

**COMO CÊ COME
BEAGÁ?**

**NOTAS ILUSTRADAS SOBRE
INSEGURANÇA ALIMENTAR URBANA
EM BELO HORIZONTE**

magia de
mer juntos

TODOS OS PÃES
VÃO NA CHAPA

FICHA TÉCNICA

AUTORIA

ELIS BORDE

SOLIMAR ROCHA

ANA GOMES

LUCAS BARBI

MARYNNA FERREIRA

LÍDIA MORAIS

WALESKA CAIAFFA

DESENHO

LYDIA COLLINS

@ART_ART_LYDIA

LETRISTA

RAFAEL DA SILVA REIS

CLAUDIELI OLIVEIRA DE PAULA



O folheto ilustrado é uma proposta de divulgação científica acessível e crítica, concebida para estimular o debate e a reflexão no público em geral, nos espaços de formação universitária e dos movimentos sociais, assim como entre gestores de políticas públicas. O material busca comunicar de forma sintética alguns dos principais resultados de pesquisas realizadas sobre alimentação, cidade e desigualdades, reunindo em um só lugar conteúdos que possam orientar discussões e inspirar novas leituras das políticas de segurança e práticas de soberania alimentar.

As ilustrações são baseadas em pesquisas gráficas dos ambientes alimentares de Belo Horizonte e nas imagens enviadas por participantes da pesquisa Diários de Alimentação, um estudo qualitativo e participativo a partir de diários gráficos e textuais sobre a alimentação em Belo Horizonte realizado pelo Observatório de Saúde Urbana (OSUBH) da UFMG. As citações também são provenientes dos registros enviados pelos participantes da pesquisa mencionada, de forma literal.

Publicado em dezembro de 2025.

Como Citar:

BORDE, Elis; ROCHA, Solimar; GOMES, Ana; BARBI, Lucas; FERREIRA, Karynna; MORAIS, Lídia, CAIAFFA, Waleska. Como cê come, Beagá? Notas ilustradas sobre Insegurança Alimentar Urbana em Belo Horizonte. Ilustrações de Lydia Collins. Belo Horizonte: UFMG, 2025.

* * * REFERÊNCIAS * * *

1 - Restaurantes Populares | Prefeitura de Belo Horizonte. Disponível em: <<https://prefeitura.pbh.gov.br/seguranca-alimentar-nutricional/equipamentos/restaurantes-populares>>

2- Arnaiz M. (2019). Itinerarios alimentarios en contextos de precarización. Otras formas de comer, otras formas de vivir. In: Bosi M., Prado S, Amparo-Santos A. Cidade, corpo e alimentação: aproximações interdisciplinares. Salvador: EDUFBA, 2019.

3 - Freudenberg, N. (2022). A que custo?: O capitalismo (moderno) e o futuro da saúde. Editora Elefante.

4- Haesbaert, R. (2015). Sobre as i-mobilidades do nosso tempo (e das nossas cidades). Mercator (Fortaleza), 14(spe), 83-92.

5 - COMITÊ DE MEIO AMBIENTE DE BELO HORIZONTE. Deliberação Normativa nº 69, de 30 de agosto de 2010. Belo Horizonte, 2010. Disponível em: https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/imagens/authenticated%2C%20editor_a_meio_ambiente/deliberacoes/comam/DN69_10.pdf

6 - PBH oferece mais de 400 mil refeições diárias em escolas da capital. Disponível em: <<https://prefeitura.pbh.gov.br/noticias/pbh-oferece-mais-de-400-mil-refeicoes-diarias-em-escolas-da-capital>>

MATERIAIS PARA CONSULTA

AGUIRRE, Patrícia. A luta de classes na comida e nos corpos. Outras Palavras, 20 jun. 2024. Disponível em: <https://outraspalavras.net/desigualdades-mundo/a-luta-de-classes-na-comida-e-nos-corpos/>

CAMPELLO, Tereza; BORTOLETTO, Ana Paula, orgs. Da fome à fome: diálogos com Josué de Castro. São Paulo: Cátedra Josué de Castro; Zabelê Comunicação; Editora Elefante, 2022.

