



# COMER

bem é seu

# DIREITO

**Por uma alimentação saudável com  
igualdade de gênero, raça e justiça  
ambiental: um jogo de interpretar  
papéis e construir histórias**

Realização:

**unicef**   
para cada criança

**idec**   
instituto de defesa  
de consumidores

**COMER**  
**PRA QUÊ?**

  
BemTV

  
laboratório informal  
comunicação e ciência cidadã





**COMER**  
bem é seu  
**DIREITO**

**Por uma alimentação saudável com  
igualdade de gênero, raça e justiça  
ambiental: um jogo de interpretar  
papéis e construir histórias**

**ANO 2026**

# FICHA TÉCNICA

## **Realização:**

Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF)

Instituto de Defesa de Consumidores (Idec)

Movimento Comer Pra Quê? (CPQ)

Bem Tv: Educação e Comunicação

## **Representante do UNICEF no Brasil:**

Joaquin Gonzalez-Aleman

## **Representante adjunta do UNICEF no Brasil:**

Layla Saad

## **Chefe de Saúde e HIV/Aids do UNICEF no Brasil:**

Cristina Albuquerque

## **Coordenação do Projeto (Chefe de saúde UNICEF):**

Luciana Phebo

## **Elaboração Técnica do Projeto (UNICEF):**

Stephanie Amaral

Regicely Aline Brandão

## **Consultoria técnica (perspectiva antirracista e interseccional):**

Caena Rodrigues Conceição

## **Coordenação executiva do Idec:**

Igor Rodrigues Britto

## **Gestão do Projeto (Idec):**

Laís Amaral

Elisa Premazzi

## **Elaboração Técnica do Projeto (Idec):**

Lúcia Helena Almeida Gratão

Giorgia Russo

Patrícia Chaves Gentil

## **Produção do conteúdo:**

Paula Bernardes Machado

Felipe Rodrigues Siston

Lucia Helena Almeida Gratão

Giorgia Russo

Patrícia Chaves Gentil

Renato Barreto

Amábela de Avelar Condeiro

Thais Salema Nogueira de Souza

Carolina Martins dos Santos Chagas

## **Projeto gráfico e diagramação:**

Coletivo Piu

**Ilustrações:**

Coletivo Piu

**Revisão:**

Camilla Rigi

Janine Giuberti Coutinho

Laís Amaral

Lúcia Helena Almeida Gratão

Luiza Delazari Borges

Giorgia Russo

Nathália Iwasawa

Regicely Aline Brandão

**Consultoria de jogabilidade:****Laboratório Informal**

Felipe Rodrigues Siston

Matheus Magalhães

Julia Prescila Guerra Alves

Miranda (Revisão para  
Diagnamação)

Paula Bernandes Machado

**Comer pra quê?**

Amábela de Avelar Condeiro

Thais Salema Nogueira de  
Souza

**Grupo jovem de RPG da  
Biblioteca Engenho do Mato:**

Arthur Flausino

Enzo Guimarães Ribeiro de  
Alencar (Narracão – entrevista)

Gabriel Ramos dos Santos  
(Entrevista)

Jean Noah Nascimento Soares  
(Jogador – entrevista)

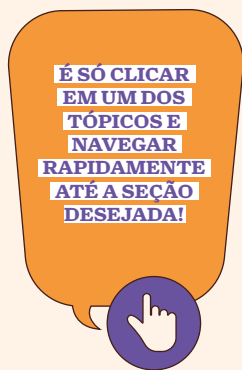
Lara Fuentes de Oliveira Barolo  
- Cara (Jogador – entrevista)

Lorhan Souza da Silva (Jogador  
– entrevista)

Miguel Renato (Jogador –  
entrevista)

Nathan Ventura Dos Santos  
(Jogador – entrevista)

**Edição revisada em  
março/2026**



# SUMÁRIO

Uma conversa pode mudar a realidade? .....	<b>07</b>
Uma brincadeira de interpretar papéis e construir histórias .....	<b>08</b>
Comer bem é seu direito - O jogo .....	<b>11</b>
Primeiros passos .....	<b>12</b>
Preparando para jogar .....	<b>13</b>
Eu nunca para definição das habilidades .....	<b>16</b>
Introdução ao mundo dos personagens! .....	<b>19</b>
E como a história continua? .....	<b>27</b>
Quadro geral das habilidades .....	<b>32</b>
Ciclos de jogo .....	<b>36</b>
Mapas do jogo .....	<b>39</b>
Primeira fase: a cidade e a roça .....	<b>40</b>
Segunda fase: a escola .....	<b>42</b>
Desafios por territórios .....	<b>44</b>
Crie novos desafios aos direitos à alimentação .....	<b>79</b>
Crie dicas para o protagonista encontrar os seus amigos .....	<b>86</b>
Onde estão o João, a Francisca e a Ana? .....	<b>87</b>
Um exemplo da vida real: .....	<b>92</b>
Vamos entender melhor sobre o que fundamentou o jogo? .....	<b>95</b>
Partindo para a ação! Quais territórios ocupar no mundo real? .....	<b>100</b>
Anexo: ficha do personagem .....	<b>104</b>
Anexo: ficha do território .....	<b>108</b>
Anexo: central de empoderamento da consciência alimentar .....	<b>110</b>
Anexo: trilhas de habilidades em níveis .....	<b>114</b>
Conheça os coprodutores deste jogo .....	<b>116</b>
Referências .....	<b>119</b>

# UMA **CONVERSA** PODE MUDAR A REALIDADE?

**Olá! Seja muito bem-vindo ou bem-vinda!**

**V**ocê tem em mãos um material super valioso. Ele é fruto da união de ideias de várias [organizações comprometidas na defesa dos direitos da juventude](#). Juntos, nós inventamos um jogo com o objetivo de transformar realidades porque sabemos que conversa de jovem para jovem tem muito poder.

Para construir este material, conversamos com mais de 70 adolescentes, principalmente dos Núcleos de Cidadania de Adolescentes (NUCAS), além de jovens das periferias que atuam na comunicação de direitos com a BemTV e de jogadores de RPG que se reúnem na Biblioteca Engenho do Mato (BEM). O papo nos levou longe: criamos um jogo de interpretação de papéis (RPG) que torna o ambiente mais descontraído para a troca de ideias entre jovens sobre as questões do cotidiano da alimentação.

Nos divertimos juntos, rolando os dados e interpretando o papel da Consciência Alimentar Soberana do protagonista da história para vencer desafios na alimentação (alguns deles muita gente nem imagina que existe). Em uma partida conseguimos perceber alguns dos nossos direitos relacionados a gênero, raça e meio ambiente – e tudo isso tem a ver com o que a gente come (ou deixa de comer). E foi assim, por causa da vontade de trazer essas conversas pra roda, que nasceu o RPG **Comer bem é seu direito**, um jogo para adolescentes organizarem transformações na alimentação com base no diálogo.

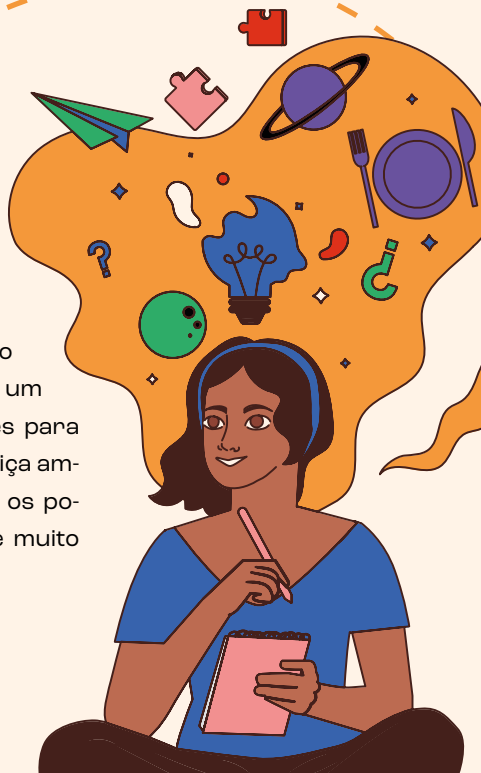
É possível aprender jogando com habilidades de protagonismo, coletividade e promoção da alimentação adequada e saudável. O conhecimento pode ultrapassar as paredes da sala de aula e as margens de um livro. Nesse jogo, você e sua galera podem aprender em qualquer lugar. E já vamos adiantar uma coisa: não precisa ser uma estrela do teatro para interpretar o papel do(a) nosso(a) personagem principal. Você vai jogar em equipe, em busca dos seus colegas que faltaram à aula e estão incomunicáveis. **Partiu encontrar essa galera?**

# UMA BRINCADEIRA DE INTERPRETAR PAPEIS E CONSTRUIR HISTÓRIAS

**S**eria ótimo se pudéssemos ter a chance de construir novos cenários e mudar nossa realidade, da nossa família, da comunidade em que vivemos ou até do nosso país. Infelizmente, não dá para voltar no tempo, mas quer saber o que dá para fazer?

## PODEMOS CONSTRUIR PARA O FUTURO!

Comece imaginando seu papel na expansão da consciência de uma alimentação adequada e soberana. Ela contribui para um futuro sem racismo, com mulheres livres para viver sem medo, onde há diversidade, justiça ambiental e soberania alimentar para todos os povos: negros, indígenas, pessoas LGBTI+ e muito mais gente.



# O QUE VOCÊS PRECISAM PARA INICIAR O JOGO?



**um lugar confortável** (pode ser na escola, em um parque, na sua casa, ou seja: em qualquer lugar);



**dois dados** de seis faces (se você não tiver eles físicos, [acesse aqui dados virtuais](#));



**papel, lápis** ou caneta e as fichas do personagem e do território. ([Veja as fichas aqui - p.104](#));



**água** (é sempre importante se hidratar);



**um lanchinho** saudável (esse jogo pode dar vontade de comer!);



estar aberto(a) a **dialogar** e decidin juntos o papel que cada um irá representar, quem será protagonista ou narrador.

**#FICAADICA:**

# UMA PRIMEIRA PARTIDA DE FAMILIARIZAÇÃO

**N**ada como a prática para se familiarizar com um jogo de RPG, não é mesmo? Então convide o seu grupo (pode ser os colegas da escola, do seu NUCA ou pessoas da sua família) para entender as regras e jogar uma primeira partida.

## EM CADA LOCAL, UMA REALIDADE

Depois de ler a seção primeiros passos (p.12), monte a ficha do seu personagem e do território (a partir da p.104). ([links para as fichas](#)). Ao preencher as fichas, lembre de incluir elementos que tenham a ver com o local onde vivem! Isso pode inspirar o narrador ou narradora na história!



As histórias do jogo podem ser adaptadas para a realidade do seu grupo. Situações cotidianas da sua escola, do seu bairro, que são desafios reais para o acesso a uma alimentação saudável ([veja as sugestões](#));



Mas se existe algo na sua realidade que você prefere não abordar no jogo, **avise ao narrador**, para ele incluir isso na ficha do território, como situações a evitar;



A criatividade é muito bem-vinda! Complemente à vontade as habilidades do(a) protagonista da história e os itens que ele pode levar;



Por ser um jogo participativo, é importante lembrar que quando tiver muitas pessoas, o jogo pode ficar mais demorado.

**TUDO FEITO? BORA PRO JOGO!**

# COMER BEM É SEU DIREITO: O JOGO



## **INSTRUÇÕES PARA NAVEGAR PELOS HIPERLINKS:**

Acesse este arquivo em um computador na página do Chrome ou baixe o leitor de PDF da Adobe para o seu celular, para ativar os links.



**CLIQUE AQUI PARA SE  
PREPARAR PARA O JOGO**



**CLIQUE AQUI PARA INICIAR  
UMA RODADA**



# PRIMEIROS PASSOS



Tudo começa com um **grupo de jogadores**



**Perguntas mágicas:** quando, como e onde jogar?



Quem será o **narrador ou narradora?**



## ESCOLHENDO A NARRADORA OU O NARRADOR

No jogo, um dos participantes terá o papel de comunicar os rumos da história. Essa pessoa será o narrador ou a narradora, que é quem conhecerá os desafios que os(as) jogadores(as) passarão e dará pistas ou habilidades quando as coisas derem certo. Todos os outros jogadores vão trabalhar juntos a central da Consciência Alimentar e Soberana, ou seja, as escolhas do personagem protagonista da história.



**MONTE AQUI A FICHA DO PERSONAGEM!**

# PREPARANDO PARA JOGAR



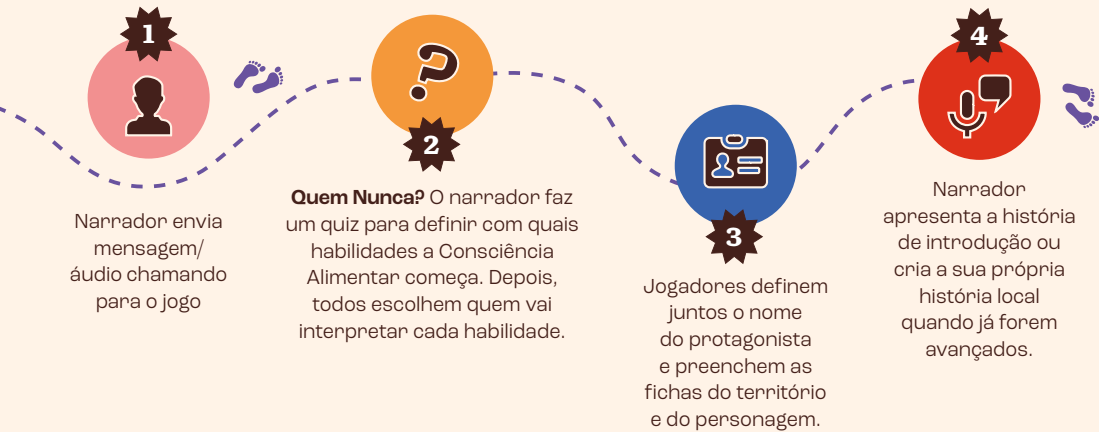
**N**o primeiro encontro, para quebrar o gelo e se conhecerem melhor, o grupo pode fazer um mini-jogo dentro do jogo: um quiz no formato **“Eu nunca”**.

O(a) narrador(a) lê em voz alta as frases do Anexo **“Eu nunca – Habilidades da Consciência Alimentar” - p.16**. Sempre que alguém já tiver vivido aquela experiência, levanta a mão. Quem nunca viveu, não levanta. Cada mão levantada vale um ponto. Quando **mais da metade do grupo** tiver essa experiência, a habilidade correspondente é **desbloqueada** para a Consciência Alimentar do personagem. **Jogue até cada um ter uma habilidade para interpretar.**

Cada jogador pode se tornar **guardião de uma habilidade**, anotando suas iniciais na ficha do personagem. Quem interpreta qual habilidade pode ser decidido em comum acordo ou nos dados.

Quando a habilidade for usada em uma cena, o guardião ajuda a imaginar como ela entra na história — é como se interpretasse esse “lado” da consciência. Depois de usada, a habilidade fica em “descanso” por uma rodada, para incentivar a circulação das outras habilidades.

A **habilidade inicial** do(a) protagonista será escolhida entre as habilidades desbloqueadas pelo quiz. Ela poderá ser ativada quando aparecer um desafio durante a história: os participantes usam essa habilidade para criar uma solução e superar o problema. Quanto mais o grupo conhecer as habilidades e o quiz, melhor fica o jogo – vocês podem, inclusive, inventar novas frases de “Eu nunca” e novas habilidades para a Consciência Alimentar.



Caso você já seja um jogador ou jogadora avançada e sinta falta de habilidades que o seu grupo já pratica na vida real, sugerimos criar uma trilha própria de habilidades. Nessa trilha, o protagonismo – da população negra, das mulheres, dos povos indígenas, das pessoas LGBTQIA+ e de outros povos e comunidades tradicionais – pode ser o ponto máximo a ser alcançado. Pense em níveis iniciais e intermediários que ajudem o grupo a reconhecer desigualdades, valorizar saberes ancestrais, fortalecer vozes historicamente silenciadas e transformar indignação em ação coletiva, incorporando desafios em que essas habilidades façam diferença. Por exemplo, em uma trilha antirracista, o nível inicial pode envolver reconhecer práticas de racismo alimentar no território; o nível intermediário, valorizar e divulgar saberes alimentares negros e indígenas; e o nível avançado, assumir o protagonismo na construção de soluções coletivas por justiça alimentar e soberania alimentar.

Além de seguir o livro do mestre, você pode deixar o jogo ainda mais interessante. Se você já jogou uma partida ou se considera um jogador ou jogadora avançada de RPG, experimente adaptar ainda mais à sua realidade: pense em situações da sua escola, do seu bairro ou da sua cidade. Você também pode explorar estilos diferentes, como cenários realistas, futuristas, com flashbacks a outras épocas, saltos pós-apocalípticos ou de fantasia. Quando você vir o ícone de jogador avançado, lembre-se de que pode adaptar locais, habilidades, desafios e itens à vontade. Assim, o jogo fica mais conectado com o universo dos jogadores e muito mais envolvente para todos.



# EU NUNCA PARA DEFINIÇÃO DAS HABILIDADES

A(O) mestre lê a primeira pergunta de cada grupo. Quem nunca, fica calado. Quem já viveu alguma situação levanta a mão. Quando a maioria do grupo levanta a mão, o grupo leva uma habilidade da trilha correspondente para o jogo. Cada jogador deve ter no mínimo uma habilidade para representar. Vá anotando na ficha do personagem quem vocês escolheram para ser guardião de cada habilidade desbloqueada. E marque a bolinha de nível inicial delas. Com o uso bem-sucedido de habilidades, preencha mais bolinhas.



