

VEGGIE MOVE - MOVIMENTO LOCAL DE INCENTIVO E APOIO AO VEGETARIANISMO

Gabriele Cabral Coelho Tavares, Camila Yumi Koike

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Mato Grosso do Sul - Jardim - MS

gabriele.tavares@estudante.ifms.edu.br , camila.koike@ifms.edu.br

Área/Subárea: CBS - Ciências Biológicas e da Saúde/Nutrição

Tipo de Pesquisa: Científica

Palavras-chave: Vegetarianismo. Alimentação. Saúde. Dieta.

Introdução

Pode-se notar o crescimento da preocupação com a saúde, bem como com as consequências que o consumo e a produção de carne podem trazer para o planeta, sem falar no impacto ambiental e aos seres vivos, fatores que têm estimulado cada vez mais pessoas a refletir sobre a sua alimentação, com reflexos na decisão sobre a exclusão de carnes e, às vezes, dos demais derivados de animais da dieta. (DE SOUZA FRANCO & REGO, 2005).

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), em 2018 houve um aumento de 75% de pessoas que se declararam vegetarianas, em 2020 no Brasil alcançou 90% da população interessada em consumir mais alimentos de origem vegetal do que animal. Os motivos que levam para a adaptação da dieta, em geral ficam nos âmbitos da saúde, com benefícios e prevenção de doenças, da ética, em relação aos direitos dos animais, religião, filosofia de vida, e ambiental, com a devastação de florestas, poluição, uso da água, emissão de gás carbônico e de metano (FERREIRA & MIRAGLIA, 2017).

Estudos apontam que uma dieta vegetariana equilibrada pode ter grandes efeitos positivos na prevenção e no tratamento de algumas doenças renais crônicas. Além disso, a pesquisa ressalta sobre as repercussões socioambientais resultantes da produção industrial e do consumo excessivo de carne, de que o impacto da produção animal convencional é caracterizado como um grande risco socioambiental. (DE AZEVEDO, 2013)

Diante de todos esses benefícios que uma dieta vegetariana traz para a saúde e o planeta, este trabalho propôs realizar um movimento local de forma a impactar e incentivar as pessoas a serem mais adeptas ao vegetarianismo, trazendo conhecimento, experiências de uma alimentação saudável, conscientização dos impactos das escolhas diárias e suporte para aqueles que desejam passar pela transição de uma dieta onívora a vegetariana.

Metodologia

Inicialmente, foi realizado um estudo teórico a fim de obter mais conhecimento e análise do tema, buscando em sites de referências, como google acadêmico e através de influenciadores digitais com renome na área, tais como o Fabio Chaves, fundador e infoativista do Vista-se - o maior

Portal Vegano da América Latina. Logo o estudo passou a seguir de caráter exploratório, através de pesquisas de campo executadas por meio de entrevistas semiestruturadas com todos os vegetarianos do Campus a fim de coletar os relatos desse estilo de alimentação (VegReports). Após a coleta dos relatos de transição de cada um dos vegetarianos foi elaborada uma palestra (VegTalk) a fim de compartilhamento e esclarecimento sobre o assunto.

Com o propósito de proporcionar uma vivência vegetariana foi realizado um piquenique vegetariano (VegNic) aberto para o público na semana do meio ambiente do campus Jardim, havendo receitas para degustação de baixo custo feita pela própria autora e orientadora. Após a realização dessas atividades, todos os dados levantados foram documentados e estão sendo postados em um site (VegSite) que tem como intuito servir como um canal de apoio e incentivo para aqueles que queiram se tornar vegetarianos.

Para a apresentação do *Front-End* do site foi utilizado as linguagens de HTML, CSS, JS, o *framework* Bootstrap e baseou-se em um template gratuito disponível em <https://www.free-css.com/free-css-templates>. Até o final do projeto será implementado a parte do *Back-End* na linguagem de PHP e banco de dados MYSQL a fim de poder guardar comentários e interações dos visitantes. O editor utilizado foi o Visual Studio. O domínio do site custou 5 reais e a hospedagem foi gratuita no servidor da orientadora. De forma ilustrativa, pode-se dividir a metodologia em 4 fases (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma da metodologia do Veggie Move.



Fonte: Criado pela autora

Resultados e Análise

Apoio:



Realização:



Os resultados obtidos durante as entrevistas com os vegetarianos no campus podem-se resumir que o principal motivo de adoção de uma dieta vegetariana foi a empatia com os animais e conscientização dos impactos ambientais. Um ponto de destaque sobre os relatos, foi que muitos ao iniciarem a transição não tinham conhecimento a respeito dos nutrientes que são recomendados a se complementar quando se adere ao vegetariano, por exemplo a vitamina B12.