GÊNERO E NÚMERO. Caminhos da alimentação. Histórias. Disponível em: <https://alimentacao.generonumero.media/#historias>

O JOIO E O TRIGO. O Joio e O Trigo. Jornalismo investigativo sobre alimentação, saúde e poder. Disponível em: <https://ojoioeotrigo.com.br/>

O JOIO E O TRIGO. Prato Cheio. Podcast investigativo sobre alimentação, saúde e poder. Disponível em: <https://open.spotify.com/show/44Ubq2POFmm15Ld67plbgV>

CONECTE-SE CONOSCO!



 <https://changestories.be.uw.edu/>

 @change_stories_



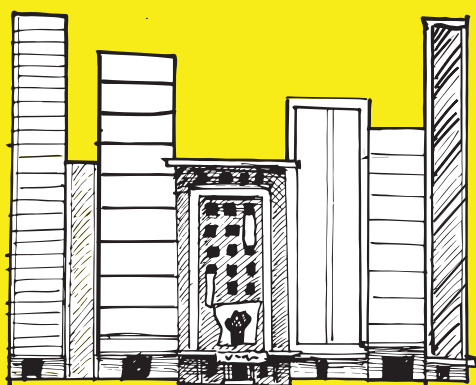
 <https://osubh.medicina.ufmg.br/>

 @osubh.ufmg

COZINHAS Solidárias

Cozinhas Solidárias emergem da força dos movimentos sociais e da organização coletiva nos territórios urbanos. Mais que alimentar, transformam a comida em ato político e direito inegociável, construindo redes de apoio e denunciando desigualdades estruturais.

São presentes em:



Ocupações Urbanas



Associações de trabalho



Favelas

Ao desafiar modelos urbanos excludentes, onde o acesso e a distribuição de alimentos é desigual e injusto, vem apontando caminhos para políticas públicas sensíveis às realidades locais, como é o caso do programa nacional Cozinha Solidária.

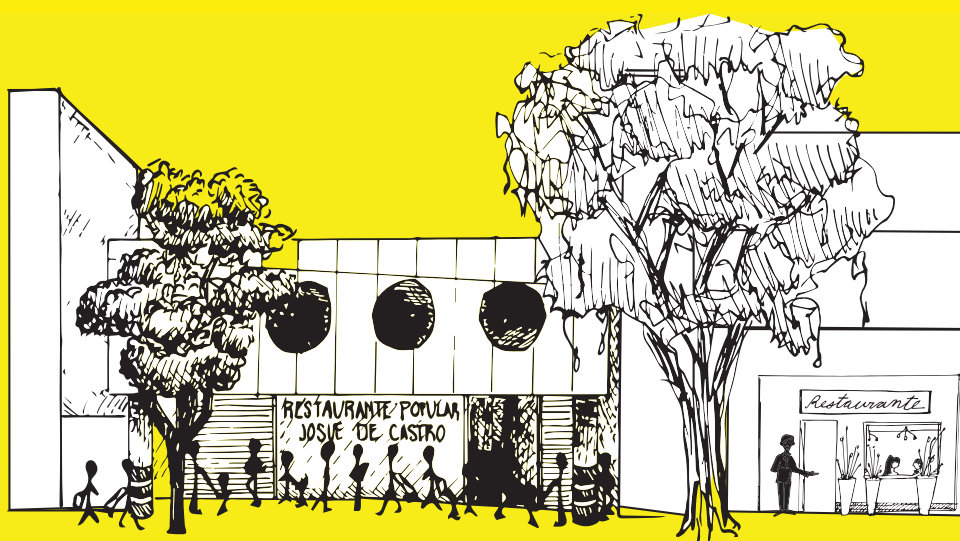
As Cozinhas Solidárias, sustentadas por lutas diárias e recursos limitados, mostram tanto o potencial da solidariedade quanto a urgência de ações estruturais para garantir o direito à alimentação de forma digna e permanente nas cidades, principalmente a grupos que não são contemplados ou priorizados pelas políticas públicas.



