organizadora de maneira mais imparcial possível. Cerca de 200 foram aprovados na presente etapa.

Alguns dos projetos que não seguiram adiante no **Edital Fundação Cargill 7ª Edição** tinham em comum o fato de:

- Terem sido inscritos por instituições não aptas a participar do Edital;
- Terem solicitado recursos para custos Administrativos acima do limite de 15% do total;
- Terem solicitado recursos abaixo de R\$ 50 mil ou acima de R\$ 200 mil;
- Estarem desalinhados com a proposta temática do edital ou com missão da Fundação Cargill;
- Apresentarem informações insuficientes para o completo entendimento do projeto;
- Não terem respondido claramente as questões indicadas no formulário de inscrição;
- Apresentarem superdimensionamento de números e dados sem fontes;
- Não apresentarem equipe e planejamento que possam dar indicativos de execução em caso de aprovação;
- Apresentarem informações que indicam dependência da Fundação Cargill para a execução do projeto.

ANEXO 5: Submissão do manuscrito “Aplicativo Clube da Feira - Proposta de facilitador para escolhas alimentares mais saudáveis” ao periódico Segurança Alimentar e Nutricional (UNICAMP).



Ana Paula de Queiroz Mello <apqmello@gmail.com>

[SAN] Agradecimento pela submissão

Dra. Alline Artigiani Lima Tribst via Portal de Periódicos Eletrônicos Científicos <ppecunicamp@gmail.com>
Responder a: "Dra. Alline Artigiani Lima Tribst" <revnepa@unicamp.br>
Para: Ana Paula de Queiroz Mello <apqmello@gmail.com>

16 de novembro de 2022 12:51

Ana Paula de Queiroz Mello:

Obrigado por submeter o manuscrito, "Aplicativo Clube da Feira - Proposta de facilitador para escolhas alimentares mais saudáveis" ao periódico Segurança Alimentar e Nutricional. Com o sistema de gerenciamento de periódicos on-line que estamos usando, você poderá acompanhar seu progresso através do processo editorial efetuando login no site do periódico:

URL da Submissão: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/authorDashboard/submission/8671465>
Usuário: apqmello

Se você tiver alguma dúvida, entre em contato conosco. Agradecemos por considerar este periódico para publicar o seu trabalho.

Dra. Alline Artigiani Lima Tribst

Segurança Alimentar e Nutricional
Cidade Universitária "Zefenno Vaz"
13083-852 – Campinas – SP
Tel. : 19 3521 4022,
Fax: 19 3521-7320
E-mail: revnepa@unicamp.br