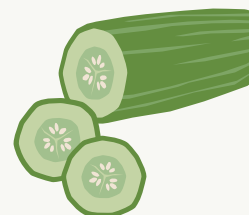
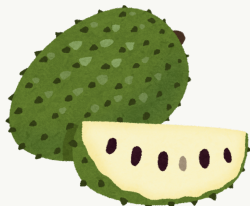




**CEACAM**

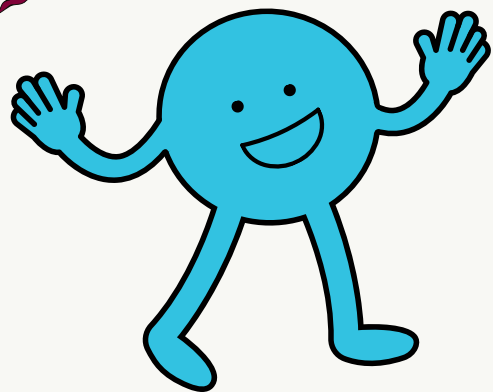
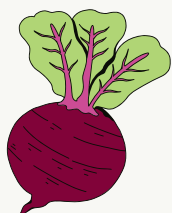
CENTRO AVANÇADO DE APOIO EDUCATIVO À AGRICULTURA FAMILIAR,  
SUSTENTABILIDADE E CULTURA ALIMENTAR NA AMAZÔNIA - UFOPA



CONVERSANDO SOBRE

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

COM A TURMA DO CEACAM



SANTARÉM-PA  
2026





# FICHA TÉCNICA



CEACAM  
CENTRO AVANÇADO DE APOIO EDUCATIVO À AGRICULTURA FAMILIAR,  
SUSTENTABILIDADE E CULTURA ALIMENTAR NA AMAZÔNIA - UFOPA

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação do direito autoral (Lei nº 9.610).

Esta cartilha foi produzida no âmbito do Projeto de Pesquisa “Rede de cooperação em ensino, pesquisa e extensão: o alimento como expressão cultural, fortalecendo a agricultura familiar e induzindo a sustentabilidade em comunidades ribeirinhas tradicionais da Amazônia”, contemplado na Chamada CNPq/MCTI/FNDCT nº 19/2024, Linha 2 - Grupos de Pesquisa Consolidados (Pró-Amazônia).  
Projetada com recursos da Plataforma Canva.

Prof. Dr. Anselmo Alencar Colares

Profa. Dra. Maria Lília I. Sousa Colares

**COORDENADORES DO CENTRO AVANÇADO DE APOIO EDUCATIVO À AGRICULTURA FAMILIAR,  
SUSTENTABILIDADE E CULTURA ALIMENTAR NA AMAZÔNIA - REDE CEACAM**

Elenilma Barros da Silva

Lais Tatiele Massing

Adrielle Nara Serra Bezerra

Leilane de Aguiar Silva

**AUTORAS**

Samira Almeida

**ILUSTRADORA DOS PERSONAGENS**

COMO CITAR:

BARROS DA SILVA, E., MASSING, L. T., SERRA BEZERRA, A. N., & DE AGUIAR SILVA, L. (2026). **CONVERSANDO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM A TURMA DO CEACAM**. Zenodo. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20137728>



FOMENTO



APOIO CIENTÍFICO

**Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)**  
**Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBI/ UFOPA**

S586c Silva, Elenilma Barros da  
Conversando sobre alimentação saudável com a turma do CEACAM / Elenilma Barros da Silva, Lais Tatiele Massing, Adrielle Nara Serra Bezerra, Leilane de Aguiar Silva; ilustrações de Samira Almeida. – Santarém (PA): Ufopa, 2026.  
39 p. : il. color.

ISBN 978-65-83897-49-7 (Livro Digital)

Cartilha produzida no âmbito do Projeto de Pesquisa “Rede de cooperação em ensino, pesquisa e extensão: o alimento como expressão cultural, fortalecendo a agricultura familiar e induzindo a sustentabilidade em comunidades ribeirinhas tradicionais da Amazônia”. Financiamento: Chamada CNPq/MCTI/FNDCT nº 19/2024, Linha 2 – Grupos de Pesquisa Consolidados (Pró-Amazônia).

1. Alimentação saudável - Educação em saúde. 2. Cultura alimentar - Amazônia. 3. Agricultura familiar - Sustentabilidade. 4. Segurança Alimentar e Nutricional. I. Massing, Lais Tatiele. II. Bezerra, Adrielle Nara Serra. III. Silva, Leilane de Aguiar. IV. Almeida, Samira (Ilust.). V. Título.

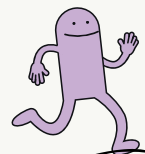
CDD: 23 ed. 613.2

# ESTA CARTILHA ESTÁ ORGANIZADA EM 5 MISSÕES...



**Missão 1: Conheça a Turma do CEACAM!** → pg. 4

Venha fazer novos amigos e embarcar nessa aventura!



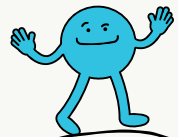
**Missão 2: O que é alimentação saudável?** → pg. 6

Descubra que comer bem pode ser gostoso, divertido e cheio de cultura!



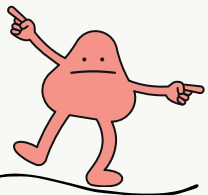
**Missão 3: De onde vem a nossa energia?** → pg. 10

Conheça os nutrientes que te ajudam a brincar, crescer e aprender!



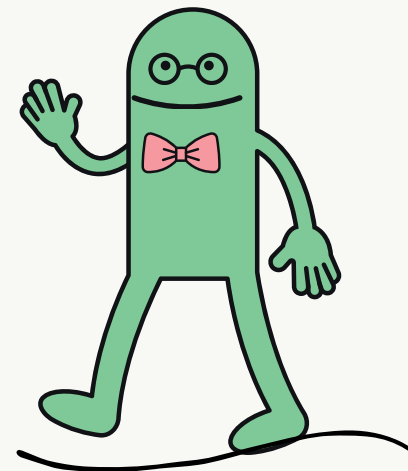
**Missão 4: De olho nos alimentos!** → pg. 25

Aprenda a identificar alimentos naturais, processados e ultraprocessados.

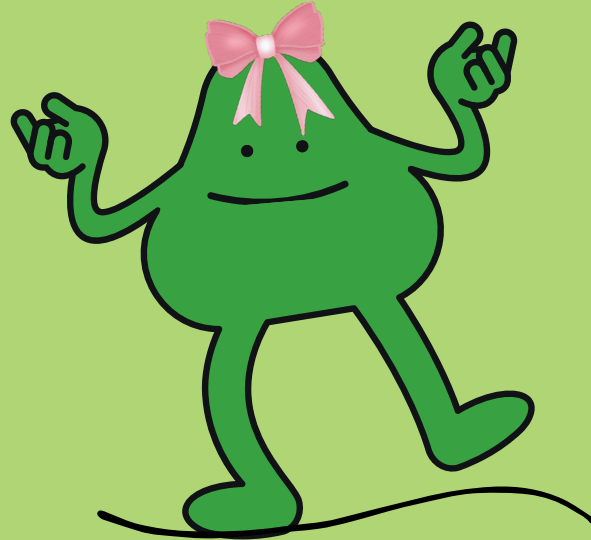


**Missão 5: Pequenas atitudes, grandes mudanças!** → pg. 34

Dicas para ter hábitos mais saudáveis no dia a dia!





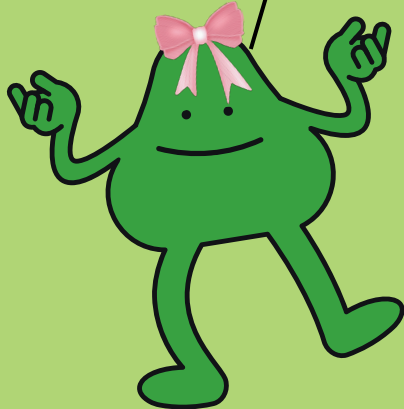


## **Missão 1: Conheça a Turma do CEACAM!**

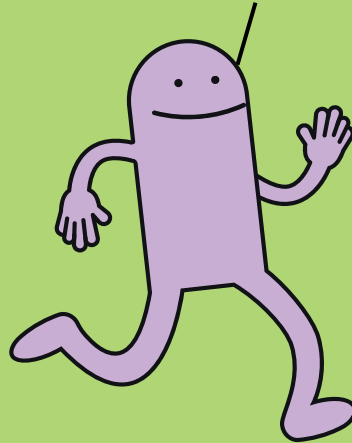
Vem fazer novos amigos e embarcar nessa  
aventura!