Almoço na cozinha solidária

A CONTRADIÇÃO DO COMER FORA

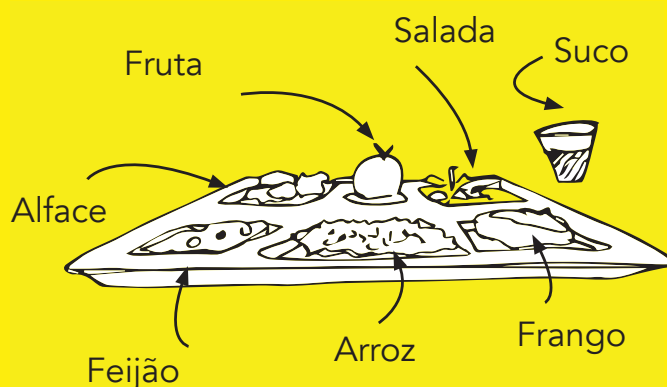
Restaurantes populares são importantes estratégias de segurança alimentar, com cada um dos quatro restaurantes populares da cidade servindo cerca de 3 mil refeições diárias de acordo com a Prefeitura de Belo Horizonte¹.



Contudo, a procura por restaurantes populares também é um termômetro da fome e revela paradoxos: enquanto para uns o “comer fora” permanece símbolo de status e lazer, para outros torna-se marcador de empobrecimento e insegurança alimentar, com um número crescente de pessoas dependendo de restaurantes populares, cozinhas solidárias e programas assistenciais para garantir a próxima refeição, onde muitas vezes se misturam sentimentos de agradecimento e vergonha e tem pouca autonomia para decidir o quê, quanto, onde, quando e com quem comer².



Café da manhã no Restaurante Popular



Almoço no Restaurante Popular

COMIDA CASEIRA:

PRIVILÉGIO, TEMPO, TERCEIRIZAÇÃO E CUIDADO

O deslocamento da discussão do “alimento” para a “refeição” revela camadas de desigualdade, pois o preparo depende, mas ultrapassa, a simples disponibilidade do alimento: envolve tempo, planejamento e um trabalho de cuidado historicamente invisibilizado. Esses elementos transformam a comida caseira em um privilégio paradoxal — para alguns, garantido pela terceirização via empregadas domésticas; para outros, exige a conciliação de duplas jornadas ou mesmo a necessidade de recorrer ao fast-food.

A naturalização desse cuidado como “vocação feminina” oculta a complexidade de um trabalho essencial, que envolve afeto, memória e saberes, mas cuja realização depende de condições materiais e temporais desigualmente distribuídas e atravessadas por hierarquias de gênero, raça e classe.



Ao mesmo tempo, comer em casa pode revelar necessidade: sem recursos para se deslocar dentro da cidade e comer fora, muitas famílias são obrigadas a preparar comida em casa ou dependem das marmitas distribuídas por organizações sociais para sustentar a mesa doméstica. Nessa contradição, o “caseiro” assume significados conflitantes, ora símbolo de privilégio e autonomia, ora marcador de sobrevivência em contextos de escassez, quando as desigualdades sociais determinam quem tem o luxo de cozinhar por prazer e quem cozinha ou come em casa por necessidade.

“Hoje o dia foi tenso, encerrei trabalho agora, nem sempre dá para fazer uma pausa pra lanche nada disso, mãe solo que tem que trazer o pão para dentro de casa, minha janta agora vai ser esse leite fermentado estou com muita fome, mas mais sono ainda. Hoje deu tempo só de almoçar e agora foi tomar esse leite fermentado. Boa noite.”

-Sábado, 23h45

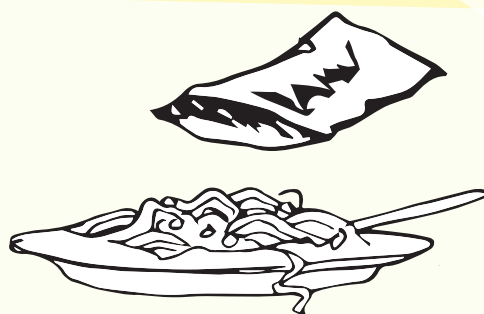
* ENTRE *

CONSUMO PRECÁRIO E ULTRAPROCESSADOS:

A INSEGURANÇA ALIMENTAR URBANA

A insegurança alimentar não se resume à escassez de alimentos, manifesta-se na qualidade negada, na ausência de escolhas e na irregularidade do que chega à mesa. Evidencia-se em famílias obrigadas a substituir alimentos in natura por ultraprocessados, a consumir produtos de baixa qualidade, muitas vezes sem sequer saber. Essa realidade é atravessada por desigualdades estruturais marcadas pelo racismo, feminização da pobreza, e divisão desigual do trabalho.

