Memória Descritiva

Projeto: Interpretação ODS - College (Eco-Escolas)	ODS: 3 – Saúde de Qualidade
Instituição: Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa	
Nome Participante: Bruno José Vieira da Silva	Data: 24.05.2020

Descrição:

- Interpretação do ODS:

O mundo tornou-se complexo. Os desafios são cada vez maiores, particularmente quando se discutem problemáticas como alimentação saudável e saúde de qualidade. Não obstante, o foco destas discussões não é propriamente novo. Por exemplo, há séculos atrás já Hipócrates defendia "Que os alimentos sejam o remédio" (Hipócrates, cit in APPC, 2020). É, também, conhecido pela história, que os gladiadores, enquanto veneráveis guerreiros, tinham uma dieta de base vegetal. O trabalho que se apresenta foi levado pela curiosidade do seu autor nestes tópicos. Após muitas pesquisas e leituras, a tónica assenta na necessidade de voltar às origens, no que concerne à alimentação, emergindo como algo imperioso que leva à saúde de qualidade. Em suma, e partindo destas premissas, é possível afirmar que, para muitos, a novidade hoje, talvez não o fosse há séculos atrás.

A par disto, atualmente, existe um grande grupo de defensores desta abordagem. Por exemplo o Dr. Colin Campbell e o Dr. Caldwell Esselstyn, dois médicos especialistas reconhecidos, têm conduzido nesta área muitos estudos; sendo, entre outros, responsáveis pelo surgimento de um novo debate mundial (c.f. Campbell & Esselstyn, 2011).

Por outro lado, é do conhecimento geral, e com efeito quase imediato, que com base numa alimentação de base mais vegetal, se pode reduzir a incidência de dezenas de cancros, de doenças cardiovasculares, da diabetes, da asma, de doenças degenerativas (como Alzheimer, por exemplo), entre muitas outras doenças; e, consequentemente melhorar, exponencialmente, o sistema imunitário. Para além disto, está também associada a redução de consumo de muitos medicamentos. O caminho está, na realidade, à nossa frente, quando se apregoa uma *Saúde de Qualidade*.

Se se acreditar no ditado popular, "Mais vale prevenir do que remediar", - mesmo sabendo que podemos remediar -, começamos a olhar para a saúde com outros olhos; abrindo a possibilidade de definir um novo caminho: o da Educação Alimentar para a Saúde. Com uma única mudança temos a cura para muitas doenças, e essa mudança chama-se Alimentação.

E se as doenças fossem, simbolicamente, apenas um Gatinho bebé e não um Leão? E se para além de reduzirmos a possibilidade de termos doenças para níveis nunca vistos, ainda aumentássemos a nossa condição física a todos os níveis? Bem sabemos que "quando a esmola é muita, o pobre desconfia"! Mas *E se…* "esmola" é o que temos agora? E se uma única mudança alterasse muitos dos desequilíbrios mundiais?

A mensagem é forte. A solução é ainda mais poderosa.

A escolha do ODS 3 - Saúde de Qualidade (BCSD – Conselho Empresarial para o desenvolvimento Sustentável, 2020; Centro Regional de Informação para a Europa, 2020) pelo autor prende-se com o objetivo da força da mensagem que pretende imprimir. A imagem é forte,

mas algo faltava. Aquilo que o fez fazer noitadas, debruçar-se horas a fio sobre o tema e estudar intensivamente o mesmo, foi passar o apelo à aposta na saúde. Foi aquilo que o fez acreditar que é possível melhorar a saúde dos seus avós, dos seus pais, do seu irmão, bem como a sua própria saúde. Aquilo que pode salvar não só a sua família, mas, também, dar-lhe a qualidade de vida que merecem. Afinal, a Família são as pessoas que mais amamos.

Adicionalmente, esta intenção reside, também, na expectativa de que aquilo que o fez despertar para este tema tenha, com certeza, o mesmo efeito em qualquer outra pessoa. Que idiossincrasia da sua interpretação se estenda a qualquer pessoa; i.e., que se possa não só olhar para a imagem e achá-la bonita, mas, também, ir além desta, retirar algo também mais, conhecimento e aprendizado. Desta forma, o presente trabalho sobre o tema não será em vão; e, poderá impactar um maior número de pessoas possível, levando a estas uma mensagem de **Esperança**. O Ser Humano é tão bom quanto o conhecimento que tem e que usa para ajudar o próximo.