# OLÁ, NÓS SOMOS A TURMA DO CEACAM

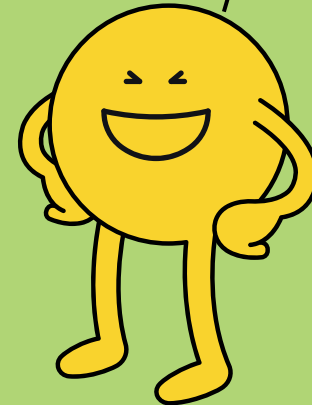
Eu sou a Cléia



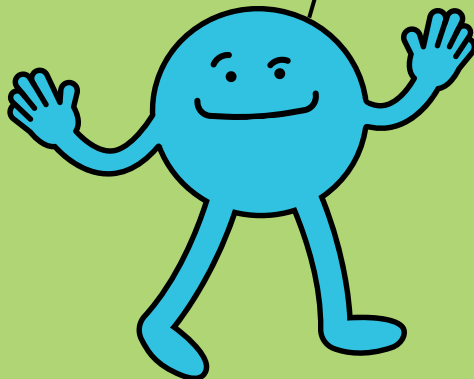
Eu sou a Eva



Eu sou a Ana



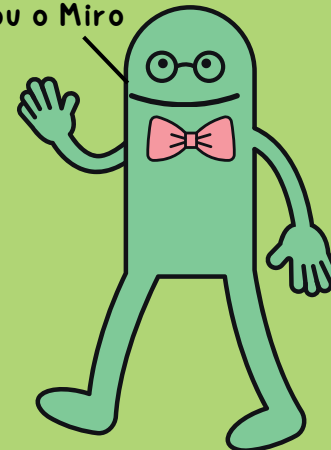
Eu sou o Ciro



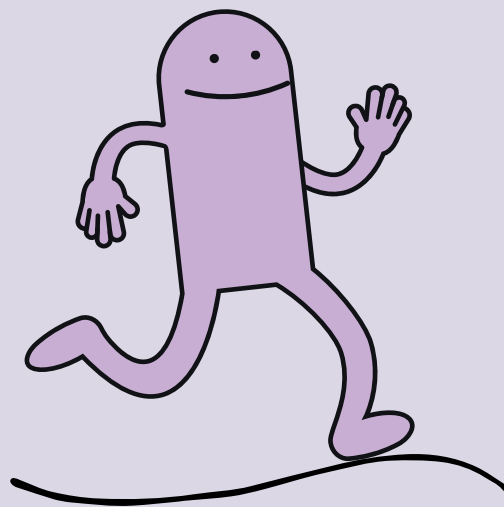
Eu sou o Ari



Eu sou o Miro



**BORA FALAR SOBRE ALIMENTAÇÃO?**



## Missão 2: O que é alimentação saudável?

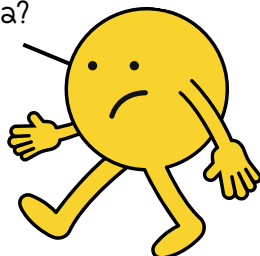
Descubra que comer bem pode ser gostoso,  
divertido e cheio de cultura!

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ...

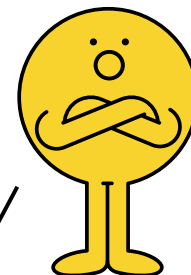
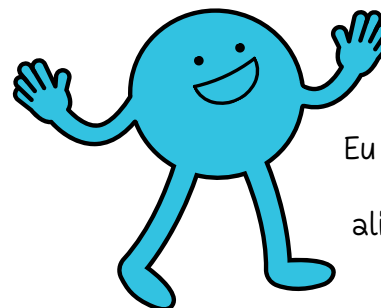
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É MAIS QUE SAÚDE  
— É CULTURA, É PRAZER, É CONEXÃO COM A  
TERRA E COM AS PESSOAS!



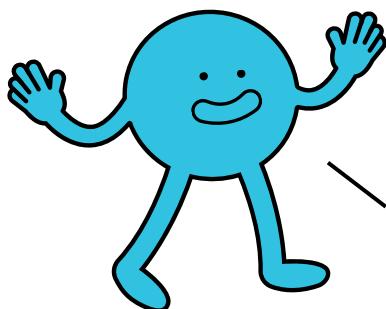
Ei Ciro,  
que gritaria  
é essa?



Estamos em campanha para que mais  
pessoas descubram o verdadeiro  
significado de uma alimentação  
saudável. Vem com a gente Ana!

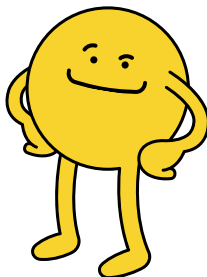


Eu não quero fazer parte dessa  
campanha! Essa coisa de  
alimentação saudável é chata!

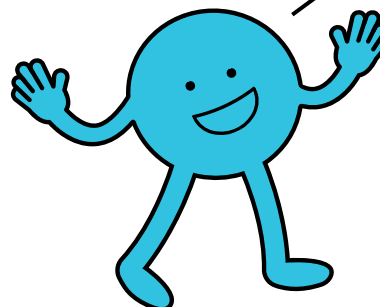


Por que tu acha isso?

Ah! Sempre que as pessoas falam de  
alimentação saudável, elas querem logo  
cortar o que a gente gosta de comer.  
Eu não caio nessa!



Não é cortar – é acrescentar!  
Alimentação saudável não  
tira o que tu amas, ela  
adiciona coisas que fazem  
bem para tua saúde e para o  
planeta.  
Quando tu te alimenta bem  
na maior parte do tempo, sua  
saúde agradece – mas seu  
paladar, sua história e o  
planeta também.



Vem! A turma do CEACAM te  
explica melhor.

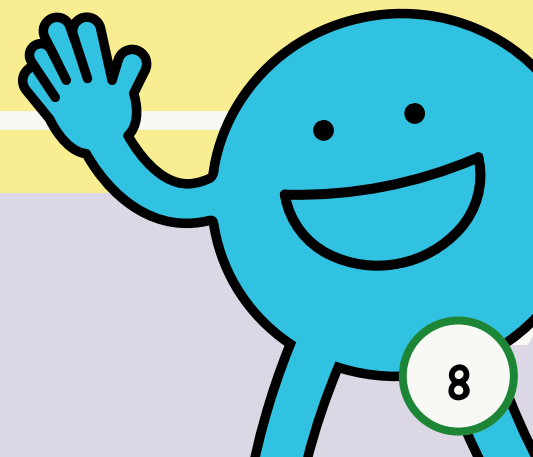
# VOCÊ SABIA?

Alimentação saudável é aquela que prioriza alimentos **IN NATURA** ou **MINIMAMENTE PROCESSADOS** no lugar de alimentos **ULTRAPROCESSADOS**...

...Ela deve ser **NUTRICIONALMENTE** balanceada, **SEGURA** e **SABOROSA**, respeitar a **CULTURA** alimentar dos territórios e **PROMOVER** ambientes social e ambientalmente **SUSTENTÁVEIS**.

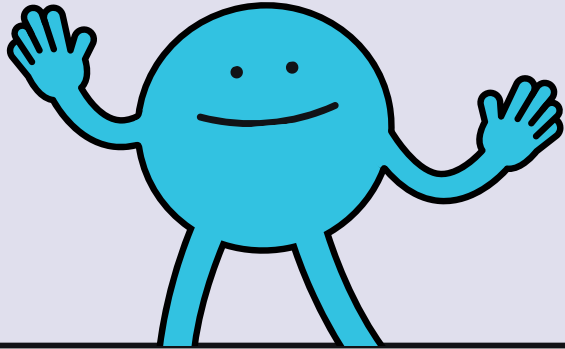
Para toda família aprender:

Conheça o **GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**. Acesse já!



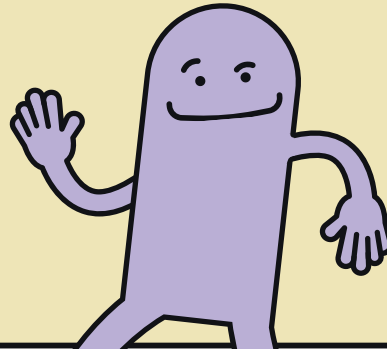
# O QUE ISSO SIGNIFICA??