É moldada por um sistema alimentar comandado pelo agronegócio e pela indústria alimentícia, que se beneficia de alíquotas reduzidas para produzir produtos de qualidade inferior, ricos em açúcar, gorduras e sódio. A que custo? ³



Miojo

“Pedi a Deus um jantar e ele me deu -3 anos de vida (miojo)”

-Quarta, 21h14



LUTAS ALIMENTADAS



“Você não discute direito à cidade, você não discute nada, se você não discutir essa questão da segurança alimentar.”
— Militante de movimento social de moradia



Tradicionalmente invisibilizada, a comida é, na verdade, elemento central das estratégias e da organização das lutas populares urbanas — e até motivo de alianças, pontuais ou duradouras, entre campo e cidade. As práticas coletivas de alimentação desenvolvidas por movimentos sociais desestabilizam o individualismo neoliberal, sobretudo em momentos de crise: seja ao erguer uma nova ocupação urbana, seja ao protestar diante da prefeitura contra o despejo de uma comunidade consolidada.

Nessas ocasiões, redes de solidariedade se materializam em doações de alimentos da reforma agrária e no preparo coletivo de refeições em cozinhas comunitárias. O espaço público, então, ganha outro sentido: torna-se lugar de cuidado, partilha e resistência.

COMIDA AMBULANTE

Os ambientes alimentares incluem a venda de alimentos e bebidas por ambulantes e comerciantes informais nas ruas. Esses vendedores fazem parte da cultura alimentar da cidade e de momentos de festa e lazer oferecendo produtos típicos como:



Biju



Pipoca



Fruta



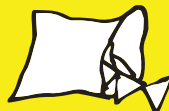
Amendoim



Mas também ultraprocessados, bebidas açucaradas, e álcool como:



Bala



Chips



Cerveja



Refrigerante



Feiras móveis em estações de metrô, como a do São Gabriel, e ambulantes de frutas ampliam o acesso a alimentos frescos e saudáveis.

A comida de rua tem essa presença dupla - pode aliviar "desertos alimentares", garantindo alimento e nutrientes, mas também facilitar o consumo de itens pouco nutritivos e prejudiciais à saúde.

MEDO E FOME:

VIOLÊNCIA URBANA E INSEGURANÇA ALIMENTAR.

As desigualdades alimentares urbanas não se explicam apenas por métricas de distância ou pela densidade de estabelecimentos em relação ao território e à população.

Nas cidades latino-americanas, dinâmicas territoriais criam i-mobilidades⁴ impostas pelo medo: tiroteios, toques de recolher e disputas territoriais criam barreiras invisíveis que fazem com que restaurantes populares, feiras e sacolões permaneçam inacessíveis para muitos, mesmo estando fisicamente próximos.

Será que além dos ambientes alimentares móveis, domésticos, comunitários e digitais, também devemos reconhecer os ambientes alimentares do medo - territórios onde a violência redefine o acesso aos alimentos? A fome é inerentemente violenta e a violência também produz fome.

“Não deu pra parar e tomar café na cliente. Não deu tempo pois está tendo operação polícia na favela e todos ficam dentro de casa.”

-Segunda, 9h



AGRICULTURA *Urbana*

A agricultura urbana vai além do simples cultivo: é uma prática de transformação social. O que a distingue não é apenas estar na cidade, mas a interação com o ecossistema urbano, propondo novos modos de habitar e produzir vida e comunidade.

No Brasil, vai além da jardinagem e de práticas isoladas de uso sustentável do solo para afirmar-se como luta e como política pública estratégica de soberania alimentar, vinculada à memória e às formas de vida pretas, rurais e periféricas.

É, portanto, uma prática agroecológica e disruptiva em territórios vulnerabilizados dos grandes centros urbanos reivindicando o direito à cidade. Também mobiliza encontros, trocas, afetos, organização popular, saúde e sustentabilidade.