## SABORES DESPERTOS

**Descobrir Sabores e Texturas** — Eu nunca usei minha curiosidade pra conhecer melhor um alimento, mesmo sem precisar comer (saber a origem, o cheiro, a textura, o preparo).

**Usar o Poder Nutritivo** — Eu nunca usei talos, cascas ou sementes em uma receita.

**Arte de Cozinhar** — Eu nunca cozinhei sozinho(a) ou acompanhado mais de três refeições na vida.

**Usar o Poder da Cultura Tradicional** — Eu nunca liguei para um prato típico da minha região, produtores ou saberes locais.

**Promover Saúde** — Eu nunca contribuí para organizar uma atividade sobre alimentação saudável ou ambientes saudáveis.



## GUARDIÕES DO TERRITÓRIO

**Criar Espaços de Proteção** — Eu nunca ajudei alguém a se sentir segura para falar sem sofrer julgamento.

**Assumir e Compartilhar Tarefas** — Eu nunca puxei para mim ou dividi alguma tarefa ligada à alimentação (fazer feira, cozinhar, arrumar, lavar louça).

**Monitorar as Práticas** — Eu nunca observei de perto um lugar para ver se tinha algo de errado nas práticas ou na rotina do dia a dia.

**Mudar Regras ou Leis** — Eu nunca questionei regras ou decisões injustas em espaços que frequento (escola, projetos, vizinhança).

**Protagonismo Juvenil** — Eu nunca representei estudantes ou jovens em uma reunião ou decisão sobre nossos direitos.



## VOZES, GRITOS E SUSSURROS

**Aprender Juntos** — Eu nunca juntei pessoas para aprender ou trocar experiências em grupo.

**Reconhecer Influências** — Eu nunca percebi como uma propaganda ou rede social tentou me empurrar um certo tipo de produto ou comportamento.

**Combater a Desinformação** — Eu nunca chequei se uma informação era falsa.

**Mudar os Discursos** — Eu nunca fiz uma conversa, atividade ou postagem que mudasse o jeito de alguém falar sobre alguma coisa.

**Pôr Valores em Prática** — Eu nunca mudei um hábito por causa de valores (saúde, ambiente, justiça, cultura, religião etc.).



## ARTÍFICES DA AÇÃO

**Perceber Exclusões** — Eu nunca reparei em alguém sendo excluído de alguma coisa.

**Agir em Coletivo** — Eu nunca participei de uma ação em grupo para melhorar a escola ou o bairro.

**Desvelar o Oculto** — Eu nunca fui atrás de entender decisões importantes para a vida coletiva.

**Corrigir Condutas na Comunidade** — Eu nunca sugeri mudar uma prática injusta na minha comunidade.

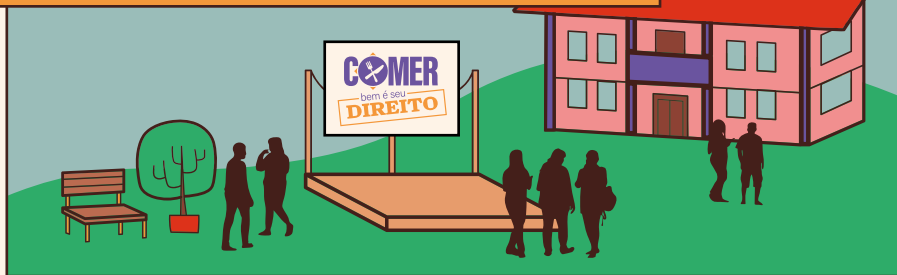
Você que já manda bem no jogo sabe que não dá para pular etapas. Antes de virar protagonista, é preciso crescer aos poucos, subindo os níveis de habilidade. Quer deixar o jogo mais instigante? Então use as trilhas de sabedoria para desbloquear habilidades poderosas com diversão. [Conheça aqui \(p.114\)](#) as habilidades por trilhas de sabedoria. E crie a sua!





# **INTRODUÇÃO AO MUNDO DOS PERSONAGENS**

Todo ano, a escola e a comunidade organizam um festival para discutir o que está pegando no território. Desta vez, o tema é direto ao ponto: **Comer bem é seu direito** — alimentação, raça, gênero, clima, tudo misturado com a vida real de quem estuda e mora ali.



Você e mais três jovens fazem parte da **Aula Vaga Produções**, um coletivo que aposta na comunicação, na arte e na mobilização para transformar a escola e suas vizinhanças.

Mas, nas últimas semanas, algo estranho começou a acontecer — aquele tipo de estranhamento que todo mundo já sentiu na pele:

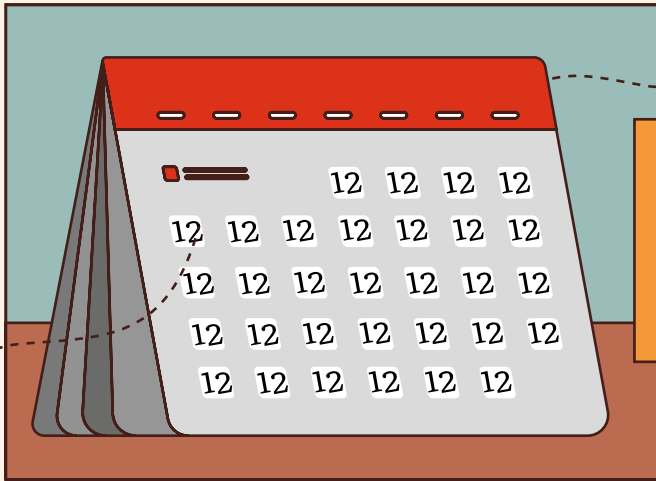
As mesmas tretas.

As mesmas conversas.

As mesmas filas.

As mesmas microviolências: um comentário atravessado, um olhar enviesado, uma piada de mau gosto, o silêncio quando o assunto é raça, uma zoeira homofóbica abafada, falta de respeito com religiões diferentes, desigualdade gritante na hora de comer na escola.





Dias parecidos demais, problemas repetidos demais. Como se a escola estivesse presa no mesmo dia, e vocês também.

E seus amigos da **Aula Vaga**?



O território todo estava pesado: uma **desconexão lenta** rolando no ar. Mensagens não respondidas, encontros desmarcados, falta de ânimo, cada um ocupado em sobreviver — feridas abertas e ninguém cuidando.

Até que a roda **quebra**.

Um evento climático forte

atinge a região.

E isso bagunça tudo: horário da escola, transporte, rotina da alimentação escolar, vida das famílias, sensação de segurança. E, justamente nessa hora, você percebe que está acordando num **dia diferente** pela primeira vez em semanas.



O território saiu do automático. Agora a história pode mudar — mas só se vocês mudarem também.

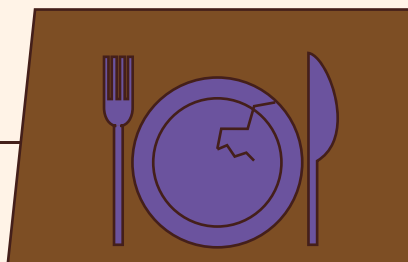
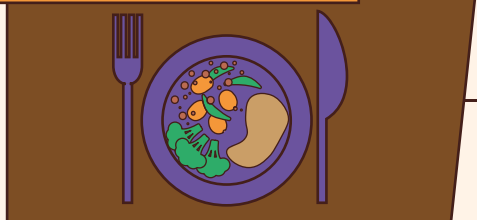
É nesse instante que um poder que sempre esteve ali desperta:

***A Consciência Alimentar  
Segura e Soberana.***

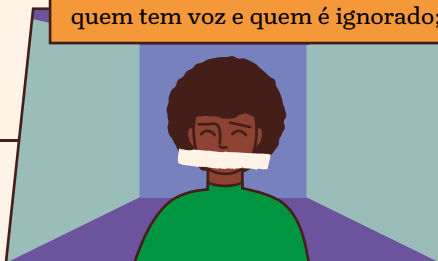


Ela não aparece como mágica. Ela é o nome que vocês dão ao momento em que começam a enxergar com clareza:

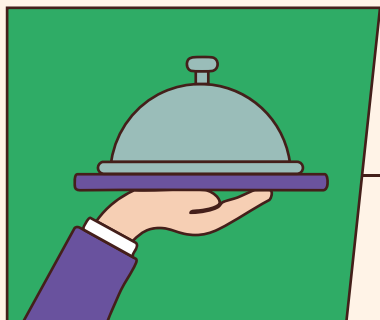
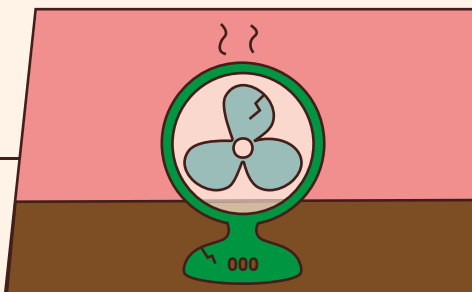
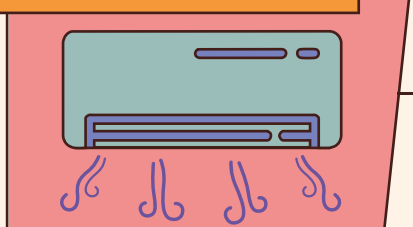
quem come e quem não come;



quem tem voz e quem é ignorado;



quem sofre mais com o calor e com a falta de estrutura;



quem recebe cuidado e quem é deixado para trás.



Esse poder é **ancestral**.

Juventudes passaram por ali e deixaram um legado de **habilidades**: perceber exclusões, investigar injustiças, criar espaços seguros, mobilizar colegas, mudar discursos, cozinhar em coletivo, enfrentar desigualdades raciais, de gênero, de sexualidade, de território.

Essas habilidades moldam como vocês enxergam cada cena e como superam os desafios.

No início da jornada, vocês ativam algumas delas na **Central de Controle da Consciência**, onde cada jogador assume uma ou mais habilidades — que podem ser usadas e depois precisam “descansar” para circular entre o grupo.

Com um pouco de sorte nos dados e estratégia, vocês acessam também a **Central de Empoderamento**, usando pontos para conquistar: pertences; informações; formas de influência.

Cada decisão muda o caminho.  
Nada é automático.

Reconectar com os amigos é parte da missão — não porque eles sumiram, mas porque vocês estavam se afastando, perdendo vínculos, deixando a luta escorrer pelos dedos.

A missão real é:

**Fortalecer a**  
*Consciência Alimentar*  
Segura e Soberana  
**em todo o território**

no bairro e na escola — mostrando como as juventudes podem transformar decisões sobre alimentação, clima, raça, gênero, cuidado e convivência. O jogo começa agora. A Consciência precisa se fortalecer para os desafios que vêm aí.

**Por qual território vocês querem entrar no jogo para fortalecer a Consciência da Alimentação Segura e Soberana e para se reconectar com os seus amigos?**

## MUDANÇAS CLIMÁTICAS: SUA REGIÃO FOI AFETADA

Sua região é ou já foi atingida pela crise climática e por desastres ou crimes ambientais? Nos últimos anos, isso tem aumentado, dificultando a vida de muitas pessoas. Por exemplo, chuvas muito fortes, secas prolongadas, ondas de calor intensas, rompimento de barragens, desmatamento, poluição do ar, dos mares e rios. Qual mudança climática tem impactado mais a região em que vocês moram? Pra refletir sobre isso, deixamos algumas dicas para pesquisa sobre o conceito de racismo ambiental e climático: \*Identifiquem os eventos climáticos mais comuns na região e como eles afetam de forma diferente as comunidades, considerando a raça/cor e pertencimento territorial e vulnerabilidade social e econômica. \*Pesquisem sobre iniciativas locais que buscam enfrentar o racismo ambiental e climático e promover a justiça racial.

### CONFIRA:



[Programa de Meio Ambiente das Nações Unidas](#)



[Mapa das previsões globais \(em inglês\)](#)



[Movimento Comer pra Quê?](#)



[Conceito de racismo ambiental](#)

# E COMO A HISTÓRIA CONTINUA?

Com uma visita na **Central de Empoderamento da Consciência Alimentar**

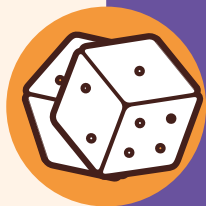
Além do Painel de Controle, o grupo também acessa a **Central de Empoderamento da Consciência Alimentar**, onde decide junto quais recursos a(o) personagem realmente tem para agir no território. A ideia é deixar o jogo mais realista: nem sempre a(o) personagem terá celular, internet, utensílios, informações ou influência suficientes para resolver tudo de imediato.

No início da partida, o grupo rola **3 dados de 6 lados**. A soma determina quantos **pontos de empoderamento** o personagem terá para adquirir itens iniciais da Central – como ferramentas, informações, contatos e pequenos recursos.

Ao longo da história, desafios bem-sucedidos liberam novos pontos, permitindo acessar mais itens e ampliar as possibilidades de ação da(o) personagem. A Central funciona como um inventário vivo: ela mostra o que a(o) personagem já tem e como sua consciência alimentar cresce dentro do jogo. **Para avançar para a Fase 2, recomendamos um mínimo de 20 pontos de empoderamento investidos.**



# QUANDO JOGAR OS DADOS?



**Lembrem-se**, nem tudo dependerá do(a) narrador(a) ou da interpretação dos jogadores. Na vida real também é assim, nem tudo depende da nossa decisão. No jogo, os dados vão fazer esse papel (o de sorte, azar ou empate), além disso irá definir o grau do desafio, ou seja, se será um desafio fácil ou difícil de passar.

Em cada território, o(a) narrador(a) vai jogar um dado para saber o grau do desafio, que vai de 1 a 6. Fique bem atento(a) porque quanto maior o número que sair no dado, mais difícil será o desafio! Para cada desafio, os jogadores poderão usar uma habilidade, criando e argumentando em favor de uma história que vai considerar as habilidades do(a) protagonista frente ao desafio.



Caso o(a) narrador(a) **se convença da narração da história feita pelos jogadores**, ele vai jogar não apenas um, mas dois dados para definir a pontuação do(a) protagonista frente à pontuação do desafio. Se a soma dos dois dados der um valor maior que o valor do grau do desafio (que foi jogado antes), na história do jogo, o protagonista vence o desafio! Por exemplo: imagine que o grau do desafio foi de 6 e, ao jogar os dois dados, a soma dos números deu 8, uma pontuação maior que 6, logo, uma vitória no desafio.



Mas digamos que o(a) narrador(a) **não se convenceu de que os jogadores realmente tenham conseguido criar uma história** com o uso da habilidade do(a) personagem. Ou, então, que o(a) personagem não tinha nenhuma habilidade ou item que pudesse ser usada contra aquele desafio. Nesse caso, o(a) narrador(a) jogará apenas um dado para definir a pontuação do(a) personagem. Como será apenas um único dado, o maior número que poderá obter é 6. Logo, ainda pensando no exemplo anterior, em que o grau do desafio era 6, teríamos apenas a possibilidade de ter um empate (dado jogado com número igual ao do grau do desafio, ou seja, 6) ou derrota (dado jogado com número menor ao grau do desafio, ou seja, menor que 6). No caso de empate, o dado deverá ser jogado novamente.



**Acesse aqui** dados virtuais ou tenha dois dados de 6 faces.

## Ainda não ficou muito claro? Vamos a um pequeno exemplo:

1

### Fala do(a) narrador(a):

Você (nome do protagonista do jogo) escolheu procurar seus amigos em uma roça, mas no caminho se deparou com um **desafio**: uso de agrotóxicos e pesticidas.



2

Três situações podem acontecer:

 **DERROTA**

 **EMPATE**

 **VITÓRIA**

3

Em cada território, o(a) narrador(a) vai jogar um **dado** para saber o grau do desafio desse território contra o(a) protagonista (vai de 1 a 6, **quanto maior o número mais difícil será esse desafio**). Imagine que saiu o número quatro.



4

Em seguida, o(a) narrador(a) pergunta se o(a) protagonista tem alguma **habilidade** contra esse desafio (uso de agrotóxicos e pesticidas) e como os jogadores pretendem usá-la. Os jogadores vão contar a história e o narrador(a) vai decidir se a história convenceu ou não. Se convenceu, vai jogar dois dados. Se não convenceu, vai jogar um único dado.

Convenceu? 

Não convenceu? 

5



Se o narrador(a) tirar o número **quatro** nos dados, ou seja, o mesmo número do grau do desafio, na história o protagonista **empata**. Nesse caso, deve-se jogar novamente os dados.

6



Se você for **derrotado**, ou seja, tirou os números entre 1 e 3 neste exemplo, então sofrerá alguma **consequência** escolhida pelo(a) narrador(a). Poderá simplesmente não ganhar nenhuma pista nesta rodada ou até perder uma habilidade a escolha dele(a).

7

As dicas de localização dos amigos dependem do nível de acesso à informação adquirido na Central de Empoderamento. Quanto maior a pontuação, maior a chance de receberem uma informação que não seja boato ou fake.

Entendeu como é importante usar e escolher as habilidades? Por isso, estimule os jogadores a anotarem as habilidades que o(a) protagonista for ganhando para não esquecerem delas no momento em que os desafios forem apresentados.