Em termos de referências inspiradoras, o autor foi influenciado por dois documentários, que estão disponíveis na plataforma streaming da Netflix, a saber: "Forks Over Knives" (com argumento de Brian L. Wendel, cit in Corry, & Fulkerson, 2011) e "The Game Changers" (com argumento de Joseph Pace, Mark Monroe e Shannon Kornelson, cit in Cameron et al. & Psihoyos, 2019). Estes documentários passam a resumir-se seguidamente.

Sinopse de "Forks Over Knives"

"O que aconteceu connosco? Apesar de termos a tecnologia mais avançada de sempre, estamos mais doentes que nunca, em quase todos os parâmetros. Os casos da Diabetes estão a crescer exponencialmente, entre a população mais jovem. Cerca de metade da população dos EUA toma pelo menos um medicamento prescrito e as principais operações médicas tornaram-se rotina. Doenças cardíacas, cancro e derrames são as três principais causas de morte no país, embora sejam gastos biliões de dólares, anualmente, para "combater" essas mesmas condições. Milhões sofrem de uma série de outras doenças degenerativas. Será que poderia haver uma solução única para todos esses problemas? Uma solução tão abrangente, mas tão direta que muitos de nós não a tenhamos levado a sério? O documentário Forks Over Knives examina a afirmação profunda de que a maioria, se não todas, das chamadas "doenças da riqueza" que nos afetam podem ser controladas ou mesmo revertidas, rejeitando, apenas, o nosso menu atual baseado em alimentos processados e baseado em animais"(Cit in IMDB, 2020).

Sinopse de "The Game Changers"

"O documentário The Game Changers é um novo filme excutivo produzido pelo James Cameron, Arnold Schwarzenegger e Jackie Chan que documenta o aumento explosivo da alimentação baseada em plantas nos desportos profissionais, misturando a inovação científica em tempo real com histórias de luta e triunfo. O filme apresenta alguns dos atletas mais fortes, mais rápidos e mais os duros do planeta terra que também apoiam este tipo de alimentação, como, com a participação de especial, do campeão da fórmula 1, Lewis Hamilton, um dos melhores tenistas do mundo, Novak Djokovic e o, nove vezes NBA All Star, Chris Paul. Dirigido pelo, vencedor de um Oscar, Lousie Psihoyos, o The Game Changers, segue a história de James Wilks – Treinador de elite das Forças Especiais dos EUA e vencedor do "The Ultimate Fighter" – enquanto viaja pelo mundo em busca da verdade sobre a carne, proteína e força apresentando atletas de elite, soldados de operações especiais e cientistas visionários. A jornada de Wilks expõe mitos ultrapassados, sobre alimentos que, não apenas, afetam o desempenho humano, mas também a saúde de toda a população mundial" (Cit in IMDB, 2020).

A elaboração do presente pictograma para o Projecto Collage, teve como referência um produto de venda online (t-shirt de homem, com o design de Graffy Jeffy), da empresa Spreadshirt (2020). Estilizou-se a figura criada por este designer (Graffy Jeffy, cit in Spreadshirt, 2020), e adaptou-se a imagem; usando a técnica de colagem, utilizando para o efeito diversas folhas de revistas, envelopes, marcador preto e cola.

É neste sentido que se apresenta o "Broculis". Foi neste enquadramento que surgiu a ideia de um Brócolo Musculado, inspirado no ODS 3 - Saúde de Qualidade; assumindo neste trabalho a personagem de "Broculis". Este super-herói, representa o poder da Alimentação Vegetal, sendo esta uma alimentação saudável e sustentável. O brócolo é dos alimentos vegetais que mais proteína tem, sendo esta associada à força física. Esta figura derruba, também, mitos existentes na nossa sociedade sobre alimentação. Tendo o ser humano esta informação e, aplicando-a, será não só mais forte, mas também se constituirá num "upgrade" da sua espécie.