Vamos por partes, assim vai ficar mais fácil para entender!



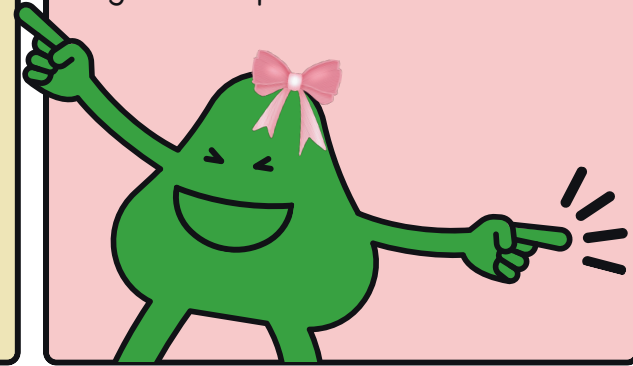
## RESPEITAR A CULTURA...

É respeitar o jeito de comer de cada lugar, valorizando os alimentos da região.  
Quem disse que açaí com peixe frito não é saudável?



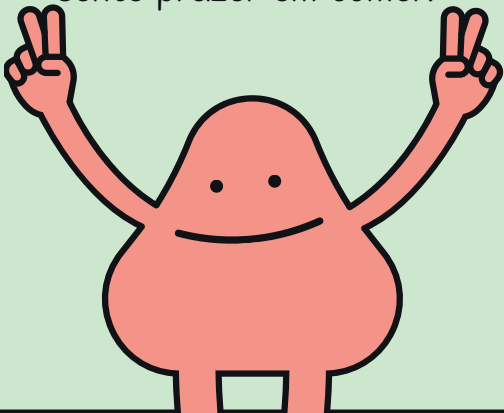
## PROMOVER AMBIENTES SUSTENTÁVEIS...

É o jeito de produzir comida, cuidando da Terra e das pessoas que a produzem, sem desperdiçar água nem poluir o solo ou o ar.



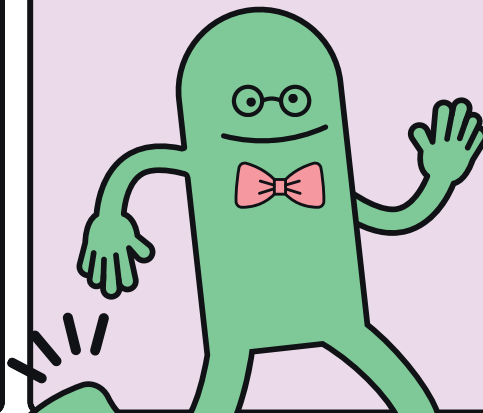
## ALIMENTAÇÃO SABOROSA...

Comida gostosa, temperada com carinho, sem excesso de sal, gordura ou açúcar e que a gente sente prazer em comer.



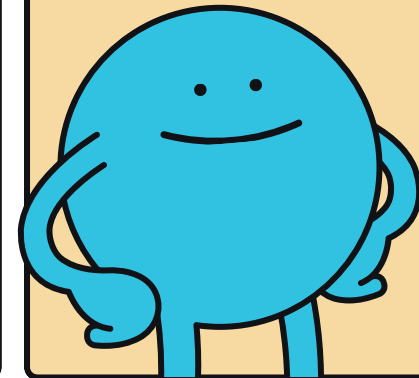
## ALIMENTAÇÃO SEGURA...

Comida que não faz mal à saúde, preparada com boas práticas de higiene.

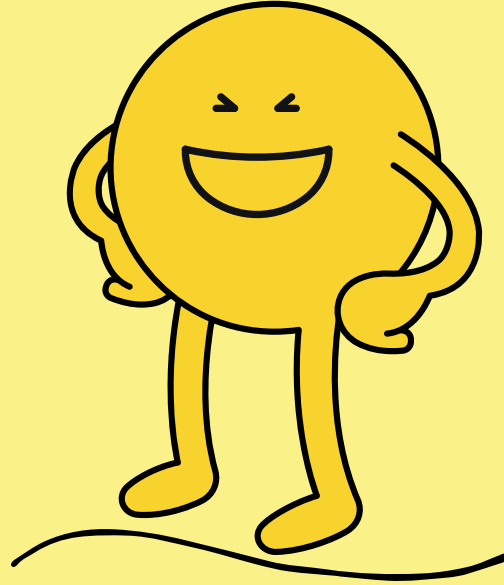


## ALIMENTAÇÃO BALANCEADA...

Significa que a nossa alimentação deve ser composta por alimentos que contemplem todos os nutrientes de maneira equilibrada.

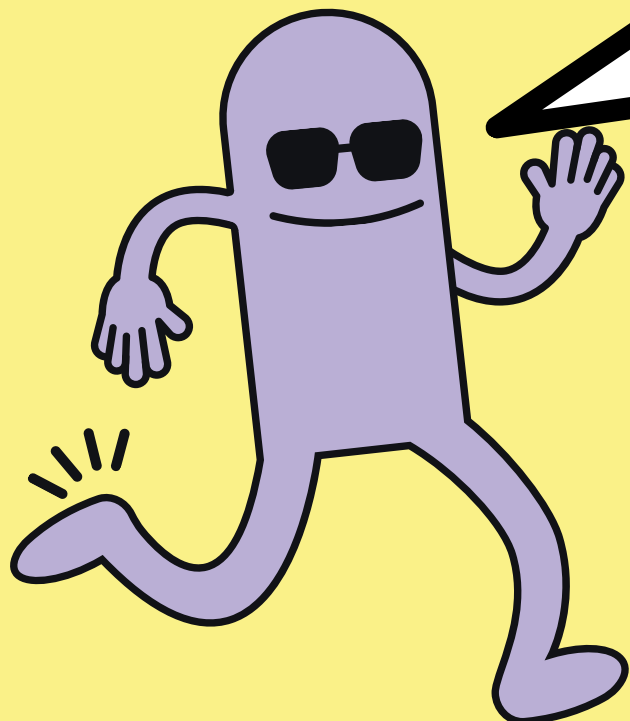






## **Missão 3: De onde vem a nossa energia?**

Conheça os nutrientes que te ajudam a brincar, crescer e aprender!



Nutrientes são substâncias presentes nos alimentos, responsáveis por fornecer a energia para que possamos brincar, estudar e nos movimentar...

Ca

Fe

Vit B

Zn

Vit A

Vit E

Mg

K

Mn

Se

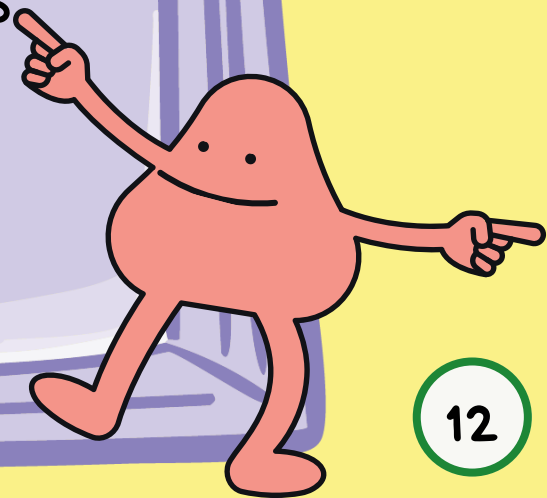
...Além disso, os nutrientes auxiliam na regulação do nosso corpo, no crescimento e no desenvolvimento dos nossos ossos e músculos.



Os nutrientes presentes nos alimentos podem ser classificados em **MACRONUTRIENTES** e **MICRONUTRIENTES**.

Os **MACRONUTRIENTES** são carboidratos, lipídeos (também conhecidos como gorduras) e proteínas.

Eles devem ser consumidos em **MAIORES** quantidades na nossa alimentação.