No VegTalk, cerca de 40 pessoas participaram. Durante a palestra pode-se perceber o grande interesse das pessoas em saber mais sobre o assunto. Tanto que, houve várias dicas, dúvidas e curiosidades. Bem como, formas de observar se tal produto consumido é vegetariano e o que caracteriza ele ser assim; formas de acessar conteúdos que ajudam a entender essa dieta e os nutrientes necessários para repor no organismo diante da falta da proteína da carne. Também houve participantes que relataram sua experiência em tentar reduzir o consumo de carne e relataram suas dificuldades nesse processo. Por fim, houve a participação do Professor Alan Pinheiro de Souza, da própria instituição que é vegano, e conversou um pouco sobre sua experiência e os conceitos básicos do veganismo. Portanto, a palestra foi muito instrutiva e serviu de base para as pessoas conhecerem melhor esse tipo de alimentação e perceberem que qualquer pessoa, não importa a idade ou condições, pode se tornar vegetariano.

No VegNic, cerca de 22 pessoas se dispuseram a participar, pode-se notar a importância de haver uma rede de apoio próxima, a fim de motivar e atender as pessoas que desejam iniciar a transição, visto que esse processo de transição não é tão fácil. Sintetizando assim, o VegNic teve ótimos elogios e todos aqueles que participaram demonstraram ter gostado bastante das comidas trazidas e da ideia de fazer um piquenique como confraternização e experimentação. Tanto que após a degustação, a maioria dos participantes disseram se sentir mais motivados a fazer receitas vegetarianas em casa e que seria interessante esse evento se repetir.

O resultado do VegSite ainda não foi coletado, pois depende da parte do *Back-End* ficar pronto e também da divulgação sobre este movimento, porém parte de tudo que foi realizado já foi documentado e está disponível em <https://veggiemove.website/>.

Analisando os resultados obtidos, percebeu-se que a maioria dos participantes aderem a uma dieta onívora, e que possuem um conhecimento sobre o assunto relativamente favorável, ou seja, já tinham um pouco de entendimento sobre o tema. Diante disso, pode-se notar que a grande dificuldade das pessoas em se tornar vegetarianas, foi o apego emocional aos alimentos e receitas que utilizam como preparo a carne. De forma geral, analisando os *feedback* deste primeiro movimento, foram poucos os que responderam estar dispostos a se tornar vegetarianos neste momento. Entretanto, 100% dos *feedbacks* foram favoráveis a sempre repetir esse

movimento Veggie durante a Semana do Meio Ambiente, pois consideraram o assunto relevante e pertinente ao tema. Uma sugestão relevante obtida foi realizar uma sessão de cinema sobre o tema, com a indicação do filme de 2005 intitulado *A carne é fraca*.

Diante dos resultados parciais e impactos locais, pode-se concluir que este trabalho já alcançou resultados satisfatórios em popularizar o vegetarianismo e torná-lo mais claro e compreensível entre os participantes.

Considerações Finais

O trabalho em si, está parcialmente completo, faltando ainda algumas etapas que precisam ser realizadas. No entanto, apenas com o que foi realizado pode-se perceber que o IFMS oportunizou diversos espaços e meios para realização deste movimento e isso foi de grande importância para além da formação acadêmica. Espera-se que este movimento não acabe este ano, mas que futuros estudantes/docentes/ativistas se envolvam e torne-o como uma tradição no campus, assim o IFMS também se tornará apoiador do vegetarianismo.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus, a minha família, a minha orientadora por estar comigo nesse trabalho, por me incentivar e apoiar. Agradeço também a minha amiga Ana Beatriz por ter estado ao meu lado sempre que precisei e por ser um grande incentivo pra mim. E por fim agradeço ao IFMS e a todos os servidores em geral que oportunizaram a realização deste trabalho. E me disponho futuramente a continuar apoiando o movimento e sempre que o campus necessitar de alguma contribuição minha, terei a maior honra de poder retribuir da mesma forma que fui beneficiada.

Referências

- DE AZEVEDO, Elaine. Vegetarianismo. Demetra: alimentação, nutrição & saúde, v. 8, p. 275-288, 2013.
- DE SOUZA FRANCO, Érica; REGO, Raul Amaral. Marketing estratégico para subculturas: um estudo sobre hospitalidade e gastronomia vegetariana em restaurantes da cidade de São Paulo. Turismo-Visão e Ação, v. 7, n. 3, p. 469-482, 2005.
- FERREIRA, Patrícia Guimarães; MIRAGLIA, Fernanda. Os desafios de ser vegetariano na “terra do churrasco”. HÍGIA-REVISTA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E SOCIAIS APLICADAS DO OESTE BAIANO, v. 2, n. 1, 2017.