# QUADRO GERAL DAS HABILIDADES



## **APRENDER JUNTOS**

Você conduz um bom diálogo no qual as pessoas podem falar abertamente sobre suas experiências de vida.



## **CRIAR ESPAÇOS DE PROTEÇÃO**

Você contribui para criar ambientes seguros de escuta e convivência, protegendo pessoas de julgamentos e ameaças aos seus direitos, incluindo o direito à alimentação adequada.



## **ARTE DE COZINHAR**

Você se propõe aprender, ensinar ou colocar em prática habilidades culinárias.



## **DESCOBRIR SABORES E TEXTURAS**

Você não tem problemas em experimentar alimentos e preparações, especialmente da sua região e da época.



## **USAR O PODER NUTRITIVO**

Você aproveita o alimento por inteiro, inclusive o que muita gente jogaria fora, como talos, cascas e sementes.



## **ASSUMIR E COMPARTILHAR TAREFAS**

Você busca não sobrecarregar pessoas com as tarefas relacionadas à alimentação. Acredita e incentiva todo mundo a assumir algumas

responsabilidades, como sair para fazer a feira,organizar a geladeira, cozinhar ou lavar a louça.



### **RECONHECER INFLUÊNCIAS**

Você está atento(a) sobre como as propagandas e promoções nos estimulam a consumir produtos que prejudicam a saúde.



### **AGIR EM COLETIVO**

Você se vincula a grupos para disseminar informações e realizar ações de promoção da alimentação adequada e saudável.



### **VALORIZAR CULTURAS TRADICIONAIS**

Você valoriza pratos tradicionais, seus modos de preparo, saberes e memórias ancestrais, fortalecendo a cultura do território.



### **COMBATER A DESINFORMAÇÃO**

Você busca informações sobre alimentação em fontes seguras, como no Guia Alimentar para a População Brasileira, suspeita de alegações da indústria de produtos alimentícios, verifica se as informações sobre alimentação na internet são verdadeiras e busca canais de denúncia.



### **PERCEBER EXCLUSÕES**

Você se atenta às pessoas ou aos grupos que não estão tendo suas necessidades alimentares atendidas.



### **MUDAR REGRAS OU LEIS**

Você questiona regras e leis que podem dificultar a promoção, proteção e realização da alimentação adequada e saudável.



## DESVELAR O OCULTO

Você lê até as letras miúdas dos rótulos dos produtos, vai nos detalhes e ouve com atenção para poder descobrir o que realmente está impactando os seus direitos.



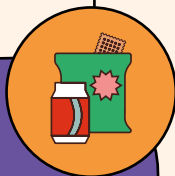
## MUDAR OS DISCURSOS

Dá trabalho mudar o que dizem sobre alimentação ao nosso redor. Mas você tem informações seguras, pautas importantes e bons aliados na comunicação.



## POR VALORES EM PRÁTICA

Você apoia a agricultura familiar, boicota grandes empresas que produzem produtos que fazem mal à saúde, evita o consumo de **ultraprocessados**, divide tarefas, diminui a produção de lixo e o descarta corretamente.



Ultraprocessados são formulações industriais. Sua fabricação é feita em geral por indústrias de grande porte, envolve diversas etapas e técnicas de processamento e muitos ingredientes, como: sal, açúcar, óleos e gorduras em excesso e substâncias artificiais de uso exclusivamente industrial.

Os ultraprocessados apresentam um número elevado de ingredientes (cinco ou mais) e, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes difíceis e não usados para cozinhar em casa (gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, de sabor e vários outros tipos de aditivos).

São exemplos de ultraprocessados: biscoitos, sorvetes, balas, misturas para bolo, barras de cereais, sopas, macarrão e temperos 'instantâneos', molhos, salgadinhos "de pacote", suco em pó e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçadas e aromatizadas, hambúrgueres, nuggets, salsichas, pães de forma etc.

[Saiba mais no Guia Alimentar para a População Brasileira \(2014\).](#)



## **MONITORAR AS PRÁTICAS**

Você observa práticas e rotinas do seu ambiente, como alimentação, higiene e cuidado, identificando problemas e propondo ajustes quando necessário.



## **CORRIGIR CONDUTAS NA COMUNIDADE**

Da escola à prefeitura de uma cidade, todos os espaços sempre podem melhorar as práticas e assegurar direitos. Você favorece a mudança na comunidade.



## **PROMOVER SAÚDE**

Você realiza ações de educação para o desenvolvimento individual e coletivo de práticas de alimentação adequada e saudável e colabora na criação de ambientes saudáveis.



## **PROTAGONISMO JUVENIL**

Você reconhece e valoriza os modos de vida, culturas e saberes dos povos e comunidades tradicionais, defende seus territórios e atua pela garantia de direitos, preservação ambiental e justiça social.



Sente falta de habilidades que o seu grupo já pratica na vida real? Crie uma trilha própria de habilidades. Nela, o protagonismo da população negra, das mulheres, dos povos indígenas, das pessoas LGBTQIA+ e de outros povos e comunidades tradicionais pode ser o nível máximo. Pense em níveis iniciais e intermediários e crie desafios onde essas habilidades sejam úteis. Por exemplo, em uma trilha antirracista: reconhecer o racismo alimentar (nível inicial), valorizar saberes ancestrais (nível intermediário) e assumir o protagonismo na construção de soluções coletivas (nível avançado).

# SOBRE O MOMENTO DE ENCERRAR A PARTIDA

Você já sabe: o jogo tem duas fases. Primeiro, **o mapa da busca pelos amigos** que estão espalhados pelo território por conta do evento climático – eles ficaram impedidos de ir à escola para organizar o festival junto com você. Depois, **o mapa da escola**, onde o desafio é chegar à cozinha para realizar o festival. Sugerimos que evite partidas de derrotas completas em que os amigos nunca são encontrados e o festival não acontece. Narre uma história até concluir uma das fases com sucesso. Não há nenhum problema em retomar depois. O(a) narrador(a) pode ajustar a história de acordo com o tempo disponível para jogar.

**ENTÃO, VAMOS AO JOGO!**

## CICLOS DE JOGO

1



Jogadores escolhem o território para onde vai o protagonista.

2



Narrador apresenta um desafio.

3



Joga um (ou mais dados, quem for avançado) para definir a dificuldade do desafio (pontuação no dado)



4



Jogadores escolhem com qual habilidade lidar com o desafio e o jogador guardião da habilidade interpreta esse papel no diálogo com o(a) narrador(a).



Jogadores rolam um dado para definir a pontuação frente ao desafio. Os jogadores podem usar a sua habilidade para jogar um número maior de dados, jogar novamente ou ter uma pontuação maior caso a habilidade seja compatível com o desafio, mas lembre-se que toda habilidade usada fica uma rodada sem poder ser acionada novamente.



Vitória,



derrota ou



empate



**Vitória, derrota ou empate**



**Em caso de vitória:** narrador pergunta se jogadores preferem empoderar a consciência alimentar, tentar uma dica ou uma habilidade nova.



**Em caso de empate:** Jogar novamente os dados para definir a pontuação do desafio e do protagonista.



**Em caso de derrota:** narrador pode retirar uma habilidade, item, poder de influência ou acessos à informação.



**Fim e recomeço de cada ciclo**

**Fase da busca:** Ao fim de cada rodada, narrador revela se os jogadores encontraram ou não os amigos. A fase é concluída quando todos os amigos são encontrados e quanto a consciência acumula pelo menos 20 pontos de empoderamento.

**Fase do festival:** faz as rodadas por um ou quatro territórios da escola até chegar à cozinha, fim de jogo. Ver o perfil do personagem.



Vá para o número 9 do círculo.

Narrador anuncia um número de poder de influência que foi adquirido (pode ser usado na central de empoderamento da consciência); dá uma dica OU segue para um novo território (em caso de derrota).

# MATERIAIS PARA CADA ETAPA

**Etapa 1:** apresente as opções de território da fase.

**FASE 1:**



**Mapa do jogador:** busca dos amigos

**OU**

**FASE 2:**



**Mapa do jogador:** festival na escola

**Etapa 2:** escolha ou crie um desafio considerando o território.



Sugestões de desafios por territórios

**Etapa 3, 4, 5 e 6:** Jogadas de dados para definir a dificuldade do desafio (pontuação no dado) e do(a) protagonista, com base na habilidade.



Dado digital



Cartela com todas as habilidades

**Etapa 7 e 8:**

**Em caso de vitória,** ofereça empoderar a consciência alimentar, tentar uma dica ou uma habilidade nova.



Cartela com todas as habilidades



Sugestões de desafios por territórios



Central de empoderamento

**Etapa 9:** Ver onde estão os amigos depois volte à etapa 1 ou encerre o jogo.



Ver onde estão os amigos



Encerre o jogo

# MAPAS DO JOGO

## PRIMEIRA FASE:

### A CIDADE E

### A ROÇA

Antes de dar início ao festival Comer bem é seu direito, o(a) protagonista precisa encontrar seus amigos. O(a) narrador(a) pergunta aos jogadores por onde querem começar procurando entre as opções abaixo.

1. [Nas ruas e nos meios de transporte](#)
2. [Quarteirão da prefeitura: conselhos de participação política e ONGs](#)
3. [Parque industrial e grandes empresas](#)
4. [Moradias da cidade: favelas e bairros urbanizados](#)
5. [Comércio em geral: supermercado, feira, shopping, outros](#)
6. [A roça e o interior](#)

### ATENÇÃO

### NARRADOR(A)

Escolha no máximo dois desafios por território. Um que testa as habilidades alimentares, na entrada ou na saída do território. E depois um desafio de gênero ou de raça ou de meio ambiente. Não precisa dar conta de todos e nem do mapa completo.

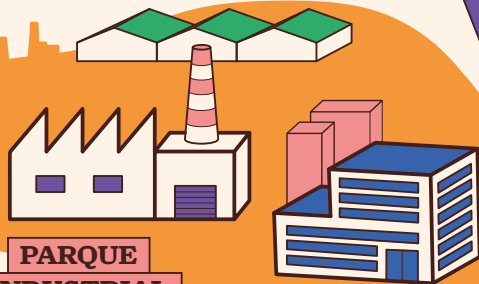


CICLOS DE JOGO

**COMER**

bem é seu

**DIREITO**



**PARQUE INDUSTRIAL**

**ROÇA E INTERIOR**



**MORADIAS DA CIDADE**



**COMÉRCIOS**



**PREFEITURA**

# MAPAS DO JOGO

## SEGUNDA FASE:

### A ESCOLA

Depois que o(a) protagonista encontrar seus amigos, poderá finalmente cuidar do festival. Na segunda fase, o jogo acontece no espaço da escola! Vamos juntos ocupá-la, tornando o direito à alimentação uma realidade?.

1. O caminho para a escola e o comércio do entorno
2. Espaços recreativos e corredores da escola
3. Salas de aula, da direção e dos professores
4. Cozinha e refeitório

### ATENÇÃO

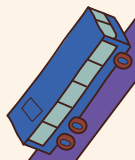
### NARRADOR(A)

Não precisa dar conta de todo o mapa, considere o tempo disponível para jogar.

Crie uma narrativa que caiba no tempo disponível do grupo.



CICLOS DE JOGO



CAMINHO PARA A ESCOLA  
**COMÉRCIO DO ENTORNO**



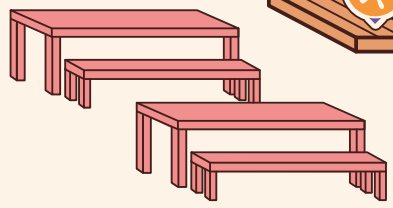
INTERIOR DA ESCOLA

**SALAS DE AULA,  
DIREÇÃO E PROFESSORES**

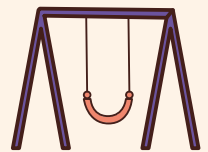


**COZINHA  
E REFEITÓRIO**

**ESPAÇOS RECREATIVOS  
E CORREDORES**



**FESTIVAL COMER  
PARA TER DIREITOS**





# MAPA DOS TERRITÓRIOS

(somente para o(a) narrador(a))

## PRIMEIRA FASE: A CIDADE E A ROÇA

### Comércio em Geral

Supermercado, feira, shopping, outros

### Parque Industrial e grandes empresas

### A Roça e o Interior

João tá aqui!

### Dentro das casas

Francisca está na favela e Ana em uma casa em um bairro urbanizado!

### Na cidade, nas ruas e nos meios de transporte urbanos

### Palcos da Política

Conselhos de participação política e ONGs

## SEGUNDA FASE: A ESCOLA

### Caminho para a escola

Comércio do entorno

### Interior da Escola

Espaços recreativos e corredores

### Interior da Escola

Salas de aula, direção e professores

### Interior da Escola

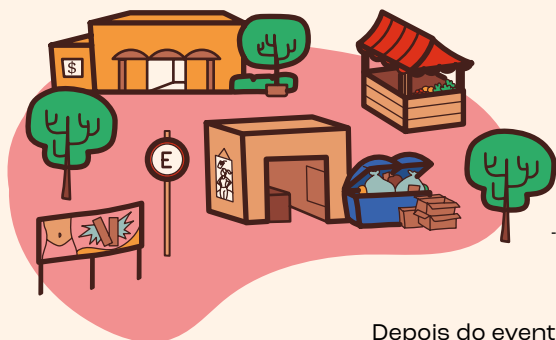
Cozinha e Refeitório



**DESAFIOS POR TERRITÓRIO**

# COMÉRCIOS EM GERAL:

supermercado, feira, shopping, outros.



# COMÉRCIOS SUPERMERCADO / FEIRA

## “Preço que expulsa?”

Depois do evento climático, você descobre que o feirante está cobrando mais caro porque os custos dele aumentaram muito também e, se baixar o preço, “trabalha no prejuízo”.

### O que você faz?

- a) Convince a galera a parar de comprar na feira e migrar para o mercado com promoção de congelados e pacotinhos: “pelo menos mata a fome e é mais barato”.
- b) Tenta fechar com o feirante um “dia do desconto” em troca de divulgar a banca no festival.
- c) Puxa uma conversa com a vizinhança e feirantes para organizar compras coletivas.



### Resposta correta: c)

**Desfecho:** nasce um arranjo coletivo: alguns produtos ficam mais acessíveis, o feirante paga os custos sem prejuízo e o caso vira exemplo no festival.



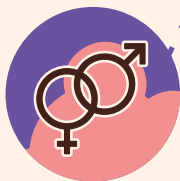
### Opção a) – Errada

**Desfecho:** a feira esvazia, os pacotinhos ganham espaço, a produção de lixo aumenta e o acesso à comida de verdade piora.



### Opção b) – Errada

**Desfecho:** rola um dia de promoção, bom de foto e story, mas tudo volta ao normal na semana seguinte – o problema estrutural continua.



## **DESAFIO DE GÊNERO: FILTRO QUE DIMINUI GENTE**

Você está passando em frente a um comércio local e se depara com a propaganda de um produto milagroso que promete um corpo “perfeito”. A propaganda tem uma mulher com características que atendem aos padrões sociais impostos sobre a beleza feminina. Uma mulher jovem, de cabelos lisos, pele clara, sorridente e com um corpo magro. Você decide pesquisar imagens de pessoas em propagandas de alimentos e investigar como elas são – inclusive, esse seria um ótimo tema para trabalhar no festival. Ao iniciar a busca pelas imagens você percebe que há uma diferença de abordagem entre imagens femininas e masculinas: por que as mulheres são retratadas de forma diferente dos homens? O que você, enquanto jogador(a) ou narrador(a), pode fazer considerando as habilidades disponíveis?



## **DESAFIO DE RAÇA: PREÇO NO VERMELHO**

Nos últimos meses, frutas e hortaliças quase sumiram do seu bairro. As poucas que chegam estão caras. Você entra num mercado “natureba”, onde tudo parece fresco e de qualidade, e uma cena te trava: a maioria de quem compra é branca; a maioria de quem trabalha é preta ou parda. É de chamar a atenção. Daí pinta a pergunta que não dá pra desver: como a população negra periférica consegue acessar comida de verdade? Ali, entre preços altos, raríssimos pontos de venda oferecendo comida de qualidade, conflitos sociais constrangedores e bem no meio de uma crise climática você decide fazer alguma coisa para superar esse sentimento de indignação. Mas o que pode ser feito considerando as suas habilidades?



## DESAFIO DE CLIMA: BECO DO DESPÉRDICIO

Passando por uma rua atrás de um supermercado você vê pilhas e mais pilhas de papelão, plástico, isopor e também muitos alimentos sendo jogados fora. A cena é forte: esse descarte suja rios, piora o clima e bate mais pesada em quem já vive na corda bamba – em geral, comunidades negras periféricas e, sem generalizar, até os povos indígenas que lutam para manter suas tradições alimentares próprias e potentes, protegidas da destruição ambiental. Seu desafio é investigar localmente quem está mais exposto e cortar o desperdício na origem. Será que dá para levar esse assunto para o festival? Com suas habilidades, o que você consegue fazer sobre isso?



Pesquise mais desafios para esse território e crie uma situação personalizada para os seus jogadores.

[Veja uma lista de opções de desafios para encontrar.](#)





**DESAFIOS POR TERRITÓRIO**

# **PARQUE INDUSTRIAL E GRANDES EMPRESAS**



# PARQUE INDUSTRIAL E GRANDES EMPRESAS

## “O que tem neste produto?”

A(O) mestre entrega uma embalagem fictícia de um produto comum da indústria (por exemplo: “Refresco sabor uva”). No rótulo aparecem os ingredientes:

- Água
- Açúcar
- 2% de suco de uva
- Corante vermelho e corante azul brilhante
- Aroma idêntico ao natural
- Antioxidante INS-300

**A pergunta é simples: que tipo de alimento é esse?**

O que você conclui?