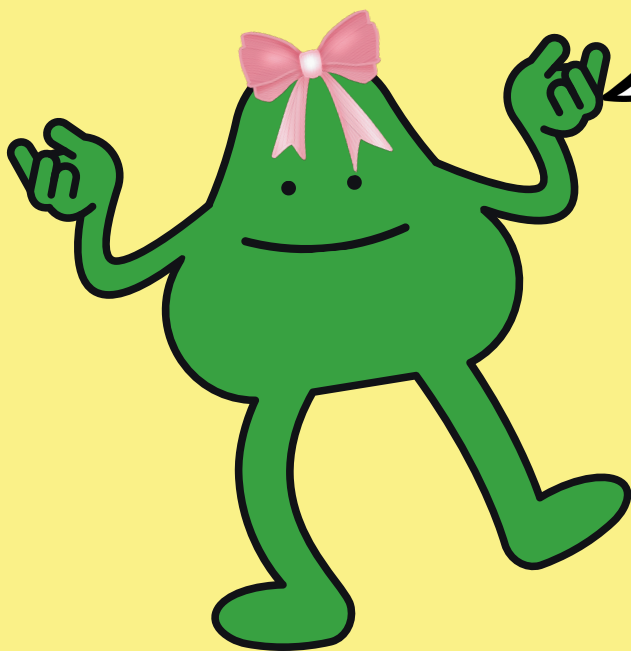
Os **MICRONUTRIENTES** são aqueles de que o nosso corpo precisa em **MENORES** quantidades, mas que precisam ser repostos todos os dias, por meio de alimentos variados.

Eles são conhecidos como **VITAMINAS** e **MINERAIS** e são fundamentais para proteger e preservar nossa saúde.



Os carboidratos e as gorduras são nutrientes energéticos. A ciência chama essa energia de caloria...

São o nosso combustível. Sem eles não teríamos energia (caloria) para pensar, aprender e correr por aí na hora do intervalo da escola.



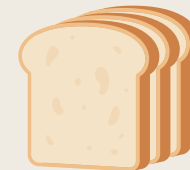
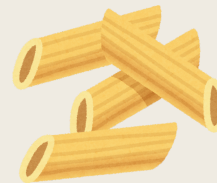


## VEM COMIGO!

Vamos descobrir quais alimentos são as principais....

## FONTES DE CARBOIDRATOS

- Macaxeira
- Batata doce
- Cará
- Farinhas
- Arroz
- Tapioca
- Pães
- Macarrão







# VEM COMIGO!

Vamos descobrir quais alimentos são as principais....

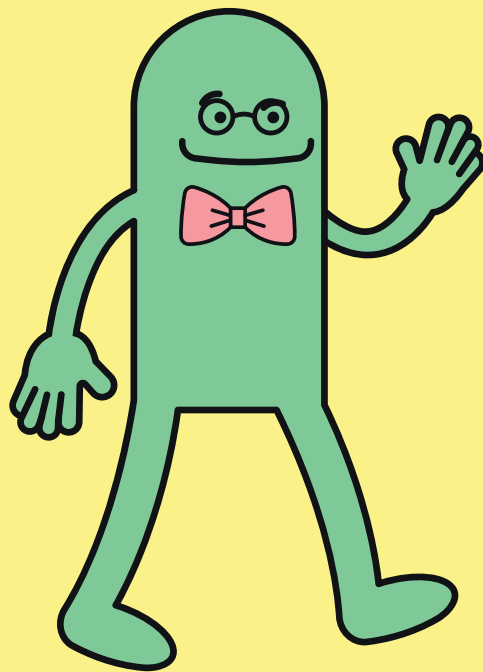
## FONTES DE LIPÍDEOS (GORDURAS)

- Azeite
- Margarina
- Manteiga
- Óleo vegetal
- Banha
- Gordura de carnes e peixes
- Algumas frutas
- Castanhas



Já as proteínas são  
macronutrientes construtores.  
Sabe porquê?

Porque elas são responsáveis pela  
formação dos nossos músculos e  
fundamentais para o crescimento e  
desenvolvimento do nosso corpo.  
Sem músculos e ossos fortes,  
como vamos brincar de apostar  
corrida?



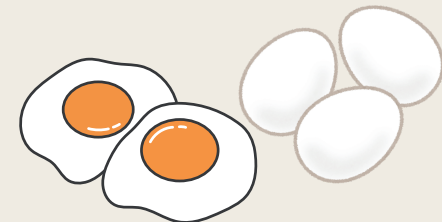
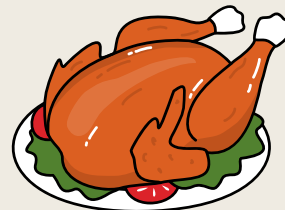


# VEM COMIGO!

Vamos descobrir quais alimentos são as principais....

## FONTES DE PROTEÍNAS

- Carnes
- Pescados
- Aves
- Leite
- Ovos
- Feijão



O CÁLCIO  
FORTALECE OS  
OSSOS

A VITAMINA C  
FORTALECE  
NOSSOS SISTEMA  
DE DEFESA

O FERRO,  
PREVINE A  
ANEMIA

E ainda tem as  
vitaminas e os  
minerais!

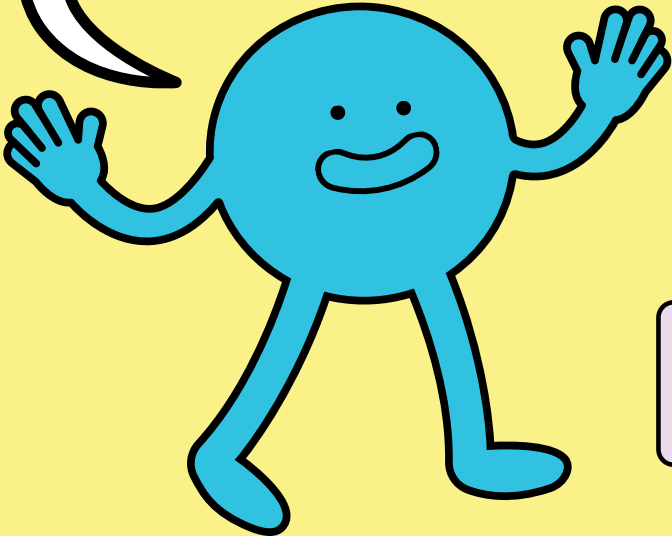
As VITAMINAS ajudam  
nosso corpo a se proteger de  
doenças e os MINERAIS são  
essenciais para o  
funcionamento de nosso  
organismo.  
São muitos os benefícios!

O POTÁSSIO,  
REGULA A  
PRESSÃO DO  
SANGUE

A VITAMINA A  
PROTEGE A  
VISÃO

A VITAMINA E,  
AJUDA NA  
DIGESTÃO DE  
GORDURAS

A VITAMINA K,  
AJUDA NA  
COAGULAÇÃO DO  
SANGUE



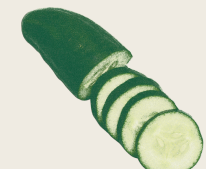
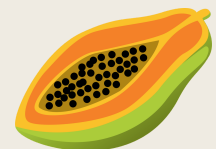


# VEM COMIGO!

Vamos descobrir quais alimentos são as principais....

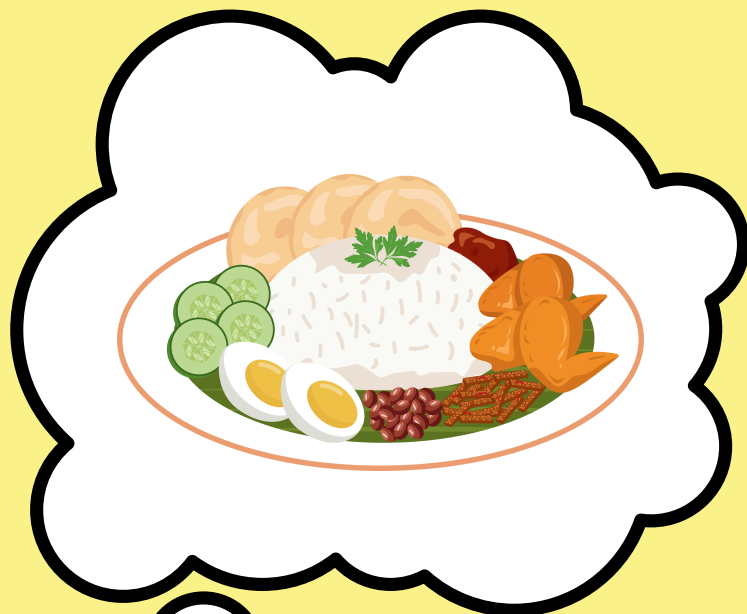
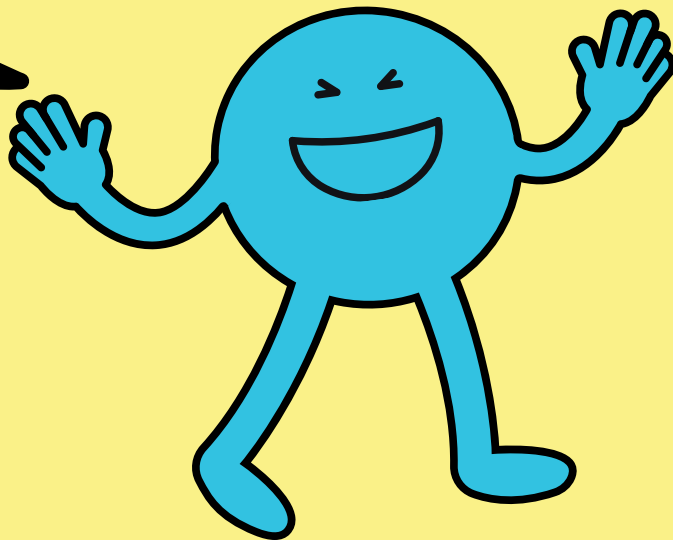
## FONTES DE VITAMINAS E MINERAIS

- Frutas
- Verduras
- Leite e derivados
- Carnes
- Arroz
- Feijão



**NÃO PARA POR AÍ...**

Frutas e verduras ainda são ricos em fibras e antioxidantes naturais! As **FIBRAS** ajudam a manter a saúde do intestino e os **ANTIOXIDANTES** a prevenir doenças.