O "Broculis" é verde. Verde é o novo vermelho. É a nova cor do poder. É, também, a esperança pela mudança, por um mundo melhor. Em conjunto, com o facto de ser mais fácil desenvolver força física a vários níveis com esta alimentação, o Super-herói é musculado. De pés bem assentes no chão e com um escudo verde escuro sobre a cabeça, representando a estabilidade e uma proteção imunológica superior à dos dias que correm. O "Broculis" representa a melhoria, a força e a vontade de mudar a realidade atual.

- Interpretação do Pictograma:

O Pictograma que se apresenta decorreu da interpretação do autor ao ODS 3 - Saúde de Qualidade (BCSD – Conselho Empresarial para o desenvolvimento Sustentável, 2020; Centro Regional de Informação para a Europa, 2020), apresentada na secção anterior, e suportada pelas referências adjacentes. Os indivíduos, durante as suas vidas têm de fazer escolhas, umas mais importantes do que outras. No que respeita à saúde tendemos, todos nós, a fazer primeiro e a pensar depois, esquecendo, muitas vezes, que pagamos a Saúde com a Vida. Ao mudar o que fazemos agora, conseguiremos reduzir os custos da saúde, ou pelo menos reduzir para níveis baixíssimos, prolongando, com muito mais qualidade, a nossa vida. A única certeza do ser humano é de que o tempo é a única grandeza física que não se tem controlo efetivo; e, com isso, a vida é efémera.

Mas é uma escolha. E escolhas são o que fazem de cada um de nós o que somos. Podemos permitir que a efemeridade de uma grandeza física tenha a decisão sobre nós ou podemos nós decidir sobre a efemeridade do Tempo na nossa vida.

Adotando **"Broculis" e a sua família, está-se a abrir possibilidade de reduzir d**oenças, aumentar o rendimento físico, potenciar a qualidade da saúde e da vida. Tudo numa pequena decisão com uma grande escolha! **"Broculis",** por uma vida muito melhor!

Referências Bibliográficas

APPC - Associação do Porto de Paralesia Cerebral. (2020). *Que o teu alimento seja o teu medicamento* [Web Site]. Retirado de https://www.appc.pt/nutri/mai2015/emMai2015.pdf

BCSD - Conselho Empresarial para o desenvolvimento Sustentável. (2020). *3. Saúde de Qualidade – Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades* [Web Site]. Disponível em https://www.ods.pt/objectivos/3-vida-saudavel/?portfolioCats=24

Cameron, J., Morgan, C., Chan, J., Wilks, J., Papabeis, J., Kornelsen, S. & Pace, J. (Producers), & Psihoyos, L. (Director). (2019). *The Game Changers* [Documentary]. USA: Netflix. IMDB Sinopse retrieved from https://www.imdb.com/title/tt7455754/?ref_=nv_sr_srsg_0

Campbell, T. C., & Esselstyn, C. (2011, May 13). Forks Over Knives: How a Plant-Based Diet Can Save America. *Huffington Post*. Available in https://www.huffpost.com/entry/forks-over-knives-how-a-p_b_861672?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly9lbi53aWtpcGVkaWEub3JnLw&guce_referrer_sig=AQAAAN1VwHiV3kLbN9qhWJHNsC-r0lWGkJKRNh7oS7Tq4A-geXcoiOoGUlUiPD7Ownrw4cxseNMQEk63CduqNl6H11_-zbG20NfTEz4O-PteEPl7bivGx2nbdfu0Q9_dPG2sT1TQVgTSw3X5wYmA3KiA5IjyJw416TvrsB4NTc5x_DKs

Centro Regional de Informação para a Europa – UNRIC. (2020). https://unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/ [Web Site].

Corry, J. (Producer), & Fulkerson, L. (Director). (2011). *Forks Over Knives* [Documentary]. USA: Netflix. IMDB Sinopse retrieved from https://www.imdb.com/title/tt1567233/?ref_=nv_sr_srsg_0

IMDB (2020). https://www.imdb.com/ [Web Site].

Spreadshirt. (2020). *T-shirt premium Homme, Brocoli musculaire vegan by Graphy Jeffy* [Web Site]. Retirado de https://image.spreadshirtmedia.net/imageserver/v1/mp/products/T812A2MPA3811PT17X23Y74D161144077FS9550/views/