- a)** É comida de verdade, porque é “sabor uva” e tem água e açúcar como base.
- b)** É ultraprocessado, porque tem aditivos artificiais (corante, aromatizante e antioxidante com código) e a quantidade de fruta é uma piada.
- c)** É “mais ou menos saudável”: não é tão bom, mas conta como suco se não tomar todo dia.



### Resposta correta: b)

**Desfecho:** o grupo passa a diferenciar melhor alimentos de verdade x ultraprocessados, e leva essa leitura de rótulos para outros desafios e para o festival.



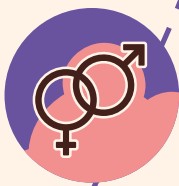
### Opção a) – Errada

**Desfecho:** o grupo normaliza o consumo de bebidas açucaradas como “comida de verdade” e enfraquece a discussão sobre os prejuízos causados pelos ultraprocessados.



### Opção c) – Errada

**Desfecho:** a fronteira entre suco e bebida ultraprocessada fica borrada, dificultando decisões futuras sobre o que priorizar nas compras e na alimentação escolar.



## **DESAFIO DE GÊNERO: NA ESCUTA DO SILÊNCIO**

Você entra numa fábrica durante uma visita guiada. Na linha de produção, muitas mulheres – várias negras, algumas gestantes – nos escritórios, predominam homens brancos. Indo ao banheiro, você ouve uma trabalhadora pedindo ajuste no horário para amamentar; o supervisor diz que só com aval do RH e meta batida – “hoje não dá”. Depois, no refeitório, parte das trabalhadoras (algumas terceirizadas) esquentam marmitta ou improvisa um lanche, enquanto a chefia ou o pessoal CLT sai para almoçar com vale/convênio. Não dá para generalizar a indústria inteira, mas aqui as diferenças de gênero e raça saltam aos olhos. Como você planeja ouvir essas trabalhadoras e levar a pauta para uma roda no festival?



## **DESAFIO DE RAÇA: A FRUTA DA PELE PRETA**

Você chega numa empresa de bebidas na hora do almoço. No refeitório, a maioria são pessoas pretas e pardas; nos murais, cartazes de uma campanha contra o racismo alimentar. Um dado te acerta: no Brasil, o consumo regular de frutas e hortaliças é **33% menor entre pessoas negras** do que entre brancas; povos indígenas também encaram barreiras históricas, dizem os cartazes: perda de territórios, conflitos ambientais, invisibilização de saberes. Aqui, o tema sai do papel. Como levar essa campanha, com a cara do festival, para outras empresas e proteger pessoas vulnerabilizadas?



## DESAFIO DE CLIMA: BATALHA DE CIFRÕES

Ao chegar perto da fábrica, você encontra moradores — em sua maioria pessoas negras, indígenas e de comunidades tradicionais — protestando na entrada. Você se aproxima e escuta as vozes firmes: “Receberam milhões, mas não fizeram nenhum plano para proteger o rio e as matas da região. Somos nós que bebemos essa água, pescamos no rio, na lagoa e na praia, vivemos desse território. Se os químicos vazarem, é a nossa vida que está em risco. Não somos invisíveis!” Você percebe: isso tem nome — racismo ambiental (e climático), quando decisões e omissões fazem com que poluição, risco e falta de proteção pesem desproporcionalmente sobre populações negras, indígenas e tradicionais, enquanto os benefícios ficam com outros. Inspirado pela força do protesto, você pensa: e se transformarmos essa denúncia em uma carta-compromisso durante o festival?



Pesquise mais desafios para esse território e crie uma situação personalizada para os seus jogadores.

[Veja uma lista de opções de desafios para encontrar.](#)



### CAIXA DE FERRAMENTAS DO(A) NARRADOR(A)



Habilidades  
p. 32



Dado digital



Mapas dos  
territórios p. 39-42



Dicas



Central de  
empoderamento p.110



**DESAFIOS POR TERRITÓRIO**

# A ROÇA E O INTERIOR





# A ROÇA E O INTERIOR

## “Quem produz o quê?”

A(O) mestre apresenta duas listas de alimentos que a escola poderia comprar:

### Lista A (Agricultura Familiar – local)

- Abóbora
- Banana
- Couve
- Milho verde
- Feijão carioca
- Ovos de criação local

### Lista B (produção intensiva / atacado)

- Arroz empacotado por grandes marcas
- Salsicha
- Nuggets
- Purê de batata em pó
- Gelatina
- Suco em pó

O grupo responde:

### 1. Qual cesta tem mais alimentos de verdade?

### 2. Qual cesta tem mais ultraprocessados?

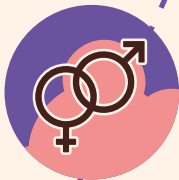
### 3. Qual representa mais renda para agricultores da região?

#### Resposta correta:

- 1. Lista A:** alimentos de verdade, que beneficia quem produz, quem come e o meio ambiente
- 2. Lista B:** ultraprocessados, beneficiam os donos de indústrias
- 3. Lista A:** renda direta para agricultura familiar

#### Resposta errada:

- Achar que “porque é mais barato” a Cesta B é melhor.
- Confundir “arroz de marca” com produto da agricultura familiar.
- Dizer que banana e feijão só vêm de grandes produtores.



## **DESAFIO DE GÊNERO: GIGANTES INVISÍVEIS A ROÇA E O INTERIOR**

Você viu uma [notícia das Nações Unidas](#) sobre o Brasil: “existem mais de 1,7 milhão de mulheres comandando a produção agropecuária no país.” Mas a realidade delas não é fácil! As mulheres são muito importantes, mas encontram mais dificuldades de acessar terras, empréstimos e acabam sendo mal remuneradas pelo seu trabalho. No caminho para a roça você conhece uma jovem mãe de duas crianças e ela te conta como tem sido a produção de alimentos na comunidade dela, as coisas boas e também os desafios que eles enfrentam. Essa notícia e a história que você ouviu te inspiraram para o festival. Você gostaria de convidar as mulheres para participarem? Como faria isso? Como seria a participação delas?



## **DESAFIO DE RAÇA: CHÃO SEM TERRA**

A paisagem do campo lembrou uma prova do colégio em que você foi muito mal. Era sobre racismo fundiário: uma pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o IBGE, descobriu que as pessoas auto-declaradas pretas são a maioria nas roças de todo o Brasil. Mas são os brancos que detêm mais propriedades rurais. Você não fazia ideia do que significa o termo fundiário. Mas agora já sabe, é sobre o terreno agrário, do campo. Será que você consegue convencer o professor a fazer um trabalho com você sobre esse assunto para o festival?



## DESAFIO DE CLIMA: MILAGRE DE VENENO

Quase uma hora de viagem e a paisagem era de uma plantação só. Cabia uns 1.500 maracanãs em tanta terra de um único dono. E dava para ver trator e gente usando roupa especial de proteção contra produtos químicos. Demorou a passar tudo isso, mas agora finalmente você vê floresta, rio e casas mais humildes, com gente plantando de tudo um pouco. Você chegou à roça de verdade, mas vê um pessoal discutindo. O assunto é polêmico: usar ou não usar agrotóxicos na plantação. Você sabe que o Brasil é um dos países que mais consome esses produtos e que permite o uso de agrotóxicos já banidos em outros países, mas nem todo mundo vê problema nisso. Quais habilidades você tem para agir sobre esse assunto?



Pesquise mais desafios para esse território e crie uma situação personalizada para os seus jogadores.

[Veja uma lista de opções de desafios para encontrar.](#)



### CAIXA DE FERRAMENTAS DO(A) NARRADOR(A)



Habilidades  
p. 32



Dado digital



Mapas dos  
territórios p. 39-42



Dicas



Central de  
empoderamento p.110



**DESAFIOS POR TERRITÓRIO**

# MORADIAS DA CIDADE

favelas e bairros urbanizados



## MORADIAS DA CIDADE FAVELAS E BAIRROS

### “Sem gás, e agora?”

Depois do evento climático, o caminhão do gás não entrou na comunidade.

Você vê um vizinho tentando cozinhar na calçada usando fogo improvisado.

#### Qual é a melhor ação nesse momento?

- a) Dizer que cada família precisa “se virar”.
- b) Juntar a vizinhança e montar um ponto de cozinha coletiva e segura.
- c) Pedir para comprarem comida pronta no mercado.



#### Resposta correta: b)

**Desfecho:** vocês criam uma cozinha comunitária segura, reduzem riscos e fortalecem o território.



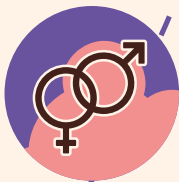
#### Opção a) – Errada

**Desfecho:** o vizinho segue improvisando, aumenta o risco de queimaduras e incêndio, e o clima de abandono piora.



#### Opção c) – Errada

**Desfecho:** ninguém consegue pagar comida pronta para vários dias e o problema da falta de energia/infraestrutura não é resolvido.



## **DESAFIO DE GÊNERO: CHAVE QUE NÃO ENTRA**

Você está chegando num bairro urbanizado da cidade, onde mora a Ana. Ela é uma amiga da escola e que está ajudando no Festival mas que faltou à escola ontem. Chegando lá, a mãe dela, que você já conhece, passa carregada de sacolas da feira. Ela te deseja boa tarde e deixa o portão aberto: “Estou atrasada para fazer o almoço! A Ana está em casa, pode entrar.” Você corre para lá e escuta uma sinfonia: bebê chorando, barulho de panela no fogo e quando você abre a porta, vê sua amiga estudando. A mãe dela não conseguiu ajudá-la dessa vez e os homens... esquece! Será que você consegue convencer os homens da casa a assumir alguma responsabilidade?



## **DESAFIO DE RAÇA: TELHADO SEM RAIZ**

Você já acompanhou várias vezes sua amiga Francisca a voltar para a casa. Francisca é uma menina preta que mora com a família em uma casa na favela. O lugar onde ela mora sofreu bastante com o evento climático que aconteceu esses dias e você decide ir ver como a sua amiga está. Chegando lá, vê um mutirão de gente se ajudando e levando doações de alimentos feitas pelas igrejas, terreiros e ONGs. Alguém te reconhece e pede a sua ajuda: “Leva lá na casa da Francisca, ela é sua amiga, não é? Estão sem luz há dois dias e a geladeira queimou. A favela toda tinha que ter o teto verde para não depender dessas doações.” Você não entende bem. Teto verde? [Ah, plantar comida no teto das casas!](#) Você pega a sacola de comida e corre para a casa da Francisca. Como você conseguirá ajudá-la? Seria interessante levar essa ideia do teto verde para o festival?



## DESAFIO DE CLIMA: LIXO QUE NÃO SE LIMPA SÓ

Que fedor! É o caminhão recolhendo o lixo que os moradores colocam para fora das casas. Eles levam para um lugar onde a maioria das pessoas nem vê: os lixões a céu aberto. Era para isso já ter acabado, mas o investimento é pouco. Foi o que você ouviu na rádio, era o presidente de uma associação falando que no Brasil os municípios só **investem R\$10,95 por habitante por mês** nos serviços públicos de limpeza e manejo de resíduos sólidos urbanos. Que tal lançar um desafio sobre o lixo no festival? Vamos tentar produzir algo nesse sentido?



Pesquise mais desafios para esse território e crie uma situação personalizada para os seus jogadores.

**[Veja uma lista de opções de desafios para encontrar.](#)**



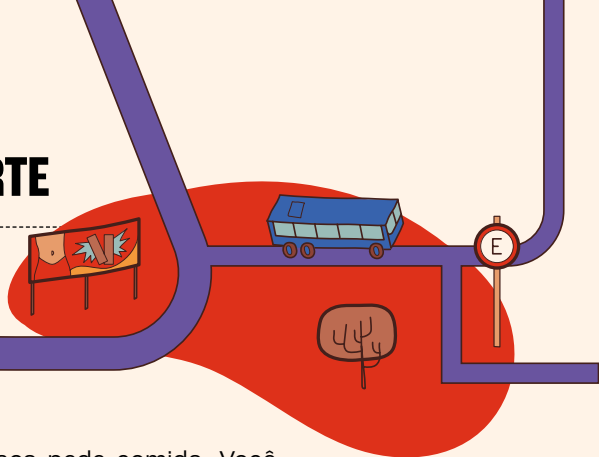


**DESAFIOS POR TERRITÓRIO**

# **NAS RUAS E NOS MEIOS DE TRANSPORTE**

# RUAS E TRANSPORTE

## “Fome no caminho”



No ponto de ônibus, uma pessoa pede comida. Você percebe que várias pessoas estão na mesma situação desde o desastre climático.

### O que você faz?

- a) Ignora e segue o caminho — “não posso ajudar todo mundo”.
- b) Compartilha o lanche (se tiver algum) e tenta entender o que está acontecendo.
- c) Filma a pessoa e posta nas redes para sensibilizar a escola.



### Resposta correta: b)

**Desfecho:** você entende as causas, identifica pontos críticos do território e leva a discussão para o festival.



### Opção a)

**Desfecho:** você sai com a consciência pesada e perde uma chance de mapear um problema coletivo.



### Opção c)

**Desfecho:** a pessoa se sente exposta e humilhada; você cria um problema ético sério.



## **DESAFIO DE GÊNERO: CARRINHO SEM DONO**

Você percorre a cidade e por várias vezes vê mulheres fazendo a compra ou carregando as sacolas com alimentos, e isso te lembra de uma vez que você foi à feira e escutou um homem irritado ao telefone com sua companheira. Ele estava buscando orientações sobre o que comprar ou como escolher certos tipos de alimento. Por que, geralmente, são as mulheres as responsáveis pelas tarefas relacionadas à alimentação? Você tem alguma habilidade para ajudar a mudar esse cenário?



## **DESAFIO DE RAÇA: A RUA QUE CHAMA**

Andando pelas ruas da cidade você é abordado muitas vezes por pessoas com fome pedindo ajuda para comer. E adivinha? A maioria delas não são brancas. Por que pessoas negras estão mais sujeitas à violação do direito à alimentação adequada e saudável? Como você pode contribuir para mudar esse cenário usando as habilidades disponíveis?



## DESAFIO DE CLIMA: PRATO FEITO NO TRANSPORTE

Você está voltando para casa e o ônibus te leva a pensar na viagem que a comida faz para chegar à nossa mesa, ou seja, do campo até o prato. Sabia que mais de um terço da comida produzida não chega até nós? Em alguns casos, metade de tudo que é colhido é desperdiçado nesse percurso. Foi o que uma **pesquisadora descobriu**. Por isso, é importante saber de onde vem o que a gente come e, sempre que der, escolher comprar de produtores locais. Você já parou para pensar de onde vem a comida que chega até os alunos da sua escola? Que tal produzir um mapa da origem da comida oferecida por lá? Teste as suas habilidades.



Pesquise mais desafios para esse território e crie uma situação personalizada para os seus jogadores.

[Veja uma lista de opções de desafios para encontrar.](#)





**DESAFIOS POR TERRITÓRIO**

# QUARTEIRÃO DA PREFEITURA

conselhos de participação política e ONGs



## QUARTEIRÃO DA PREFEITURA

### “O que vai entrar na cesta da comunidade?”

O COMSEA (Conselho Municipal de Segurança Alimentar) abriu uma consulta emergencial sobre quais alimentos devem entrar na cesta distribuída para famílias afetadas pelo desastre climático. Várias ONGs estão presentes – e a voz das juventudes também conta.

A pauta está aberta. **O que você defende?**

O que você conclui?

- a) Incluir produtos “fáceis de preparar”: macarrão instantâneo, sucos em pó e biscoitos – “matam a fome rápido”.
- b) Priorizar alimentos de verdade: arroz, feijão, legumes, ovos, hortaliças e frutas locais.
- c) Sugerir produtos “fit e funcionais” – barrinhas proteicas, shakes e snacks “zero”.



#### **Resposta certa: b)**

**Por quê:** são alimentos de verdade, mais nutritivos, acessíveis e sustentáveis – e fortalecem agricultores locais.

**Desfecho:** sua proposta vira recomendação oficial do COMSEA; cooperativas e coletivos da região ajudam na logística; vocês conquistam credibilidade política no território.



#### **Opção a) – Errada**

**Desfecho:** a cesta chega pesada em ultraprocessados; famílias ficam saciadas por pouco tempo; aumentam problemas de saúde.



#### **Opção c) – Errada**

**Desfecho:** a sugestão é vista como elitizada; não atende a realidade local; o conselho ignora a proposta.



## **DESAFIO DE GÊNERO: É SOBRE NÓS... SEM NÓS**

Você passa na porta da prefeitura e depois na câmara de vereadores, que é onde os vereadores eleitos pela população trabalham. Você dá uma olhada curiosa e vê vários homens adultos discutindo e não se sente muito à vontade ali, é tudo muito sério. Você acelera o passo e chega ao seu destino: o espaço dos conselhos de participação popular, onde as pessoas vão para tentar influenciar propostas de leis e ações no município. Aqui você vê pessoas de toda cor, agricultores, gente da favela e também mulheres. Mas, peraí, tá faltando gente! Essas pessoas estão discutindo justamente a alimentação escolar, mas não tem nenhum estudante além de você. O que você pode fazer a respeito disso?