**SE LIGA!**

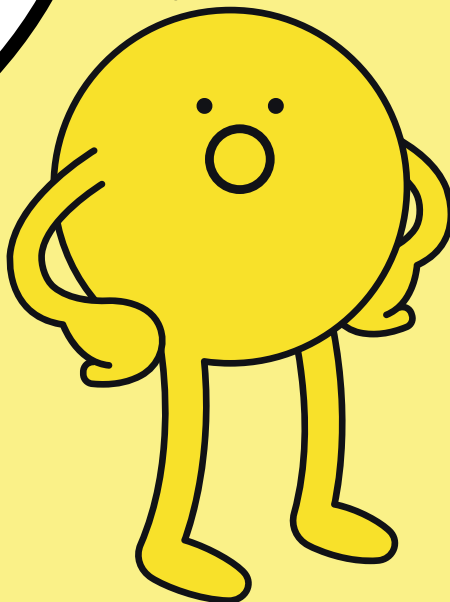
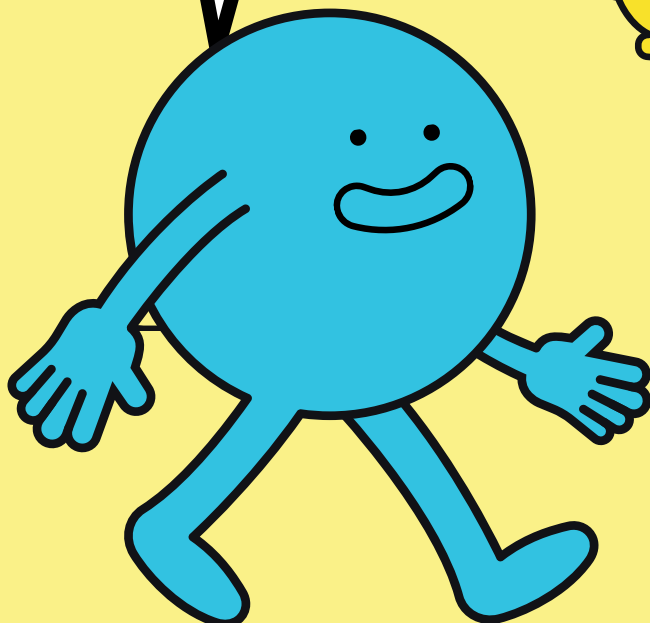
Prato colorido com alimentos variados significa diversidade de nutrientes e mais saúde na mesa!



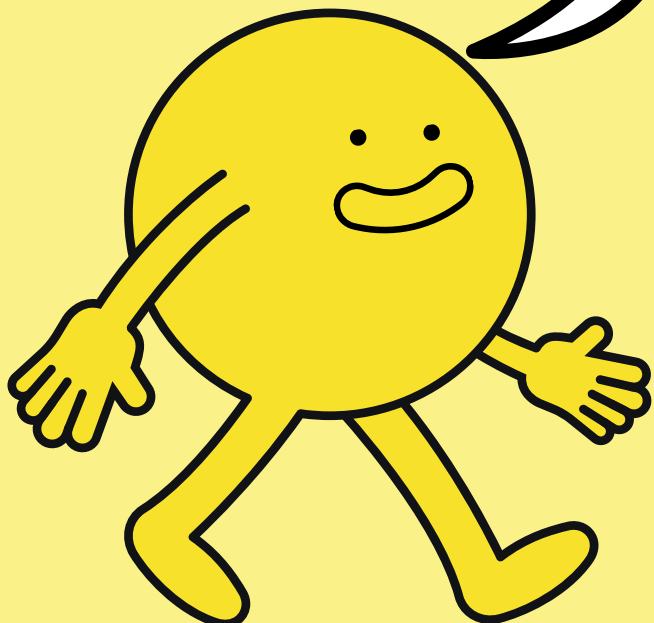
E claro, depois de tanto falar de alimentos e nutrientes, não podemos deixar de falar da nossa fonte de vida: a **ÁGUA**.

a  
**ÁGUA??**

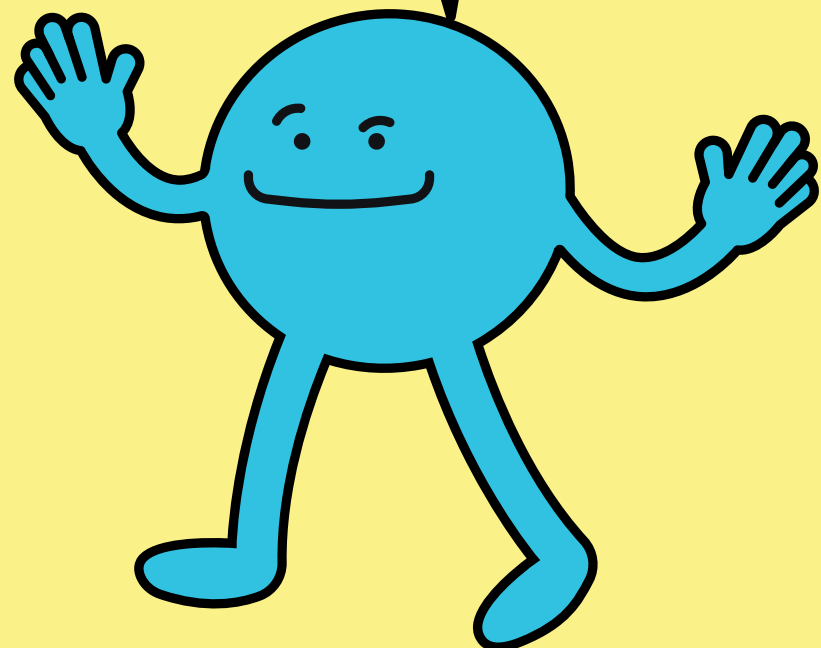
Sim Ana!!!  
Sem água nem o nosso organismo, nem o planeta sobrevivem.  
Precisamos de água potável para nos hidratar, produzir e preparar os alimentos, tomar banho...



Égua Ciro!! Quanta  
informação!!!  
Eu não sabia que uma  
alimentação saudável era tão  
importante assim.