* * * PLANTAR NA CIDADE É PRODUZIR O BEM-VIVER * * *

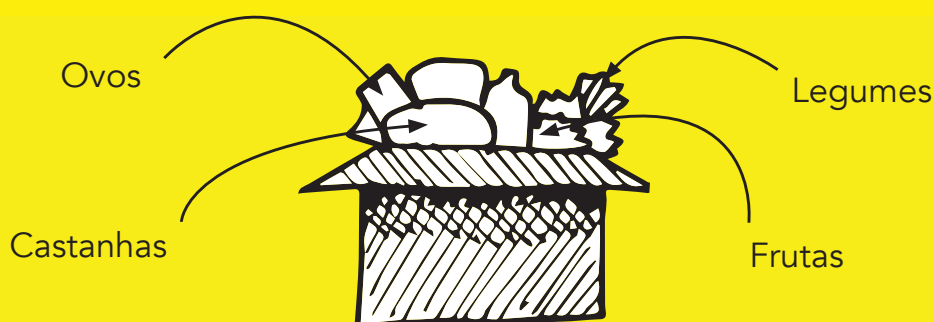
CESTA BÁSICA

A cesta básica é composta por alimentos considerados essenciais para a subsistência. Instituída pelo Estado brasileiro em 1938, é a base das ações de assistência alimentar, conta com alimentos processados como:



Alimentos processados na cesta básica

Em 2024, um novo decreto incluiu alimentos in natura e minimamente processados segundo as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira.



Alimentos *in natura* na cesta básica

Apesar do avanço, a quantidade de alimentos destinada ainda não considera as diferentes necessidades das famílias, levantando a discussão sobre o que é essencial e de que modo a sua composição pode promover sistemas alimentares mais sustentáveis e diversos.

FRUTA NA CIDADE: FISSURAS NO CONCRETO



Manga



Tamarindo



Abacate



Amora



Jaca



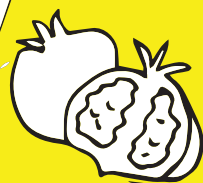
Limão



Acerola



Graviola



Romã

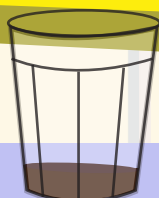


Côco

"Goiaba que peguei
do pé no bairro que
trabalho."
-Quarta, 10h

Essas frutas, comuns em feiras, sacolões e supermercados de Belo Horizonte, também pendem discretamente de árvores espalhadas pela cidade — disponíveis a quem, no ritmo apressado do cotidiano, pare para enxergá-las e colhê-las.

Essa abundância está longe de resolver a insegurança alimentar, até porque desde 2010 "espécimes arbóreos produtoras de frutos de consumo humano habitual" não são recomendadas para plantio em passeios⁵. Ainda assim, desafia a lógica da comida como mera mercadoria e do planejamento urbano que ignora a produção de alimentos. Revela, também, a metrópole com traços de interior e lembra que as ruas podem ser mais que corredores de passagem.



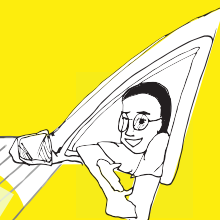
ITINERÁRIOS ALIMENTARES: DESLOCAMENTOS EM FUNÇÃO DA COMIDA

Os deslocamentos das pessoas em função da comida, revela estratégias, restrições e escolhas que expressam vivências urbanas diversas e desiguais, atravessadas por acessos e barreiras sociais e territoriais.

A Brenda percorre a cidade de moto vendendo pães artesanais.



De carro, Lucas explora diferentes regiões da cidade para conhecer e experimentar novos restaurantes.



A Ana é professora universitária na região Centro sul da cidade e costuma almoçar nos restaurantes nas imediações do trabalho.



O Pedro é morador de uma ocupação urbana no centro e vai a pé ao restaurante popular todos os dias para fazer suas refeições.