## **DESAFIO DE RAÇA: ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PRA VIVER?**

Você chega no espaço onde as leis da cidade são feitas. E adivinha qual a discussão da vez? **Uma lei que influencia a alimentação escolar.** Mas tem um problema: os grandes fabricantes de bebidas açucaradas, biscoitos e comidas prontas estão influenciando os políticos locais para que a venda desses alimentos nas escolas continue, além disso, eles não querem que a escola apresente o Guia Alimentar para a população brasileira e ensine sobre os prejuízos dos ultraprocessados a saúde das pessoas, do planeta e das culturas locais. Não tem ninguém ali para defender as práticas alimentares ancestrais, que estão totalmente desprotegidas e desvalorizadas. O que você pode fazer aqui? Use suas habilidades!



## **DESAFIO DE CLIMA: VEM A ENCHENTE, DEPOIS O PLANO**

Chegando na prefeitura você vê que estão todos muito preocupados com um evento climático que causou muito prejuízo aos cofres públicos. Quando não tem nenhum desastre desses acontecendo, ninguém se preocupa em tomar medidas para evitar. O que você pode fazer para mudar essa atitude dos políticos que só querem agir depois que o desastre já aconteceu?



Pesquise mais desafios para esse território e crie uma situação personalizada para os seus jogadores.

[Veja uma lista de opções de desafios para encontrar.](#)



### **CAIXA DE FERRAMENTAS DO(A) NARRADOR(A)**



Habilidades  
p. 32



Dado digital



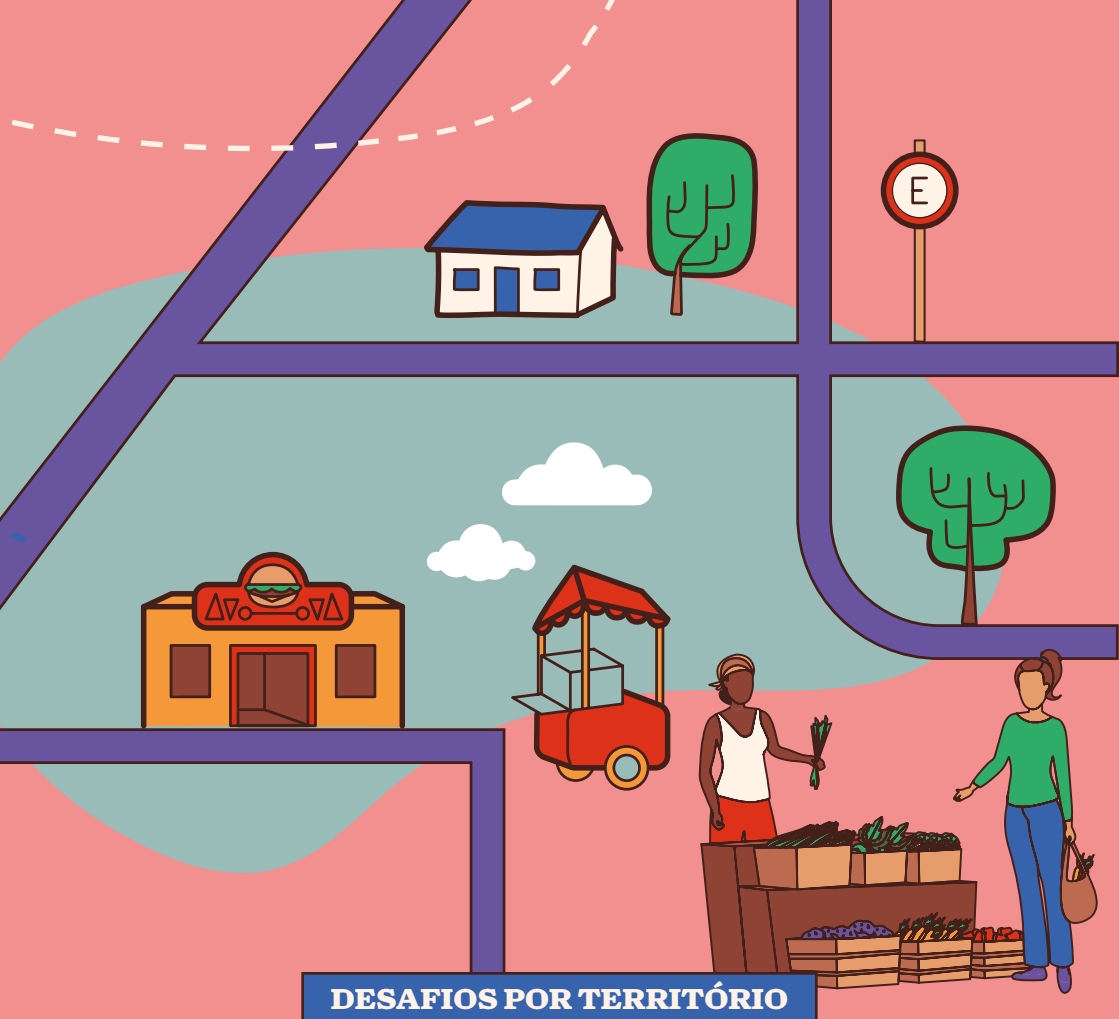
Mapas dos  
territórios p. 39-42



Dicas



Central de  
empoderamento p.110



**DESAFIOS POR TERRITÓRIO**

# O CAMINHO PARA A ESCOLA E O COMÉRCIO DO ENTORNO

# O CAMINHO PARA A ESCOLA E O COMÉRCIO DO ENTORNO

## “O lanche da esquina”

No trajeto para a escola depois do evento climático, a loja da esquina está vendendo combo “lanche rápido”: refri + salgadinho. Barato. A fila está grande.

### O que você faz?

- a) Compra também e divulga para os colegas famintos aproveitarem o preço.
- b) Pergunta ao comerciante se há opções simples e baratas com comida de verdade (ex.: fruta cortada, milho cozido, bolo caseiro).
- c) Compra o combo, tira foto “denunciando” e posta.



### Resposta certa: b)

**Desfecho:** dependendo do seu poder de influência, o comerciante topa testar uma alternativa e vira referência no festival.



### Opção a)

**Desfecho:** mais estudantes aderem ao combo ultraprocesado; aumenta lixo e cai a qualidade alimentar no entorno da escola. Derruba o seu poder de influência da Consciência Alimentar Segura e Soberana.



### Opção c)

**Desfecho:** a postagem gera conflito com o comerciante; nada muda de verdade e você perde credibilidade para dialogar. Derruba o seu poder de influência.





## **DESAFIO DE GÊNERO: COMIDA NÃO TEM PAI?**

Indo para a escola você percebe que as mulheres são sempre as responsáveis por pensar e preparar a comida para as crianças, seja as cozinheiras da escola, seja as mães que preparam as refeições para os seus filhos. Falta aos homens se responsabilizarem pelas tarefas domésticas, inclusive a alimentação. Será que dá para mudar isso com alguma habilidade que você tem?



## **DESAFIO DE RAÇA: “MINHA VIDA É ANDAR...”**

Você fez uma pesquisa uma vez sobre como os alunos vão para a escola e descobriu uma coisa que deixou uma pulga atrás da orelha: a maioria dos seus amigos pretos e pardos vêm de longe e, geralmente, à pé de suas casas para conseguirem estudar. Alguns têm que pegar barcos ou ônibus (até mais de um) para chegar até a escola. Para algumas pessoas, não é tão fácil acessar o direito à educação e à alimentação escolar. Como você pode contribuir nessa situação?



## DESAFIO DE CLIMA: CINTURÃO DOS PACOTINHOS

Quanto mais perto da escola mais opções de ultraprocessados você consegue encontrar: biscoito, bombons e refrigerantes. É loja grande, pequena, gente vendendo em carrinhos e até no porta-malas do carro. A oferta é muita e fica até difícil não parar e levar alguma coisa para a escola. Alguns colegas estão fazendo exatamente isso. Só que ultraprocessados não combinam nem um pouco com o que os alunos aprendem na escola e com o festival. E agora? O que você faz?



Pesquise mais desafios para esse território e crie uma situação personalizada para os seus jogadores.

[Veja uma lista de opções de desafios para encontrar.](#)





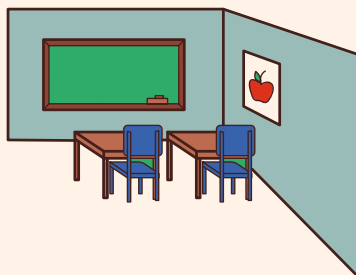
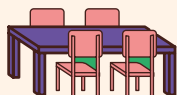
**DESAFIOS POR TERRITÓRIO**

# **SALAS DE AULA, DIREÇÃO E DOS PROFESSORES**

# SALAS DE AULA, DIREÇÃO E PROFESSORES



“O que é cultura alimentar ancestral?”



A(O) mestre apresenta três pratos fictícios:

- **Prato A:** angu com taioba
- **Prato B:** hambúrguer congelado
- **Prato C:** beiju de mandioca

Perguntas:

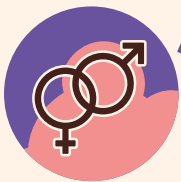
- a) Quais representam culturas alimentares ancestrais?
- b) Qual é ultraprocessado?



## Respostas certas

**Pratos A e C** = tradições indígenas e afro-brasileiras.

**Prato B** = ultraprocessado.



## DESAFIO DE GÊNERO: QUEM NÃO ESCUTA

Você percebeu que alguns professores homens não se sentem confortáveis para assumir tarefas no festival, parecem bastante incomodados com a possibilidade de ter que falar de cozinha e alimentação, um assunto que, para eles, parece coisa de mulher. Como você poderia lidar com essa situação?



## DESAFIO DE RAÇA: SABER ENGAVETADO

Vários pratos completamente desconhecidos para você e os seus amigos foram sugeridos para o festival **Comer bem é seu direito**. Tinha uma receita de tradição indígena e outra africana que você nunca tinha experimentado. Foi aí que você percebeu a desinformação sobre as culturas alimentares ancestrais que marcam o estilo de comer da sua região. E aí, como seguir? Há alguma habilidade que você pode usar?



## DESAFIO DE CLIMA: % QUE NÃO CHEGA NUNCA

Chegando na sala do diretor você vê o pai de um colega de classe, que é agricultor, reclamando com a direção sobre a dificuldade da família dele em vender alimentos para a escola. Ele conhecia a lei do Programa Nacional de Alimentação Escolar, o Pnae, que determina que 30% do re-

curso do governo federal seja usado para a compra de alimentos da agricultura familiar e que a partir de 2026 este percentual vai aumentar para 45%. Mas o que ele vê na prática é carne ultraprocessada, feijão à vácuo e suco de diluir. Ele disse ser uma pessoa preocupada com a natureza e a biodiversidade local, que sua produção não usa agrotóxicos e nem desmatam para produzir. Ele é um agricultor que se preocupa com o futuro do planeta. Ele vê por aí, inclusive na escola, tanta embalagem que dá até desespero! O que você pode fazer para apoiar a família do seu colega?



Pesquise mais desafios para esse território e crie uma situação personalizada para os seus jogadores.

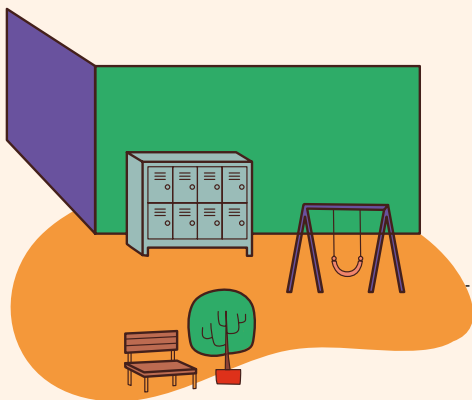
**[Veja uma lista de opções de desafios para encontrar.](#)**





**DESAFIOS POR TERRITÓRIO**

# **ESPAÇOS RECREATIVOS E CORREDORES DA ESCOLA**



## ESPAÇOS RECREATIVOS E CORREDORES DA ESCOLA

### “O lanche invisível”

Na hora do recreio, você repara que alguns colegas estão comendo só biscoito recheado, porque é o que coube no bolso.

#### O que você faz?

- a) Senta com eles, compartilha seu lanche e comenta de forma leve alternativas baratas que vocês já conhecem do bairro (ex.: uma fruta da feira, um bolo simples).
- b) Diz que “cada um come o que quer” e segue o dia.
- c) Critica o lanche deles dizendo que “isso faz mal”.



#### Resposta certa: a)

**Desfecho:** surge uma lista colaborativa de lanches simples e acessíveis, fortalecendo a habilidade de promover saúde entre pares.



#### Opção b)

**Desfecho:** nada muda; o recreio segue dependente de ultraprocessados baratos e poluentes.



#### Opção c)

**Desfecho:** você cria antagonismo; ninguém muda o lanche e ainda acha que você quer “mandar” nos outros.



## **DESAFIO DE GÊNERO: PANELA DE PRECONCEITO**

Um garoto novo entrou na escola poucos dias antes do festival começar e mostrou interesse em participar de uma atividade ligada a preparação de um prato tradicional da região. Alguns garotos da escola ficaram muito incomodados com esse novo aluno e, além de fazerem comentários maldosos a seu respeito, começaram a boicotar a participação de outros meninos no festival **Comer bem é seu direito**. Você ouviu de um deles que “alimentação é responsabilidade de meninas e mulheres”. E agora? O que você faz?



## **DESAFIO DE RAÇA: TUDO SEMPRE IGUAL**

Ontem, na sua escola, o lanche foi bolacha com suco. Pela milésima vez. Hoje você vê alguns estudantes procurando a direção da escola para reclamar do lanche repetitivo e nada saudável. Você percebe que quem está participando mais ativamente dessa reclamação são os estudantes pretos e pardos, que explicam para a diretora: “muitos de nós só consegue comer aqui na escola, se a comida não for adequada e saudável, o que inemos fazer?”. Você escuta isso e pensa qual papel deveria assumir nessa situação.



## DESAFIO DE CLIMA: UMA ESCOLA DAS EMBALAGENS

Todos os dias, após a hora do intervalo, o pátio e as lixeiras ficam cheios de embalagens de biscoitos recheados, balas, salgadinhos e latas de refrigerantes. Então você percebe o grande volume de resíduo que é produzido diariamente na escola. Isso acende um alerta: os estudantes estão consumindo lanches que, além de não serem saudáveis, ainda geram muito lixo e poluem o meio ambiente. Qual papel você assume aí?



Pesquise mais desafios para esse território e crie uma situação personalizada para os seus jogadores.

**[Veja uma lista de opções de desafios para encontrar.](#)**





**DESAFIOS POR TERRITÓRIO**

# COZINHA E REFEITÓRIO



## COZINHA E REFEITÓRIO

### “O feijão que não cozinha”

No refeitório, as cozinheiras escolares disseram que o **feijão está ficando duro**, mesmo cozinhando por muito tempo. É um lote novo, comprado às pressas após o desastre climático.

#### O que você faz?

- a) Diz que é “frescura” e que feijão é tudo igual.
- b) Pergunta sobre o lote, investiga e sugere um teste de cozimento.
- c) Sugere trocar tudo por feijão enlatado “para não perder tempo”.



#### Resposta certa: b)

**Desfecho:** vocês identificam um artigo científico sobre o assunto; a cozinha ajusta o preparo e a alimentação escolar volta a ficar boa, reforçando a habilidade de **cozinhar** com técnica real.



#### Opção a)

**Desfecho:** o problema continua e os alunos param de comer o feijão da escola. Nada acontece, mas o desperdício cresce.



#### Opção c)

**Desfecho:** o feijão enlatado resolve por um dia, mas aumenta o custo da alimentação e o volume de lixo gerado na escola. Perde poder de influência.

Comer bem, com dignidade e respeito à cultura, ainda não é uma realidade para todas as pessoas. No Brasil, pessoas negras e povos indígenas, que historicamente construíram a base da cultura alimentar do país, seguem enfrentando mais obstáculos para acessar alimentos saudáveis e ter seus saberes reconhecidos. Essas desigualdades não surgem ao acaso: elas estão ligadas a processos sociais e políticos que definem quem tem acesso à comida, quem decide e quais práticas são valorizadas.



## DESAFIO FINAL:

O palco do festival está montado. Vocês conseguiram trazer gente de todas as idades e todos os lugares – e que influenciam a política local. E agora, o desafio final é montar um Fórum de Alimentação Escolar em que todo mundo possa contribuir e dividir as responsabilidades. Os assuntos da conversa são os que você conseguiu trazer para o festival.

Agora não precisa mais dos dados: esse desafio se trata de levar a conversa sobre ter direito a comer bem para a nossa vida real! Vamos lá?



## CRIE NOVOS DESAFIOS

Elaboramos para o(a) narrador(a) sugestões de desafios que entrelaçam a alimentação às situações de gênero, raça e clima inspiradas pela escuta de mais de 70 adolescentes. Mas nada impede que novos desafios sejam criados com base na realidade de cada região e na experiência do seu grupo.