Calma Ana,  
ainda tem mais...  
rsrs

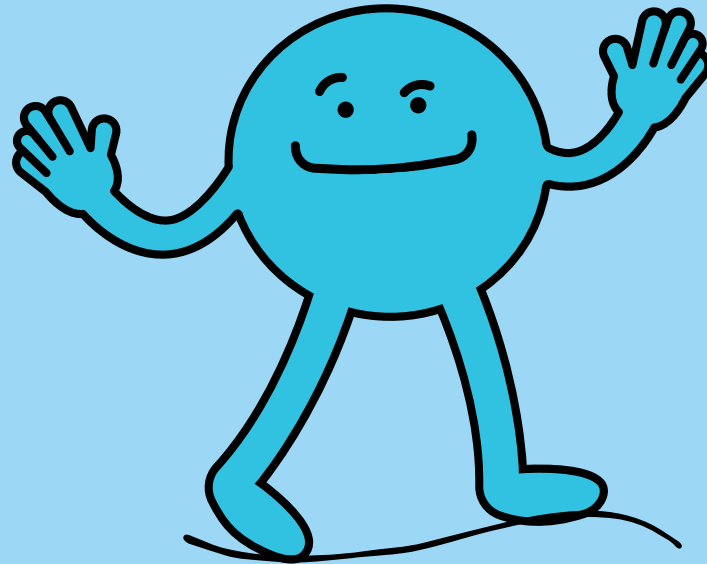
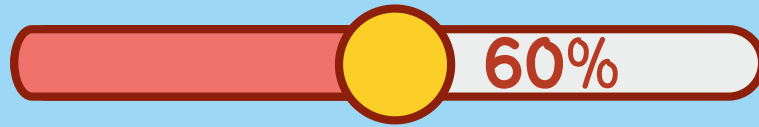




**MAS ANTES...** Que tal encontrar os alimentos escondidos e descobrir de quais nutrientes eles são fonte?

E C O C O M F C H I C Ó R I A Y T O  
E S T A M B A Q U I A M O L N H U I  
G A R R O Z E D N P A R E V A O U M  
N L F N F S E N W Ç U I H T O T E T  
E L Y E C R O C A S T A N H A S F I  
F E I J ã O T Í R E J A Ç Q D S T R  
T P U P U N H A E V E R D U R A S Y  
M O O I T W H I M I R N T E N N Ó I  
Y I L E G U M E S T I C L I E L S U  
L C A T D I T E E I M E N J E E A U  
H N R O O S H R O S U E T O T I C O  
H S M U R U C I U I M C N R T L D E

ARROZ, AÇAÍ, CARNE, CASTANHAS, CHICÓRTIA, COCO, CUPUAÇU, FEIJÃO, JERIMUM, LEGUMES, LEITE, MURUCI, OVOS, PUPUNHA, QUEIJO, TAMBAGUI, VERDURA, ÓLEO



## Missão 4: De olho nos alimentos!

Aprenda a identificar alimentos naturais, processados e ultraprocessados.

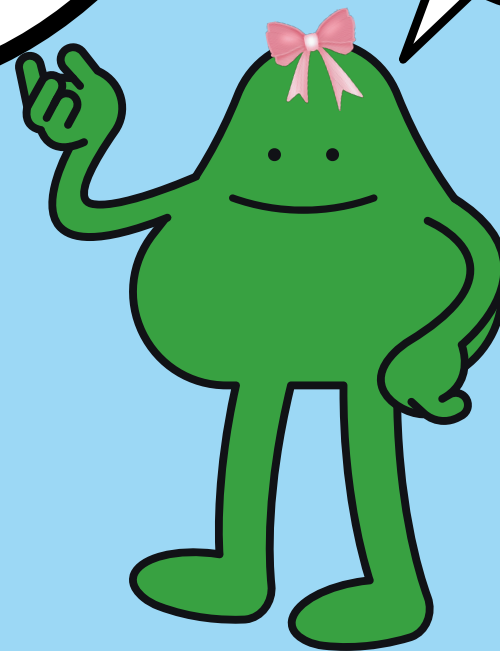
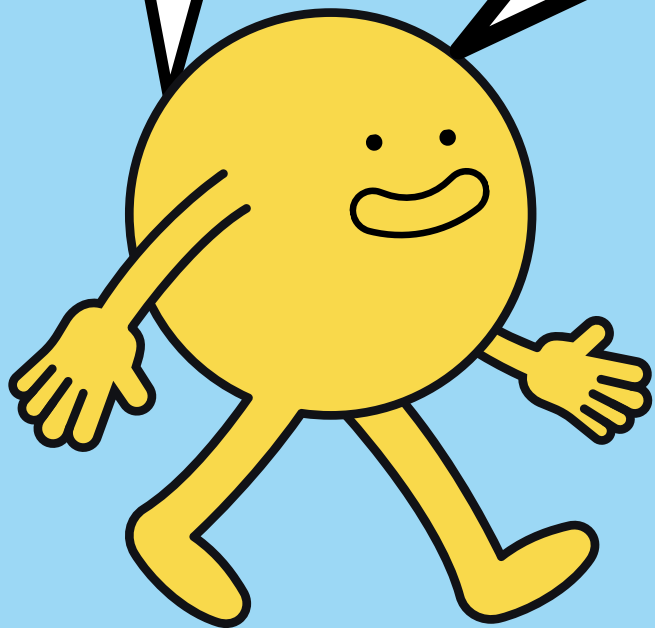
Nossa Cléia, eu adorei todas essas informações, mas eu tenho uma dúvida!


E aqueles alimentos do mercado, que são embalados e estão prontos para consumo, como os biscoitos, salgadinhos, chocolates, refri...



E aqueles que comemos na lanchonete? Pizza, hambúrguer, cachorro quente... Eles são tão deliciosos!!

Boa pergunta!  
Vem que eu explico Ana!



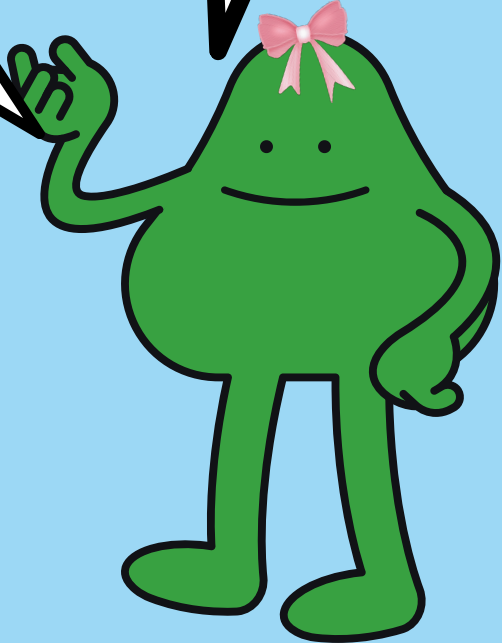


Égua! Eu não fazia idéia.

Eles são altamente energéticos e possuem poucos nutrientes reguladores.

Por isso, se comemos muito desses alimentos podemos ter problemas de saúde

Bom, esses alimentos também contêm os nutrientes. Porém, eles estão presentes de forma desequilibrada. Contêm muita gordura, sal e açúcar, além de quantidades insuficientes de vitaminas, minerais, fibras e proteínas.



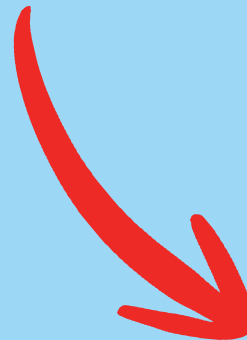


# FIQUE ATENTO À LUPA NUTRICIONAL

O consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras, sal e açúcares contribui para o aumento de doenças como ...

...diabetes, pressão alta, obesidade, câncer; as chamadas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

É por isso que a embalagem desses alimentos deve trazer essas informações.



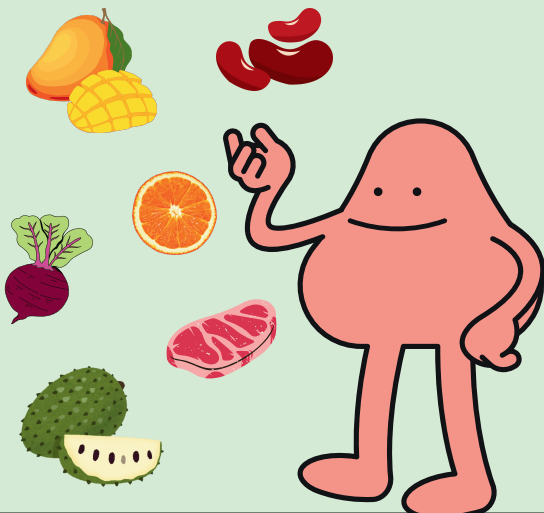


## Para termos mais autonomia....

Vamos aprender a classificar os alimentos de acordo com o grau de processamento?

### ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

São obtidos diretamente de plantas ou animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.



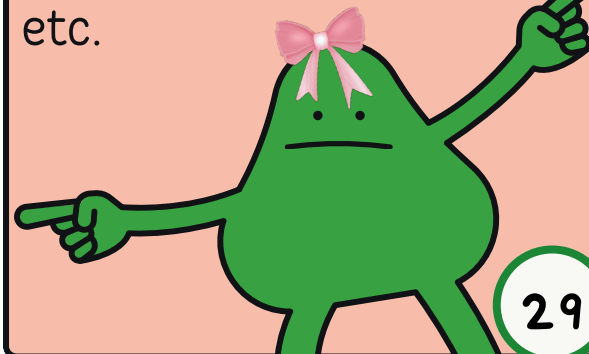
### ALIMENTOS PROCESSADOS

São alimentos que foram modificados com a adição de ingredientes culinários como açúcar, sal ou gordura.