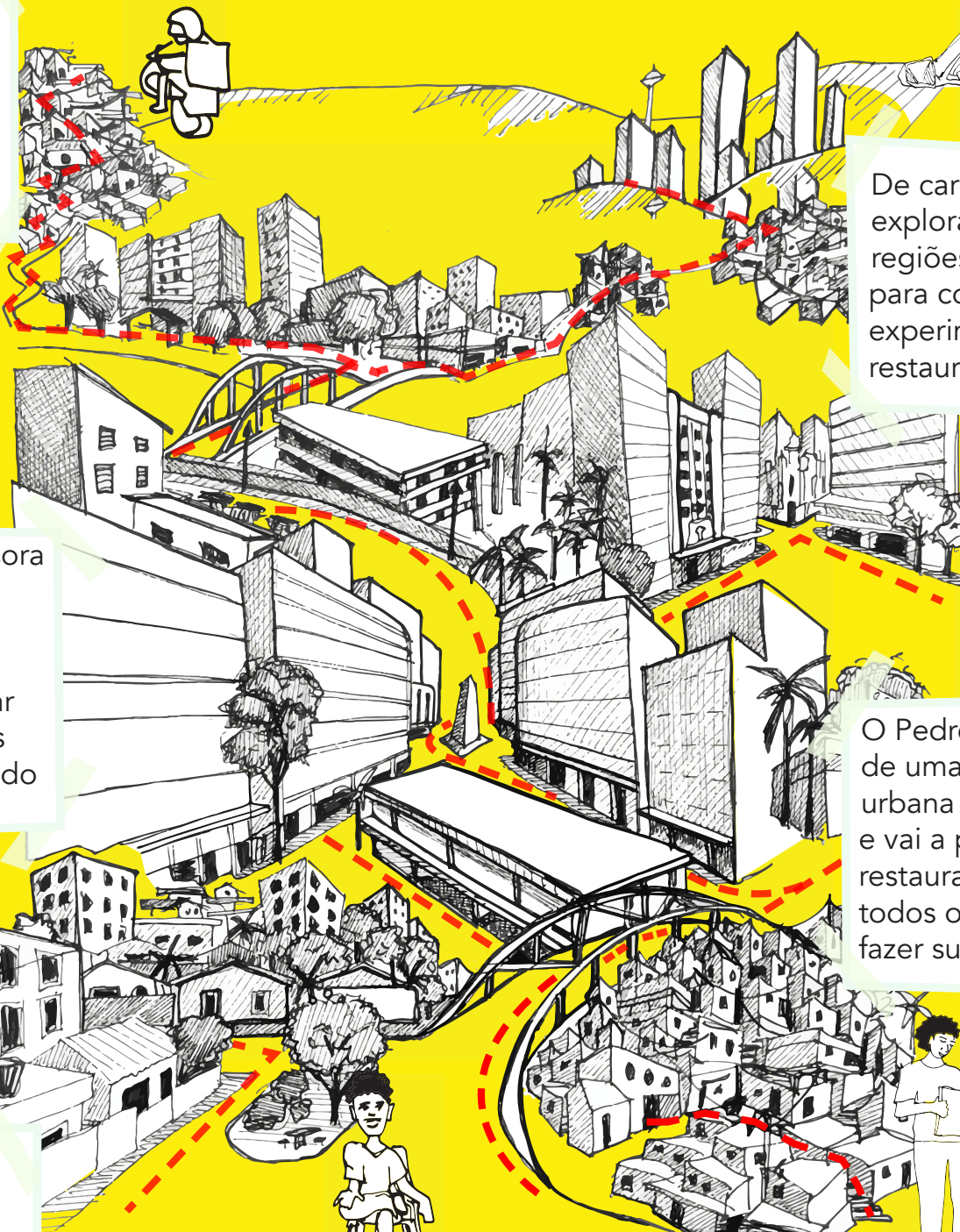
O João está em situação de rua e cada dia vai a um local diferente onde grupos de doação de marmitta se encontram.



Em função do trabalho remoto, Marco não se desloca e faz suas refeições em casa.



A Natália mora na periferia da cidade e trabalha na escola pública no próprio bairro onde almoça diariamente.



ALIMENTAÇÃO *Escolar*

Além de ser uma política educacional fundamental, a alimentação escolar constitui também uma das maiores políticas públicas de Segurança Alimentar e Nutricional do país.



Segundo a Prefeitura de Belo Horizonte, diariamente são servidas mais de 400 mil refeições nas escolas, assegurando alimentação adequada para crianças e adolescentes⁶ — muitas vezes, as únicas refeições do dia. Trata-se de uma política transformadora porque enfrenta de forma direta a fome e insegurança alimentar, garantindo não apenas condições de aprendizado, mas também o direito humano fundamental à alimentação.

Ao mesmo tempo, contribui para aliviar a sobrecarga histórica imposta às mães e cuidadoras, quase sempre responsabilizadas pela nutrição dos filhos em um cenário de iniquidades sociais e de gênero.