Sugerimos que os jogadores pesquisem sobre as seguintes forças para criar mais desafios para o jogo:

# FORÇAS DESAFIANDO

## DIREITOS DE GÊNERO

**A** cozinha (e tudo que a envolve) é lugar para se conviver em grupo, no plural, no coletivo. Não deve ser um espaço exclusivo de uma pessoa só. Crianças e jovens, homens e mulheres, todo mundo têm muito a aprender nesse ambiente. Crie desafios de gênero para o festival **Comer bem é seu direito** com base nestes tópicos:



Desinformação sobre machismo;



Meninos na defensiva ou se colocando na função de ajudar ao invés de entenderem que essa também é uma responsabilidade sua;



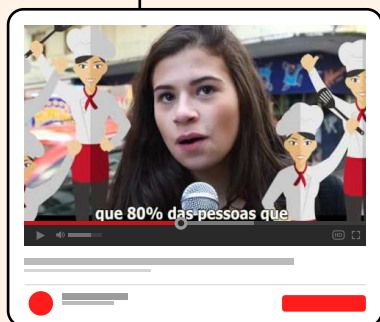
Pressão pela estética corporal;



Falta de conversa sobre o protagonismo feminino;



Falta de habilidade para realizar e assumir tarefas.



**SAIBA MAIS:**

<https://www.youtube.com/watch?v=t0zSyDvYVhI>

# FORÇAS DESAFIANDO

## DIREITOS DE RAÇA

**C**ozer bem, com dignidade e respeito à cultura, ainda não é uma realidade para todas as pessoas. No Brasil, pessoas negras e povos indígenas, que historicamente construíram a base da cultura alimentar do país, seguem enfrentando mais obstáculos para acessar alimentos saudáveis e ter seus saberes reconhecidos. Essas desigualdades não surgem ao acaso: elas estão ligadas a processos sociais e políticos que definem quem tem acesso à comida, quem decide e quais práticas são valorizadas.

No festival **Comer bem é seu direito**, crie desafios que ajudem a identificar essas desigualdades e estimular ações coletivas de forma acessível a partir de temas como:



Desinformação sobre racismo;



Desigualdade social;



Ausência de políticas públicas;



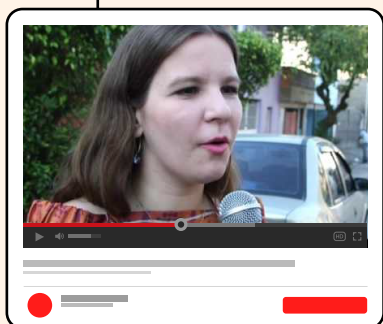
Dificuldade de acesso físico e econômico aos alimentos saudáveis;



Dificuldade de acesso, de forma geral;



Práticas alimentares ancestrais desprotegidas ou desvalorizadas.



### SAIBA MAIS:

<https://www.youtube.com/watch?v=g-mNuywzKLY>

<https://www.youtube.com/watch?v=jEgH6jfe1L4>

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ra-8IEvjQY>

<https://www.youtube.com/watch?v=jEgH6jfe1L4>

# FORÇAS DESAFIANDO DIREITOS DE CLIMA

O atual modelo de produção e distribuição de alimentos, que é industrializado e global, tende a não considerar o território, a cultura e as pessoas, reforçando desigualdades e injustiças, tanto no campo quanto na cidade. O alimento, que é um direito, aparece como mercadoria. Crie desafios de clima para o festival **Comer bem é seu direito** com base nestes tópicos:



Desinformação sobre mudanças climáticas;



Alimentos embalados;



Geração de lixo;



Descarte incorreto de resíduos;



Processos industriais e transgenia;



Falta de espaço para a agricultura familiar ou produção agroecológica;



Longas distâncias entre produção e consumo;



Uso de agrotóxicos e pesticidas.



ENTENDA MELHOR AQUI:

<https://www.youtube.com/watch?v=i4-pd7NXkWI>

<https://www.youtube.com/watch?v=hTRuVRXLwz0>

# FORÇAS DESAFIANDO

## DIREITOS DE

## APRENDIZAGEM NA

## ALIMENTAÇÃO

**T**udo que envolve o ato de comer pode ser um caminho para aprender mais sobre o mundo e, assim, transformá-lo. Tempere o olhar com uma pitada de pensamento crítico e prove o poder da sua autonomia num ambiente de proteção e aprendizagem. Pense em desafios de aprendizagem sobre a alimentação para o festival Comer bem é seu direito a partir destes tópicos:



Desvalorização do protagonismo jovem;



Comercialização de ultraprocessados na cantina, no entorno da escola ou levados de casa para a escola;



Falta de preparações regionais, falta de frutas e lanche repetitivo na alimentação escolar;



Cultura de desperdício de alimentos;



Verba da alimentação escolar mal utilizada;



Falta de espaço participativo nas decisões da escola relacionadas à alimentação;

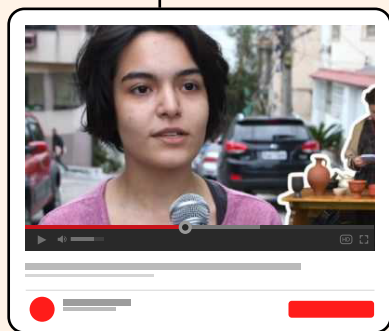
**CONTINUA..**



Falta de cardápio para estudantes com necessidades alimentares especiais.



Cultura de consumo de ultraprocessados, que têm aditivos, açúcar, sódio e gorduras em excesso.



### SAIBA MAIS:

<https://www.youtube.com/watch?v=nC9eJiYUzgk>

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ra-8IEvjqY>

# FORÇAS DESAFIANDO DIREITOS À COMUNICAÇÃO

A publicidade e o marketing tendem a camuflar o real conteúdo de um ultraprocessoado. Dependendo do tempo e da frequência de consumo, esses produtos “comestíveis” podem provocar danos à saúde. Pense em desafios de comunicação para o festival **Comer bem é seu direito** a partir destes tópicos:



Propaganda de produtos ultraprocessoados;



Rotulagem de alimentos de difícil compreensão e alegações enganosas;



*Marketing* e produção industrial focados no estímulo ao paladar;



Promoções estimulando o consumo excessivo de ultraprocessoados;



Indiferença de lideranças políticas ao tema;



ENTENDA MELHOR AQUI:

<https://www.youtube.com/watch?v=d2gqvuln1F8>

# CRIE DICAS PARA O(A) PROTAGONISTA ENCONTRAR OS SEUS AMIGOS

**A**s dicas de localização dos amigos dependem do nível de acesso à informação adquirido na Central de Empoderamento. Quanto maior a pontuação, maior a chance de receberem uma informação que não seja boato ou fake.



**Exemplo de dica pouco informativa, muito genérica:** “você acabou de ver uma sequência de stories em uma rede social com os estragos causados pelo evento climático...”



**Exemplo de dica bastante informativa, com orientações específicas:** “você recebeu uma mensagem de um amigo dizendo que viu a mãe da Ana presa no mercado e que a Ana deve estar sozinha em casa com as crianças.”

**ONDE ESTÃO  
O JOÃO, A  
FRANCISCA E  
A ANA?**



Narradores avançados podem reposicionar os personagens



# JOÃO

## (no chão da roça)

João é um adolescente que vive no sítio dos pais com uma família numerosa, eles são pequenos agricultores rurais. João estava em casa se organizando para sair quando um rebuliço começou, então ele teve que ficar para cuidar da família. Um desastre ambiental, na véspera do festival da escola, arrasou a plantação e algumas galinhas sumiram. Sorte que ninguém se feriu, mas arrasou os planos do João de levar ovos frescos, inhame e outras colheitas do sítio para o festival. Ele está incomunicável, sem energia, sem telefone e preocupado com os amigos.



CICLOS DE JOGO

# FRANCISCA

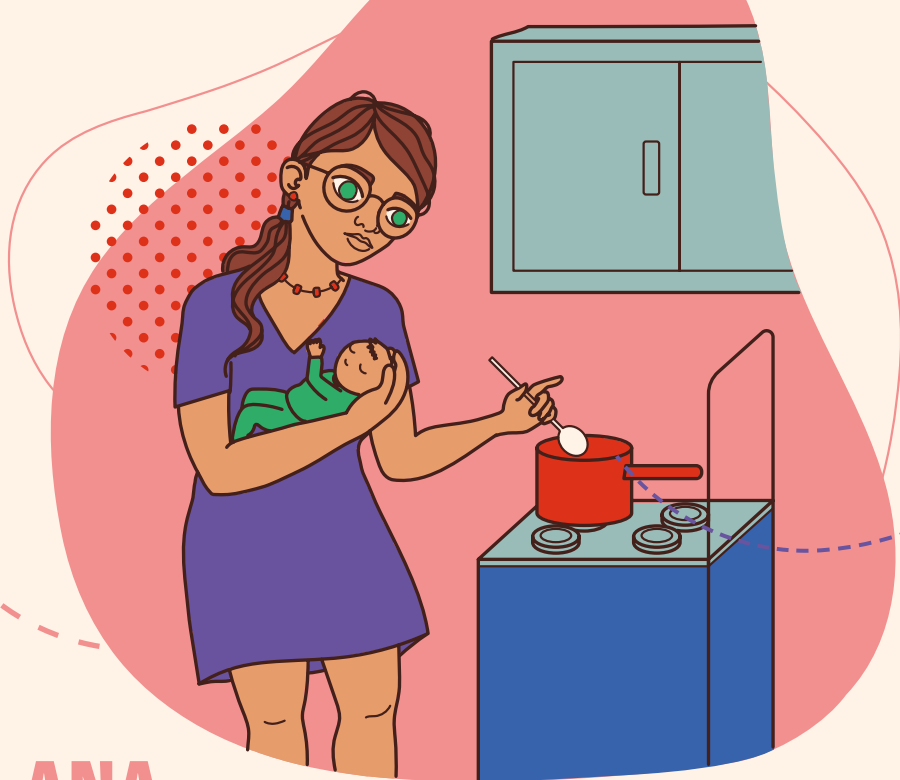
## (na pele da favela)

Francisca é uma menina preta que mora na favela e também sofreu com o último desastre ambiental. Faz tempo que ela não come direito. Mas, antes desse problema, houve um desentendimento entre alguns homens da favela e ninguém pôde sair de casa. Francisca queria ter se alimentado na escola esses dias para deixar um pouco mais da comida que tinha em casa para as outras pessoas da família. Moram com ela a avó, a mãe e uma bebê, sua irmã mais nova. Mas a família dependia do auxílio do governo que o irmão mais velho estava recebendo por estar hospitalizado: ele caiu da moto entregando comida para empresas de aplicativos. Não dava pra ir ao mercadinho do Sr. Serafim. A feira então, nem se diz, longe pra peste! E, para pionar, faltou luz e pifou a geladeira. E agora? Quando é que a companhia de eletricidade vai entrar na favela?



### CICLOS DE JOGO





# ANA

## (mãe jovem na cozinha)

Ana é uma mãe adolescente com um bebê que não tem 3 meses. O namorado da Ana, pai da criança, cismou que queria fazer medicina desde a gravidez dela e, desde então, não para mais de estudar. Eles convivem pouco, mas se gostam muito. A mãe dela se divide entre cozinhar e ajudar com a criança e trabalhar fora, para evitar que a Ana perca o ano de estudo. Seu pai e seu irmão não sabem cozinhar. Só que esse fenômeno ambiental causou tanto problema na cidade que pegou desprevenida a mãe da Ana, que só chegou em casa de madrugada e desmaiou de sono. Ana se equilibrou sozinha entre os cuidados com a criança, os estudos e a cozinha, fazendo o que podia para todos da casa comerem naquele dia.



CICLOS DE JOGO

# DINÂMICA PÓS-JOGO

**N**esse momento é possível que os jogadores tenham feito uma pausa ou encontrado os amigos do(a) personagem protagonista. E talvez até tenham realizado o festival Comer bem é seu direito. Então, é um bom momento para responder: comemos para ter direitos?

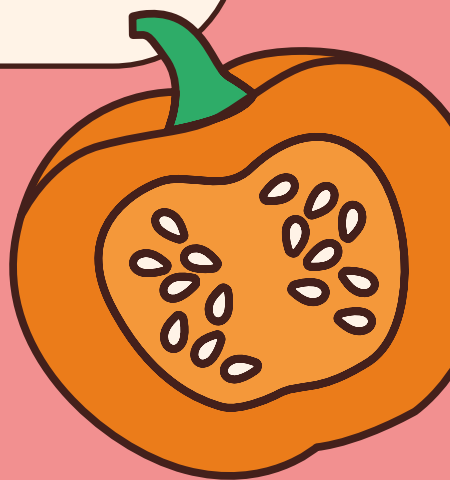
- ✿ Comida e gênero têm alguma relação?
- ✿ A raça das pessoas tem alguma relação com a comida que chega no prato delas?
- ✿ E quanto ao clima, a alimentação dos jogadores pode afetar o meio ambiente local e global? E como essas mudanças climáticas acabam afetando ainda mais as comunidades negras e indígenas?
- ✿ A escola é um espaço para o nosso desenvolvimento humano, então, será que estamos aprendendo a comer para ter saúde e direitos?
- ✿ Será que o jogo faz sentido considerando a vida de cada um no que diz respeito à alimentação?

Você e os seus amigos podem inventar uma próxima fase. O jogo não precisa acabar na escola. Conte pra gente quais habilidades desenvolveu e as próximas fases que inventou, marcando o Unicef nas redes sociais.



**Vamos inspirar outros adolescentes a montarem seu próprio jogo!**

**UM EXEMPLO  
DA VIDA REAL**



# UM EXEMPLO DA VIDA REAL:

## ADOLESCENTES ASSUMEM PAPEL ATIVO NA ALIMENTAÇÃO DO MUNICÍPIO

**R**omário Andrade é mobilizador do Núcleo de Cidadania de Adolescentes (NUCA) no município de Orobó, em Pernambuco. Ele nos contou sobre a ação de oito meninos e dez meninas, membros do NUCA local, que planejavam trabalhar com o tema “Descasque mais, desembale menos”. A ação do projeto não ficou apenas na teoria, aconteceu na prática a educação alimentar e nutricional a partir da parceria de uma nutricionista. A ação ocupou espaços em todo o município, especialmente nas escolas da rede municipal.

**Comer bem é seu direito: a ação dos adolescentes contribuiu para mais igualdade de raça e de gênero no município? E para a justiça ambiental?**



**Romário:** sim, através das ações do projeto buscamos eliminar todas as formas de discriminação de gênero e suas intersecções com raça, etnia, idade, deficiência, orientação sexual, identidade de gênero, territorialidade, cultura e religião. E, além disso, [o projeto] valorizou a proteção do meio ambiente contra lixos, toxinas, agrotóxicos e produtos químicos no geral, inclusive as embalagens e plásticos.

### **Consegue destacar algum exemplo de transformação prática?**



**Romário:** Nosso objetivo principal é dar vez e voz a cada adolescente e jovem. Destaco o momento da escolha do prato saudável que foi produzido: um bolo feito com a casca da banana. Para trabalhar com essa temática, houve a necessidade da participação de uma profissional da área, assim, convidamos a nutricionista Sheila Cristina. Os membros do NUCA divulgaram os benefícios para todo o município.

### **Perceberam alguma resistência ou desafios que rendem uma história?**



**Romário:** De início houve um certo preconceito com as receitas apresentadas. O objetivo era reaproveitar alimentos e os adolescentes e jovens acharam isso estranho. Mas depois das aulas práticas puderam perceber o quanto são alimentos gostosos e também econômicos. A receita foi um sucesso.

### **Qual o conselho para outros adolescentes que buscam influenciar o rumo da alimentação no lugar onde moram?**



Nunca desista de buscar informações. Existe um risco real dos mais jovens serem os mais influenciados pela cultura de produtos ultraprocessados, inclusive em função da praticidade. Mas vale investir em um movimento contrário, ou seja, ter os adolescentes no protagonismo por opções mais naturais. Na dúvida, não se cale: alimentação saudável é prioridade.

# VAMOS ENTENDER MELHOR SOBRE O QUE FUNDAMENTOU O JOGO?

## PROMOÇÃO DA SAÚDE E ALIMENTAÇÃO ADEQUADA SAUDÁVEL NAS ESCOLAS

**S**erá que a alimentação adequada e saudável é um direito garantido para todas e todos? A alimentação se desdobra no cotidiano de forma igual para todo mundo?

A alimentação adequada e saudável é a base da nossa vida e é um direito social! E na escola não é diferente. Temos um Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que regulamenta a alimentação nas escolas públicas do nosso país:

Objetivos do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), instituído pela [Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009](#).



“O PNAE tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

Para a execução do PNAE, a Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, institui como diretrizes da alimentação escolar:



**1. Alimentação Saudável e Adequada:** Orienta para o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica.



**2. Educação Alimentar e Nutricional:** Prevê a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional.



**3. Universalização:** Atende a todos os alunos matriculados na rede pública de educação básica.



**4. Participação social:** Favorece o acompanhamento e ao controle da execução por meio da participação da comunidade no controle social, por meio dos Conselhos de Alimentação Escolar (CAE).



**5. Desenvolvimento Sustentável:** Incentiva a aquisição de gêneros alimentícios diversificados, produzidos em âmbito local e preferencialmente pela agricultura familiar e pelos empreendedores familiares rurais, priorizando as comunidades tradicionais indígenas e de remanescentes de quilombos.



**6. Direito à alimentação escolar:** Garante a segurança alimentar e nutricional dos alunos, com acesso de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos que necessitem de atenção específica e aqueles que se encontram em vulnerabilidade social.

FONTE: BRASIL, 2009.

Apesar desses objetivos e diretrizes tão importantes do PNAE, ainda temos muitos desafios a enfrentar na alimentação escolar. Vamos lutar por sua realização plena para que a alimentação adequada e saudável seja garantida nesse ambiente?