### ULTRAPROCESSADOS

São produtos que passam por muitos processos de fabricação e contêm substâncias artificiais que não são encontradas na natureza, como conservantes, corantes, etc.



**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, açúcar invertido, cacau em pó, sal, corante caramelo, fermentos químicos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio e pirofosfato ácido de sódio, emulsificante lecitina de soja e aromatizante. Contém Glúten. Contém traços de leite.

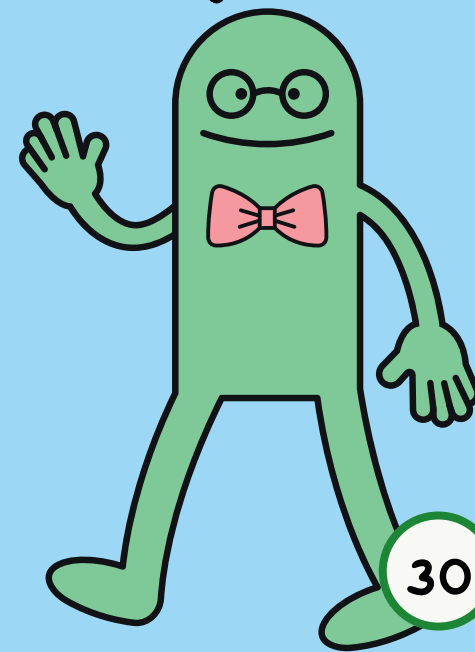
Para identificar corretamente um ultraprocessado, leia a **LISTA DE INGREDIENTES**.

Se ela trouxer algum ingrediente de nome estranho, que tu nunca viu na cozinha, é bem provável que seja um **ULTRAPROCESSADO**.



Bicarbonato de amônio???  
Pirofosfato ácido de sódio???

Já aprendi, Miro.  
É ultraprocessado!



## ATENÇÃO

- Óleos e gorduras
- Sal
- Açúcar



São ingredientes culinários para temperar os alimentos. Eles agregam sabor e ajudam a preparar receitas.

**SEM  
EXAGERO!**

Use em  
pequenas  
quantidades  
ao temperar e  
cozinhar os  
alimentos!



Vamos encontrar os alimentos escondidos e descobrir sua classificação?

ACHOCOLATADO, ARROZ, AÇAÍ, BOLO, DOCE DE LEITE, ESQUILHO, FARINHA, GOIABADA, MEL, MORTADELA, PÃO, REFRIGERANTE

E A L G O I A B A D A C  
S C E R P H T Ç A U M A  
Q H E A R R O Z A O N N  
U O F E O R S G R Í T E  
I C A A E S T T E Y N L  
L O R R Q R A E F A E Y  
H L I O C D T D R D B S  
O A N M E L R R I O O N  
P T H L Y T N I L E E E  
Ã A A E N I R O R H F T  
O D O Y A L H D M D U N  
D O C E D E L E I T E I

IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

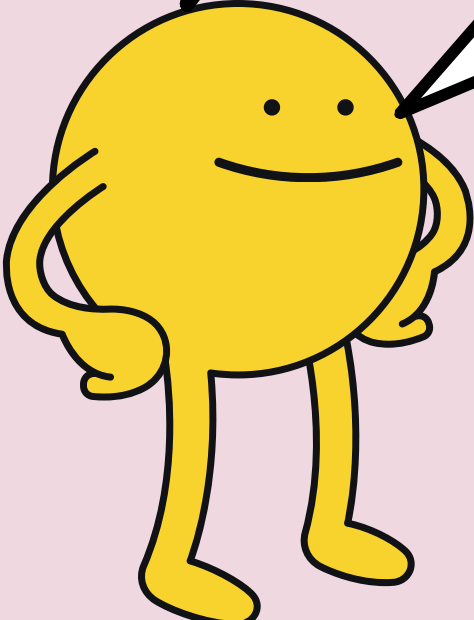
-----  
-----  
-----

PROCESSADOS

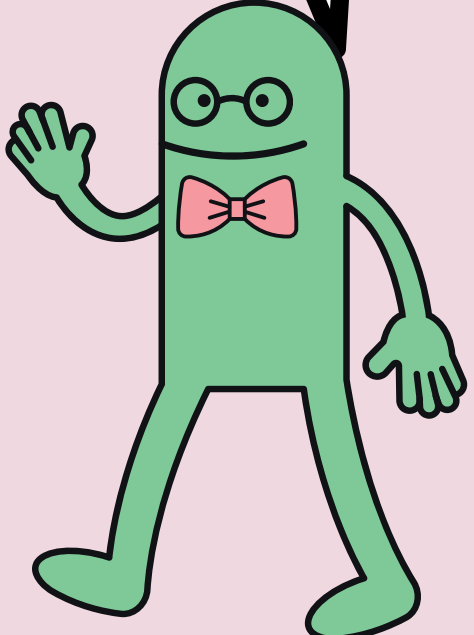
-----  
-----  
-----

ULTRAPROCESSADOS

-----  
-----  
-----

A yellow, round, cartoonish character with a simple face and thin arms and legs, standing with its hands on its hips.

Hum...É por isso que a merenda da minha escola está mudando. Agora ela tem mais frutas e alimentos da nossa região, comprados de produtores locais

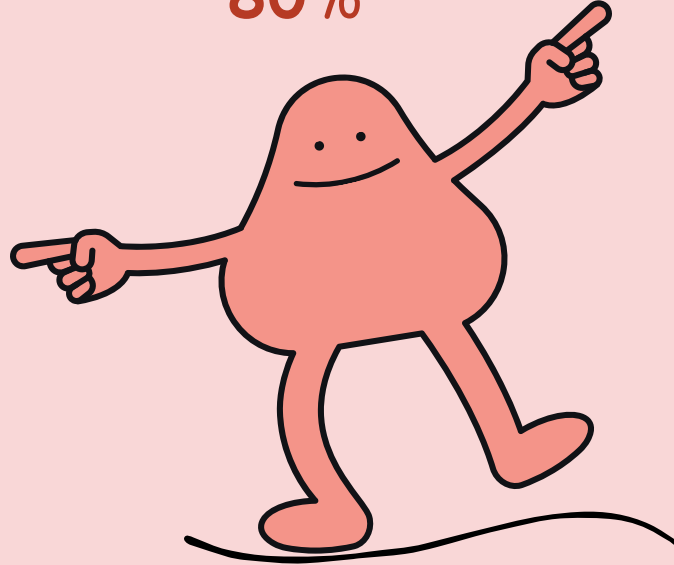
A green, elongated, cartoonish character with a simple face, wearing round glasses and a pink bow tie. It is waving with its right hand.

O pai da minha amiga vai lá na escola toda a semana entregar banana, açaí, farinha e peixe.

Isso mesmo, Ana. A alimentação saudável também considera de onde vem os alimentos. Alimentos locais e da região, além de serem mais frescos, também são mais nutritivos. São bons para quem come, quem vende e para o planeta.



80%



## Missão 5: Pequenas atitudes, grandes mudanças!

Dicas para ter hábitos mais saudáveis no dia a dia!



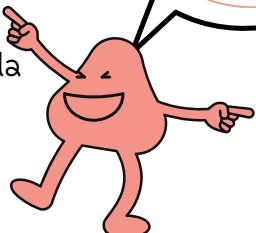
# Fica ligado!

Vamos apresentar algumas recomendações para te ajudar a ter hábitos mais saudáveis

Dê preferência a alimentos naturais (*in natura*) ou minimamente processados, como frutas, hortaliças, peixes, carnes, castanhas, arroz, feijão, etc. Quanto mais variada for a alimentação, melhor!



MELHORE A BASE DE SUA ALIMENTAÇÃO!

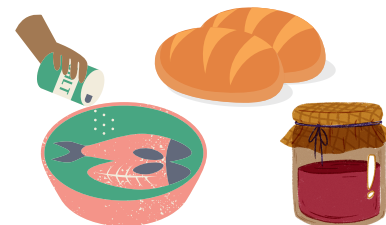


## CUIDADO NO PREPARO

Evite o uso excessivo de óleo, sal e açúcar na hora de preparar as refeições. Eles agregam sabor, mas em excesso podem fazer mal à saúde. Prefira temperos como coentro, chicória e alfavaca para dar sabor aos alimentos.