Sabia que **o Estado brasileiro possui uma política** que articula ações de saúde na própria escola? E, quando necessário, estudantes podem ser cuidados pelo Sistema Único de Saúde (SUS) dentro das escolas. Nem tudo no ambiente escolar rende histórias apenas para a educação, tem muitas ações que nascem na escola e são, essencialmente, promoção da saúde.

Além disso, devemos estar de olho no lanche ofertado ou vendido nas escolas, nos seus arredores, no lanche trazido de casa, nas cantinas! A escola, enquanto um ambiente de proteção e promoção da saúde, precisa estar atenta a todo alimento que é consumido no seu espaço. Por isso,

**já existem propostas de leis locais** com objetivo de tornar o ambiente escolar um local mais saudável para crianças e adolescentes.



O Programa Saúde na Escola (PSE) é uma política federal intersetorial da Saúde e da Educação, que foi instituída em 2007 pelo [Decreto Presidencial nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007](#).



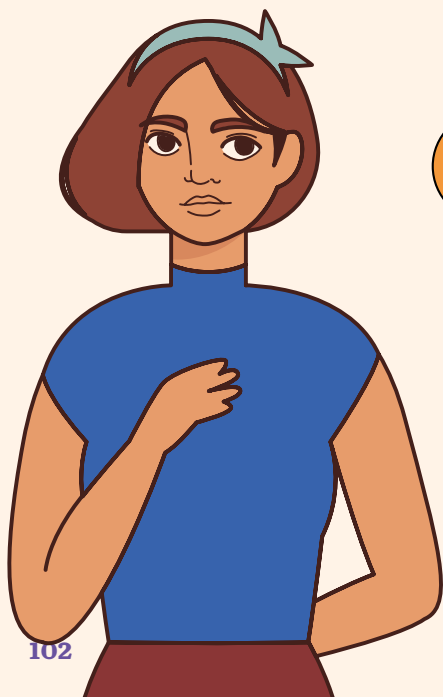
Conheça o [Projeto de Lei Modelo para Escolas proposto pelo Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor \(IDEC\)](#).

## COMER BEM É SEU DIREITO!

**C**ozer vai muito além de simplesmente sobreviver. Quando ignoramos as consequências ambientais e sociais da alimentação, especialmente no contexto brasileiro onde a fome tem cor e gênero, enfrentamos uma forma de desnutrição: a desnutrição de valores. Essa realidade não condiz com os princípios de educação e juventude, colocando em risco nosso futuro cotidianamente. A fome no Brasil atinge desproporcionalmente pessoas negras e indígenas, sendo as mulheres as mais impactadas. Esse cenário é reconhecido por conceitos como racismo alimentar e nutricional, que denunciam a violação histórica do direito à alimentação adequada para populações negras e periféricas. Observa-se que comércios de alimentos saudáveis estão concentrados nos grandes centros, com preços inacessíveis para muitos. Além disso, as responsabilidades relacionadas à alimentação, como cozinhar, geralmente recaem sobre as mulheres, especialmente negras e indígenas, perpetuando a sobrecarga física e psicológica. Cozinhar deve ser uma tarefa compartilhada, promovendo autonomia alimentar e saúde integral para todas. A pressão estética imposta às mulheres também influencia práticas alimentares não saudáveis, em busca de um “corpo ideal” ditado por padrões de beleza excludentes. É essencial discutir como o machismo afeta a alimentação e promover uma cultura de valorização da diversidade de corpos. Essas questões estão intrinsecamente ligadas ao racismo ambiental e climático, que atinge mais fortemente a população negra e povos in-

dígenas, que são empurrados para os territórios mais vulneráveis – com menos infraestrutura, mais risco de enchentes e menos acesso a alimentos frescos e seguros. Indústrias alimentícias, com grande poder econômico e político, conseguem vender produtos ultraprocessados a preços acessíveis, mesmo que prejudiciais à saúde e ao planeta e quem mais é afetado por isso acaba sendo a população negra, povos indígenas e outros povos e comunidades tradicionais. Isso dificulta a produção e o acesso a alimentos adequados e saudáveis.

MAS, E EU,  
ENQUANTO  
ADOLESCENTE,  
COMO POSSO  
FAZER MINHA  
PARTE?



Você pode buscar sobre o [comer como um ato político](#), repensar [de onde vem a comida](#) e de que modo a [propaganda](#) e o [marketing](#) influenciam o consumo. E, depois disso, conversar com outros adolescentes e outras pessoas sobre esses assuntos.

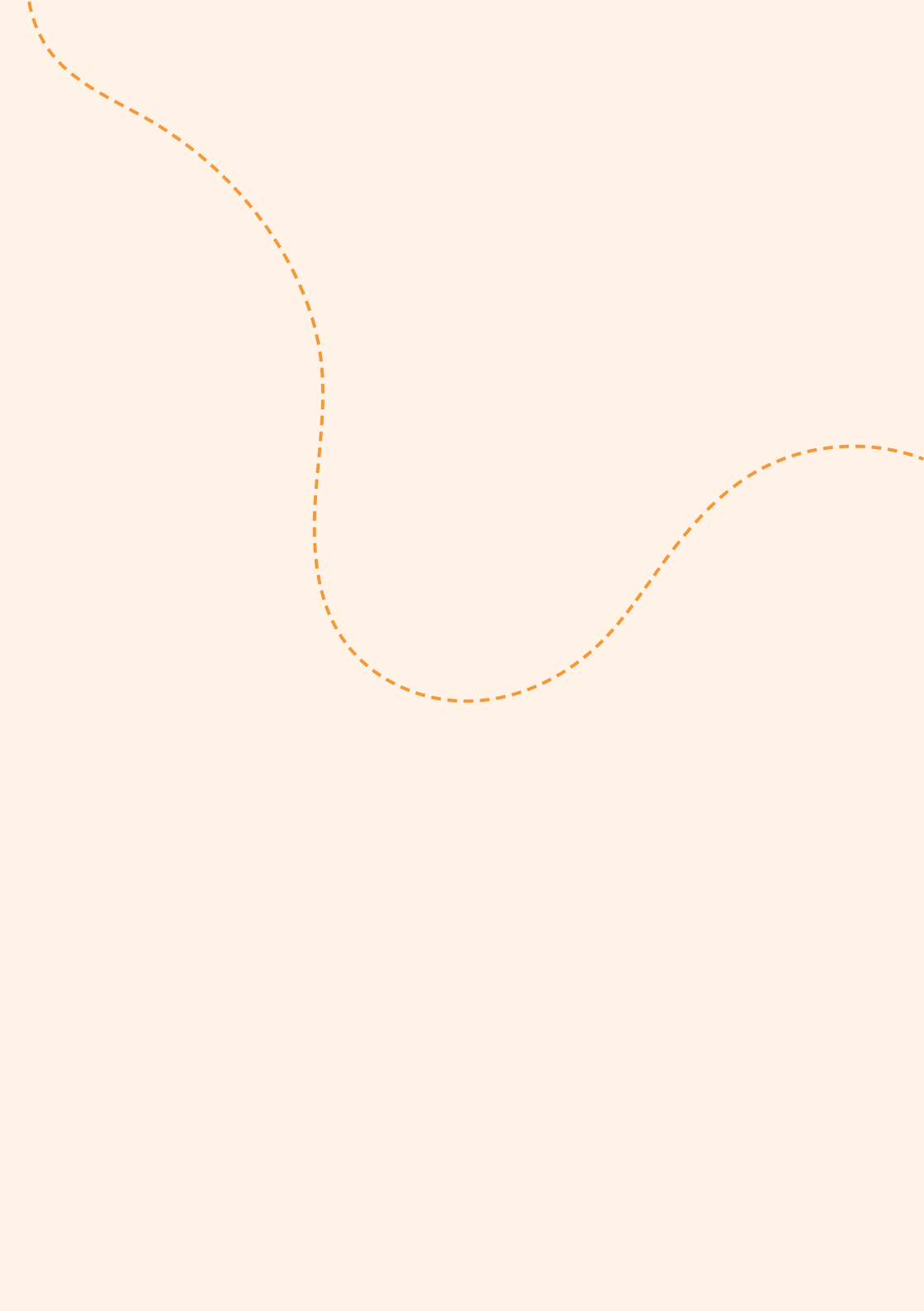
# PARTINDO PARA A AÇÃO! QUAIS TERRITÓRIOS OCUPAR NO MUNDO REAL?

**A**gora que você já conquistou territórios no jogo, compreendendo mais a alimentação adequada e saudável, que tal partir para essa conquista no mundo real? Aqui estão alguns exemplos de espaços que podem (e devem) ser ocupados por adolescentes que querem contribuir para realização desse direito!

- **Núcleos de Cidadania de Adolescentes – NUCAS:** Os [Núcleos de Cidadania de Adolescentes](#) são espaços de participação de adolescentes construídos nos municípios participantes do Selo UNICEF. A partir da organização dentro dos NUCAS, os(as) adolescentes devem discutir questões importantes para o seu desenvolvimento, implementar ações e levar suas reivindicações à gestão pública municipal. A pauta da alimentação e todos os eixos dialogados ao longo desse material não podem ficar de fora! **#NUCASpelaalimentação**
- **Grêmios estudantil:** O [grêmios estudantil](#) é a representação dos(as) estudantes dentro da escola. Com o grêmios, a escola se torna mais democrática porque é por meio dele que os jovens vão se organizar para protagonizar o diálogo com a gestão escolar, levar suas demandas e participar das tomadas de decisões no dia a dia. Nesse espaço podem ser discutidos assuntos diversos, inclusive a alimentação. **#vemprogremio**

- **Conselhos de Alimentação Escolar – CAE:** O PNAE deve ser acompanhado e fiscalizado diretamente pela sociedade por meio dos [Conselhos de Alimentação Escolar](#) (CAE). O CAE é responsável pelo controle social do PNAE, isto é, por acompanhar a aquisição dos produtos, a qualidade da alimentação ofertada aos alunos, as condições higiênico-sanitárias em que os alimentos são armazenados, preparados e servidos, a distribuição e o consumo, a execução financeira e a tarefa de avaliação da prestação de contas. Dentre os seus representantes estão os próprios estudantes. Não vai deixar passar essa oportunidade de participar, não é? **#deolhonamerenda**
- **Comissão escolar de alimentação:** que tal propor a criação de uma Comissão de Alimentação na sua escola? Pode ter representantes dos(as) estudantes, de mães e de pais, de professores(as) e outros(as) trabalhadores(as) da escola e até da cantina, se a escola ainda tiver este local de comercialização de alimentos. Assim como gestores do PNAE, todos(as) pensando em soluções para promover a alimentação saudável no ambiente escolar. **#acomissãoatón**
- **Conselho Municipal dos Direitos de Crianças e Adolescentes – CMDCA:** o [Conselho Municipal dos Direitos de Crianças e Adolescentes](#) é um órgão colegiado – isto é, conta com representações diversas e as decisões são tomadas em grupo –, que pode tomar decisões na esfera política (caráter deliberativo), e controlar a política da criança e do adolescente dentro dos municípios. Todo município deveria ter este conselho para deliberar, propor, refletir e dialogar sobre qualquer questão sobre direitos humanos de crianças e adolescentes. Procure saber se seu município conta com este conselho e participe! Se não existir na sua cidade, você pode acessar a câmara de vereadores ou a secretaria de desenvolvimento social para saber como constituir um em sua cidade. **#adolescentesnoCMDCA**

- **Conselho Estadual ou Nacional de Juventude:** O [Conselho Nacional de Juventude \(Conjuve\)](#) foi criado em 2005 pela Lei 11.129, que também instituiu a Secretaria Nacional de Juventude e o Programa Nacional de Inclusão de Jovens (Pro-Jovem). O Conselho deve formular e propor diretrizes voltadas para as políticas públicas de juventude, desenvolver estudos e pesquisas sobre a realidade socioeconômica dos jovens e promover o intercâmbio entre as organizações juvenis nacionais e internacionais. **#conjuvebr**
- **Ambiente digital:** o meio digital é um importante espaço para se conectar a grupos e pessoas com interesse na participação social, além disso, é uma potente ferramenta de busca de conhecimento. Mas fique de olho! É também um lugar com opiniões divididas e/ou radicais, agressividade, e de disseminação de fake news. Redes sociais, sites, vídeos e canais online podem ser utilizados para disseminar informações, promover campanhas, divulgar ações presenciais e apoiar coletivos. As juventudes ocupam e ressignificam esse espaço para participação social. **#protagonismojuvenilnainternet**
- **Outros espaços:** organizações não governamentais, espaços culturais, projetos sociais, coletivos, associações, grupos religiosos, conselhos municipais, ações/campanhas de voluntariado. São diversos os espaços que podemos participar de forma ativa na conscientização sobre a alimentação adequada. O importante é não ficar de fora! **#ocupaadolescentes**



## ANEXO

---

# FICHA DO PERSONAGEM

---

Nome do personagem: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Ano/série: \_\_\_\_\_ Raça/cor: \_\_\_\_\_

Gênero / Pronomes: \_\_\_\_\_

Cabelo (cor/tipo): \_\_\_\_\_

Roupas e acessórios de identidade: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Uma qualidade: \_\_\_\_\_

Uma dificuldade: \_\_\_\_\_

Coisas que mais gosta (música, jogo, série, rolê): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Coisas que não gosta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### RELAÇÃO COM ALIMENTAÇÃO E DIREITOS

Uma frase curta: o que mais incomoda ou motiva esse personagem?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### HISTÓRIA BREVE DO PERSONAGEM

Onde vive, com quem mora, vínculo com escola/território

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aliados, conflitos, coisas importantes que aconteceram na história

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**MARCAR OS NÍVEIS DE HABILIDADE:** Use as bolinhas para marcar o nível e anote as iniciais do jogador guardião da habilidade.



### SABORES DESPERTOS

Descobrir Sabores e Texturas

Guardião: \_\_\_\_\_

Usar o Poder Nutritivo

Guardião: \_\_\_\_\_

Arte de Cozinhar

Guardião: \_\_\_\_\_

Poder da Cultura Tradicional

Guardião: \_\_\_\_\_

Promover Saúde

Guardião: \_\_\_\_\_



### GUARDIÕES DO TERRITÓRIO

Criar Espaços de Proteção

Guardião: \_\_\_\_\_

Assumir e Compartilhar Tarefas

Guardião: \_\_\_\_\_

Monitorar as Práticas

Guardião: \_\_\_\_\_

Mudar Regras ou Leis

Guardião: \_\_\_\_\_

Protagonismo Juvenil

Guardião: \_\_\_\_\_



## VOZES, GRITOS E SUSSURROS

Aprender  
Juntos

Guardião: \_\_\_\_\_

Reconhecer  
Influências

Guardião: \_\_\_\_\_

Combater a  
Desinformação

Guardião: \_\_\_\_\_

Mudar os  
Discursos

Guardião: \_\_\_\_\_

Pôr Valores  
em Prática

Guardião: \_\_\_\_\_



## ARTÍFICES DA AÇÃO

Perceber  
Exclusões

Guardião: \_\_\_\_\_

Agir em  
Coletivo

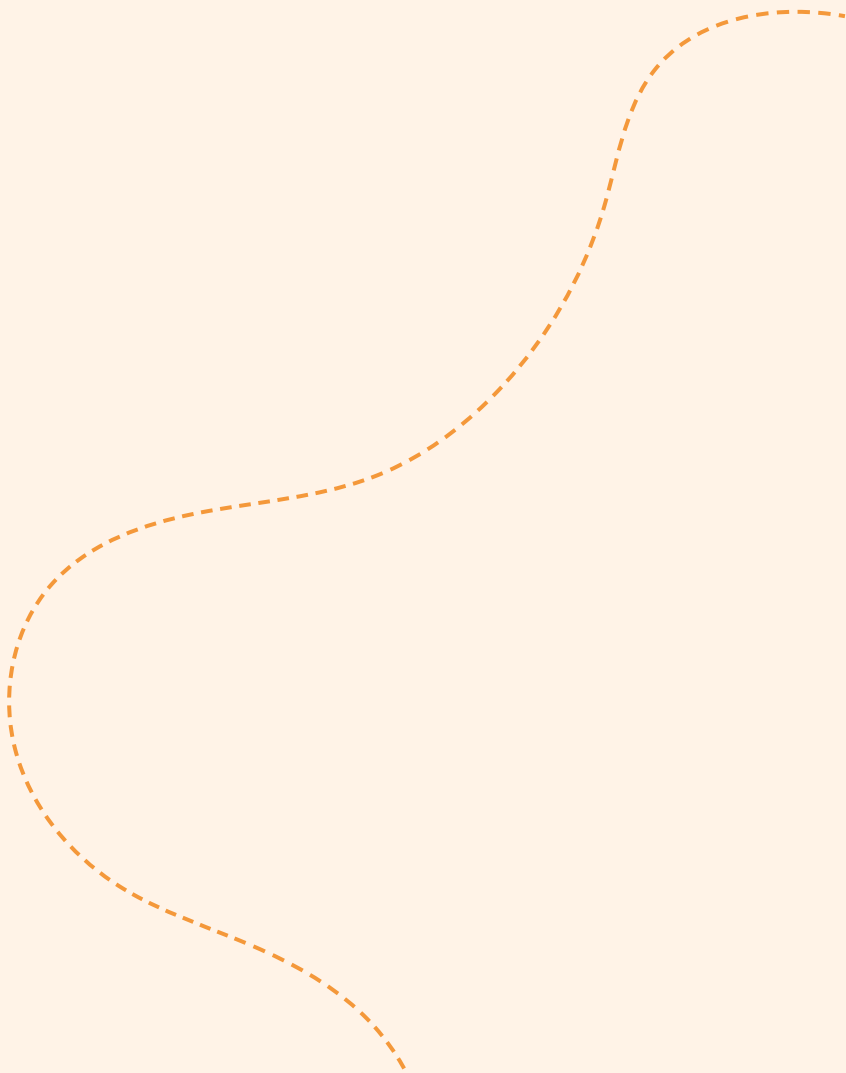
Guardião: \_\_\_\_\_

Desvelar o  
Oculto

Guardião: \_\_\_\_\_

Corrigir Condutas  
na Comunidade

Guardião: \_\_\_\_\_



## ANEXO

---

# FICHA DO TERRITÓRIO

---

PARA A(O) MESTRE E PARA DECISÕES DO GRUPO

**1**

### **O QUE TEM? (Recursos) - Pergunta-guia:**

*O que existe aqui que pode ajudar vocês a resolver problemas no jogo?*

Liste de 3 a 6 recursos reais do território que podem ajudar o grupo.