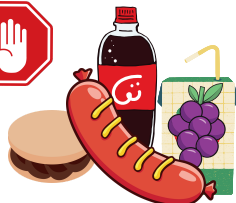
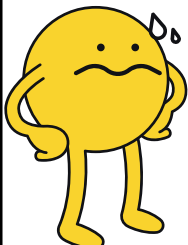
Limite o consumo de alimentos processados como pães, doces e peixe salgado. Em geral esses alimentos contêm muito sal ou açúcar.



FAÇA SUAS REFEIÇÕES EM COMPANHIA!

## EVITE OS ULTRAPROCESSADOS

O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, salsichas e refrigerantes, pode causar vários problemas de saúde.

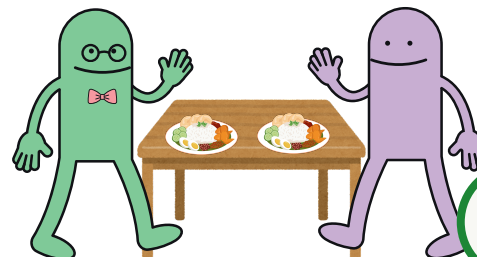


A lupa nutricional está na embalagem dos produtos industrializados e indica os níveis de sódio, gordura e açúcar nos alimentos.

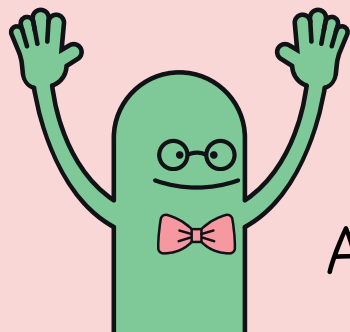
FIQUE ATENTO À LUPA NUTRICIONAL



Coma devagar e se possível acompanhado de familiares ou amigos. Escolha um lugar limpo e tranquilo. Evite acessar o celular ou assistir televisão durante a alimentação.





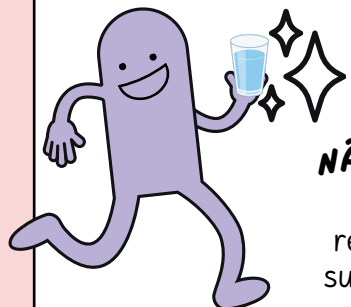


# Calma!

## Ainda tem mais...

Beber água é fundamental para a saúde. A sede já é um sinal de desidratação, então lembre-se de se hidratar ao longo do dia, mesmo sem sentir sede.

**BEBA ÁGUA  
REGULARMENTE!**



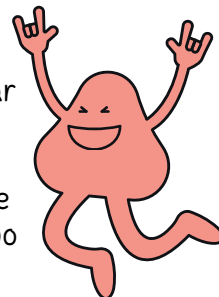
**NÃO SE ENGANE!**

Sucos e refrigerantes não substituem a água.

**PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA!**

Praticar atividade física regularmente, junto com uma alimentação saudável, ajuda a manter a saúde.

Caminhar, dançar, jogar bola, correr, pular corda, praticar algum esporte. Tudo isso pode ajudar a manter o corpo em movimento.

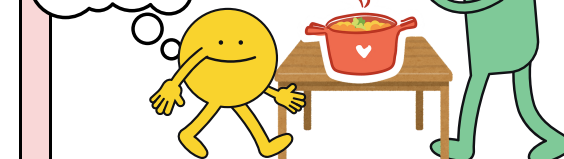


**PARTILHE  
CONHECIMENTO  
SOBRE  
ALIMENTAÇÃO!**

Ensine, aprenda e compartilhe receitas com os mais novos e mais velhos de sua família ou comunidade.

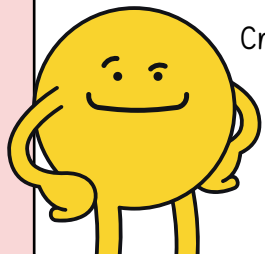
Ajude a manter viva a cultura da região!

VOU APRENDER  
COM MINHA TIA A  
PREPARAR A  
CALDEIRADA DE  
TUCUNARÉ



**ALIMENTAÇÃO É  
RESPONSABILIDADE DE TODOS!**

Divida a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo das refeições com os membros da família.

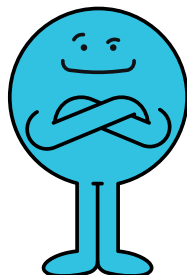


Crianças, jovens, adultos, meninos, meninas, homens e mulheres devem participar!

**XÔ PREGUIÇA!!!**

A função da publicidade, em muitos casos, é aumentar a venda de produtos alimentícios e não informar ou menos ainda educar as pessoas.

**NÃO ACREDITE NAS  
PROPAGANDAS DE  
ALIMENTOS**

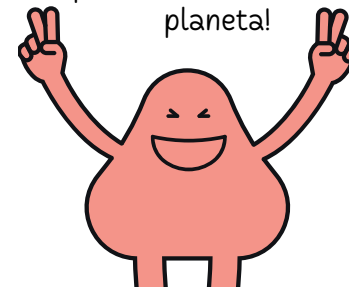


**SE LIGA!**

Tem muito ultraprocessado vendido como alimento saudável.

**É MENTIRA!**

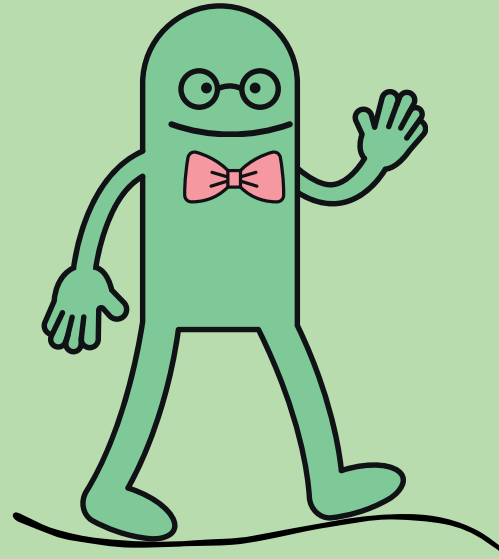
Comer mais alimentos naturais ou minimamente processados, comprar de produtores locais, cozinhar mais e consumir menos ultraprocessados são práticas que ajudam a preservar a saúde e o planeta!



# CONTINUANDO....



FIM



**Parabéns, todas as missões foram concluídas!**

Agora já sabes que alimentação saudável é cuidar de ti, da tua família e do lugar onde vivem!

# REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Y; BARROS, E.; JACOB, M.; MAIA, J.; TREGIDGO, D. **Frutas da Floresta: o poder nutricional da biodiversidade amazônica**. Instituto do Desenvolvimento Sustentável Mamirauá: Tefé, 2024. Disponível em: <https://mamiraua.org.br/wp-content/uploads/2025/11/Frutas-da-Floresta-o-Poder-Nutricional-da-Biodiversidade-Amazonica.pdf>

BRASIL. Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2014.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

LOPES, J; BARROS, E.; BARBOSA, C.; FREIRE, G.; GOMES, M.D.M.; RIBEIRO, N.; SILVA, B.D.; TREGIDGO, D. **Educação alimentar e nutricional nas escolas da Amazônia: valorizando os saberes e sabores da floresta**. Instituto do Desenvolvimento Sustentável Mamirauá: Tefé, 2025. Disponível em: <https://mamiraua.org.br/wp-content/uploads/2025/11/Frutas-da-Floresta-o-Poder-Nutricional-da-Biodiversidade-Amazonica.pdf>

SILVA, L. A. **Alimentação Saudável**. Universidade Federal do Sul da Bahia: Itabuna, 2020. Disponível em: [https://ufsb.edu.br/proaf/images/cqv/Cartilha\\_Alimenta%C3%A7%C3%A3o\\_Saud%C3%A1vel-\\_vers%C3%A3o\\_final\\_1.pdf](https://ufsb.edu.br/proaf/images/cqv/Cartilha_Alimenta%C3%A7%C3%A3o_Saud%C3%A1vel-_vers%C3%A3o_final_1.pdf)



# CEACAM

CENTRO AVANÇADO DE APOIO EDUCATIVO À AGRICULTURA FAMILIAR,  
SUSTENTABILIDADE E CULTURA ALIMENTAR NA AMAZÔNIA - UFOPA



INSTITUIÇÕES INTEGRANTES DA REDE CEACAM



contato@ceacam.com



<https://ceacam.wixsite.com/ceacam>



@ceacam25