**Exemplos:** quadra, horta, sala maker, biblioteca, sombra, estúdio, laboratório.

#### **Recursos disponíveis:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**2**

### **O QUE FALTA? (Problemas / Obstáculos) - Pergunta-guia:**

*O que atrapalha a vida na escola e na comunidade?*

Liste os principais problemas reais identificados pelos jogadores.

#### **Principais problemas:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



### O QUE PODE MELHORAR?

#### (Oportunidades de Transformação) - Pergunta-guia:

*O que poderia ficar muito melhor se vocês mexessem nisso dentro da história?*

Escolha elementos reais que poderiam ser transformados no jogo.

#### Oportunidades:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



### COMO ESTÁ AGORA?

#### (Indicadores de 0 a 5) - Pergunta-guia:

*De 0 a 5, como vocês avaliam cada área hoje?*

Avaliação coletiva antes da vivência narrativa.

Área	Nota (0–5)	Observações
Alimentação		
Higiene / Saneamento		
Segurança		
Participação Estudantil		
Respeito e Convivência		



### ZONA DE CONFORTO E GATILHOS

#### (Para proteger os jogadores e orientar a(o) Mestre)

- Há algum tema que **não deve aparecer** na história?
- Alguma situação que pode gerar desconforto, gatilho ou insegurança?

#### Anotações (mestre + jogadores):

---

---

---

---


## ANEXO

# CENTRAL DE EMPODERAMENTO DA CONSCIÊNCIA ALIMENTAR





### CATEGORIA PERTENCES

	<b>Caderno de Observação</b> - 2 pts	Para registros importantes sobre direitos.
	<b>Cartazes e Materiais de Mobilização</b> - 2 pts	Torna o seu evento mais visível.
	<b>Garrafa Reutilizável</b> - 2 pts	Aumenta o seu cuidado com o meio ambiente.
	<b>Celular Simples</b> - 4 pts	Grava áudio e vídeo e serve de prova em desafios sociais.
	<b>Mini Caixa de Som</b> - 5 pts	Ajuda a juntar pessoas e fortalecer a voz do grupo.
	<b>Kit de Horta</b> (sementes + ferramentas pequenas) - 6 pts	Permite fazer ações ambientais.





## CATEGORIA PERTENCES

	<b>Material de Oficina de Culinária</b> - 6 pts	Facilita o preparo de alimentos.
	<b>Gravador ou Microfone</b> - 8 pts	Melhora engajamento e registro de denúncias.
	<b>Notebook Comunitário</b> - 10 pts	Permite criar relatórios, dossiês e apresentações.




## CATEGORIA ACESSO À INFORMAÇÃO

	<b>Cardápio Oficial do Pnae</b> - 2 pts	Permite comparar o cardápio real com o cardápio “ideal”.
	<b>Mapinha Ambiental da Escola</b> - 3 pts	Mostra áreas com risco, lixões, falta de sombra e mais.
	<b>Contato com Professora Aliada</b> - 4 pts	Ajuda em dúvidas sobre direitos.
	<b>Arquivo de Denúncias Antigas</b> - 5 pts	Mostra históricos de injustiças e facilita novos argumentos.




## CATEGORIA ACESSO À INFORMAÇÃO

	<b>Guia Antirracista e de Gênero</b> - 6 pts	Ajuda em testes sobre justiça social, respeito e convivência.
	<b>Estatísticas sobre Desigualdade Alimentar</b> - 6 pts	Fortalece argumentos em conversas e reuniões.
	<b>Relatórios de Compra da Alimentação Escolar</b> - 8 pts	São provas poderosas para alguns desafios.
	<b>Painel de Indicadores Sociais da Escola</b> - 10 pts	Você tem um raio-x dos direitos na escola.

## CATEGORIA PODER DE INFLUÊNCIA

	<b>Dois Colegas de Confiança</b> - 1 pts	Eles ajudam em missões rápidas.
	<b>Cozinheira Aliada</b> - 2 pts	Ajuda nos desafios alimentares.
	<b>Figura de Referência</b> - 3 pts	A(O) personagem é ouvido com mais facilidade pelos colegas.

## CATEGORIA PODER DE INFLUÊNCIA

	<b>Líder Informal na Escola</b> - 4 pts	Consegue juntar pessoas rapidamente.
	<b>Contato com Coletivo do Bairro</b> (negro OU feminista OU ambiental OU artístico e cultural) - 5 pts	Abre portas para ações fora da escola.
	<b>Professores Aliados</b> - 6 pts	Fortalece debates ou projetos.
	<b>Capacidade de Convocar Roda de Conversa</b> - 7 pts	Ajuda a mobilizar turmas inteiras.
	<b>Articulador Reconhecido</b> - 8 pts	Tem voz importante nas decisões no quarteirão da escola.
	<b>Interlocução aberta com a Direção</b> - 9 pts	Permite marcar reuniões e abrir caminhos oficiais.
	<b>Liderança de Grêmios</b> - 12 pts	Facilita mudanças dentro e fora da escola.

# TRILHAS DE HABILIDADES EM NÍVEIS



Use para elevar o grau de desafio.

## TRILHA DOS SABORES DESPERTOS

COMECE AQUI!



Descobrir Sabores e Texturas

Usar o Poder Nutritivo

Arte de Cozinhar

Usar o Poder da Cultura Tradicional

Promover Saúde

FIM DA TRILHA!

## TRILHA DOS GUARDIÕES DO TERRITÓRIO

COMECE AQUI!



Criar Espaços de Proteção

Assumir e Compartilhar Tarefas

Monitorar as Práticas  
(alimentação escolar, higiene, lixo)

Mudar Regras ou Leis  
(cardápio, gestão, conselhos)

Protagonismo Juvenil

FIM DA TRILHA!

## TRILHA DOS COMUNICADORES

COMECE  
AQUI!

Aprender Juntos

Reconhecer Influências

Combater a  
Desinformação

Mudar os Discursos

Pôr Valores em Prática

FIM DA  
TRILHA!



## TRILHA DOS ARTÍFICES DA AÇÃO

COMECE  
AQUI!

Perceber Exclusões

Agir em Coletivo

Desvelar o Oculto

Corrigir Condutas  
na Comunidade

FIM DA  
TRILHA!



# CONHEÇA OS COPRODUTORES DESTE JOGO



**UNICEF:** <https://www.unicef.org/brazil/>

Desde 1950, o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) vem apoiando as mais importantes transformações na área da infância e da adolescência no Brasil. Concentra seus esforços nas meninas e meninos mais excluídos, vulneráveis e vítimas de formas extremas de violência.

**NUCAS:** <https://www.unicef.org/brazil/nucleo-de-cidadania-de-adolescentes>

O Núcleo de Cidadania de Adolescentes (NUCA) pode reunir adolescentes de diversas localidades de um município, com ou sem experiência em grêmios estudantis, grupos culturais, associações de moradores, entre outros coletivos. Os municípios participantes do selo UNICEF são convidados a implantar NUCAS com pelo menos 16 adolescentes.



**IDEC:** <https://idec.org.br/>

O Instituto Brasileiro de Defesa de Consumidores (IDEC) é uma associação de consumidores sem fins lucrativos, independente de empresas, partidos ou governos. Orienta, conscientiza e defende a ética na relação de consumo e, sobretudo, a luta pelos direitos de consumidores-cidadãos.



### **Laboratório Informal:**

<https://laboratorioinformal.org/>

O Laboratório Informal é um empreendimento da economia solidária que atua na comunicação popular e na ciência cidadã, conectando pesquisa, cultura e território. Em parceria com coletivos da Biblioteca Engenho do Mato (Niterói), desenvolve um estúdio de podcast comunitário voltado ao fortalecimento de iniciativas locais e da escola pública.



**COMER PRA QUÊ?** <https://www.instagram.com/comer.pra.que/>

É um MOVIMENTO direcionado à juventude brasileira com objetivo de gerar consciência crítica sobre as práticas alimentares. Pensar a comida de verdade, além de seus aspectos nutricionais, é descobrir as dimensões ambiental, psicossocial, cultural, econômica e biológica do alimento.



**BEM TV:** <https://bemtv.org.br/>

Acreditamos que a garantia dos direitos de adolescentes e jovens passa pela comunicação. A Organização Não Governamental BemTV valoriza o desenvolvimento de tecnologias educacionais que se apoiem no uso e na produção participativa de mídia por adolescentes e jovens.



**ASSERTE:** <https://www.asserte.org.br/>

Contribui e apoia o amplo acesso das pessoas (em especial crianças, adolescentes e mulheres em situação de vulnerabilidade social) às políticas públicas no âmbito dos direitos à educação, saúde e assistência social para o pleno exercício dos direitos humanos e melhoria da qualidade de vida da população.



**APDM-CE:** <https://apdmce.com.br/>

A Associação para o Desenvolvimento dos Municípios do Ceará (APDMCE) é uma instituição não governamental que atua na rede de atendimento socioassistencial do seu estado através de projetos e programas junto a gestores, técnicos e até a população que se encontra em situação de vulnerabilidade e risco social nos municípios cearenses.

# CONSULTORES ADOLESCENTES E MOBILIZADORES DOS NUCAS

---

Alícia Julha de Melo Alves

Ana Beatriz Farias de Souza

Anatalice da Silva Cavalcanti

Antonia Josyvânia da Silva

Antônio Agelmisen

Any Jussara Martins Fernandes

Bianca Ketylly Soares Magalhães

Bruno Gabriel Rodrigues de  
Abreu

Cláudio da Silva Tomaz

Cleópatra Diniz de Souza

Dafne Santiago Matos

Daniel Dias de Almeida

Dene Raylander da Silva Costa

Diasleno Cordeiro do  
Nascimento

Eduardo Souza Duarte

Edvandra dos Santos

Elany Kayane Santos Lima

Eliane Alves de Souza

Elizalda Lúcia de Sousa Martins

Erick Felipe Cabral dos Santos

Estephany Nayara Dantes Leite  
Araújo

Francisco Hiago Florindo do  
Nascimento

Francisco Luan Lima Alves

Francisco Souto Calixto

Giovanna Thayla Cardoso Viana

Halley Neves Melo

Hanna Virgínia Silva Pereira

Iaíza Pereira de Almeida

Iviz Fernando da Silva

Jane Adriane Farias

Jonathan da Silva Melo

José Bernardo Alves Santos

José Edson Buriti Silva Filho

Juliana Xavier Gomes da Silva

Kay Klyzman da Silva Aguiar

Kethillyane da Silva Martins

Lana Yasmin de Souza Silva

Larissa dos Santos Gama

Letícia Magnólia Souza

Levi Lima Ribeiro

Lorrana Duarte de Sales

Maína Jéssica Gomes da Silva

Marcio Medeiros da Costa

Maria Eduarda Silva

Maria Isabelly Carvalho

Maria Madalena de Lima

Maria Vitória Nunes Holanda

Matheus do Nascimento  
Maycon Jefferson Sena da Silva  
Narieudes Lima  
Natália Miranda Tavares  
Natan Dantas Viana  
Nayara Dantas do Amaral  
Nicolas de Oliveira Belchior  
Pedro Vitor Alves dos Santos  
Ray César Bezerra

Regilania Ferreira Lima  
Rodrigo Franklin Ferreira  
Ryan de Oliveira  
Samuel Nogueira Nunes  
Thais Hellen Souza da Silva  
Thaynara Maria Oliveira  
Wellison Leandro Santos Veloso  
Yang Campos Maciel

---

## **CONSULTORES ADOLESCENTES JOVENS COMUNICADORES DA BEMTV**

Anabelle Pereira dos Santos  
Ana Cristina Moreira Dos Santos  
Leanderson Morais Flauzino

Luiz Guilherme Félix Tavares  
Julia Lopes dos Santos  
Júlia Rodrigues Nunes

---

## **GRUPO JOVEM DE RPG DA BIBLIOTECA ENGENHO DO MATO**

Arthur Flausino  
Enzo Guimarães Ribeiro de  
Alencar  
Gabriel Ramos dos Santos  
Jean Noah Nascimento Soares

Lana Fuentes de Oliveira Barolo  
- Cara  
Lorhan Souza da Silva  
Miguel Renato  
Nathan Ventura Dos Santos

# REFERÊNCIAS

ALPINO, T. DE M. A. et al.. Os impactos das mudanças climáticas na Segurança Alimentar e Nutricional: uma revisão da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. Ciênc. saúde coletiva, 2022 27(1), jan. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Rdr4LGpjWwGfmkgxMs6pLSL/abstract/?lang=pt>

BRASIL. DECRETO Nº 6.286, DE 5 DE DEZEMBRO DE 2007. Institui o Programa Saúde na Escola - PSE, e dá outras providências. 2007. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2007/decreto/d6286.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6286.htm)

BRASIL. LEI Nº 11.947, DE 16 DE JUNHO DE 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm)

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

CANAL PRETO. Nutricídio – Racismo alimentar. Youtube, 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=jEgH6jfe1L4>

COMER PRA QUÊ. Comer é ato político. Youtube, 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=g-mNuywzKLY&t=1s>

COMER PRA QUÊ. Come-se propaganda?. Youtube, 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=d2gqvuln1F8&t=3s>

COMER PRA QUÊ. De onde vem nossa comida?. Youtube, 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=i4-pd7NXkWI&t=23s>

COMER PRA QUÊ. Imagem meraMENTE ilustrativa. Youtube, 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YD7XMHRAQsY&t=26s>

COMER PRA QUÊ. Porque Cozinhar?. Youtube, 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rC9eJiYUzGk>

COMER PRA QUÊ. TodXs JuntXs e MisturadXs. Youtube, 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=t0zSyDvYVhI>

DURAN, F. de P. D. ; SOUSA, J. L. C. ; SILVA, J. de R. S. . RACISMO, FOME E POLÍTICA: um diálogo sobre África e América na conjuntura da pandemia . Revista de Políticas Públicas, v. 26, n. Especial, 2022. Disponível em: <https://periodicos eletronicos.ufma.br/index.php/rppublica/article/view/20304>.

MESQUITA, P. S.; BURSZTYN, M. Alimentação e mudanças climáticas: percepções e o potencial de mudanças comportamentais em prol da mitigação. Desenvolvimento e Meio Ambiente, v. 48, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/dma.v49i0.54835>

NUTRICÍDIO, mas também pode chamar de fome. O joio e o trigo, 2020. Disponível em: <https://joioeotrigo.com.br/2020/11/nutricidio-mas-tambem-pode-chamar-de-fome/>

OLHE PARA A FOME. Pesquisa, 2022. Disponível em: <https://olheparaafome.com.br/>

PL MODELO PARA ESCOLAS. IDEC, 2020. Disponível em: <https://idec.org.br/projeto-de-lei-para-escolas>

SILVA, S. O. DA . et al.. A cor e o sexo da fome: análise da insegurança alimentar sob o olhar da interseccionalidade. Cadernos de Saúde Pública, v. 38, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/MOHNQz5GH9NmjZpFm3zC3r/?lang=pt>

---

Parte da dinâmica do jogo Comer bem é seu direito foi inspirada em pesquisas anteriores, publicadas pela Universidade de Brasília (UnB), em parceria com a Universidade de Oxford e a Talk2U, no âmbito do Projeto Engajadamente e do jogo Cadê o Kauê?. A abordagem foi adaptada, aqui, da saúde mental para a realidade do direito à alimentação a partir de novas escutas das juventudes. Para saber mais sobre o jogo Cadê o Kauê?: <https://protagonistas.site/cade-o-kaue/>

Estudos relacionados:

PAVARINI, G. et al. Cadê o Kauê? Co-design and acceptability testing of a chat-story aimed at enhancing youth participation in the promotion of mental health in Brazil. Journal of Child Psychology and Psychiatry, v. 66, p. 697–715, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1111/jcpp.14078>

MENDES, J. A. A. et al. Young people's sense of agency and responsibility towards promoting mental health in Brazil: a reflexive thematic analysis. BMJ Global Health, v. 4, e084996, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-084996>

SISTON, F. R. et al. A collective autoethnography of coproduction in mental health research by academic researchers and young people in Brazil. BMJ Global Health, v. 8, e012443, 2023. Disponível em: <https://gh.bmj.com/content/8/11/e012443>

# COMER

— bem é seu —  
**DIREITO**



Realização:

