

# TÁ LIGADO NO VEGETARIANISMO?

ESSE É UM E-BOOK DE VEGETARIANISMO  
PARA ADOLESCENTES.

*É sobre isso*



**Veg.A.N:**

***Tá ligado no Vegetarianismo? -  
Volume 1***

Elaine Cristina de Souza Lima  
Coordenação geral

Rio de Janeiro  
UNIRIO  
2022

Este livro possui distribuição gratuita.  
É proibida a venda e comercialização deste material  
E-book em acesso aberto e gratuito. Permitem-se, desde  
que sem fins comerciais e contanto que citada a fonte, o  
uso desta obra e a reprodução de trechos em pesquisas e  
demais atividades de cunho acadêmico ou de estudo geral.  
Março, 2022

### **CONCEPÇÃO & IDEALIZAÇÃO**

Projeto Veg.A.N. - Alimentação e Nutrição Vegetariana:  
formando uma rede de diálogos Projeto de Pesquisa e  
Extensão da Universidade Federal do Estado do Rio de  
Janeiro - UNIRIO

### **EDIÇÃO**

Escola de Nutrição - UNIRIO  
Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - UNIRIO

### **ORGANIZAÇÃO DE CONTEÚDOS**

Alessandra da Silva Pereira  
Elaine Cristina de Souza Lima  
Michel Carlos Mocellin

### **COLABORAÇÃO**

Ellen Menezes Ayres  
César Luis Siqueira Junior  
Luciana Ribeiro Trajano Manhães  
Juliany Estefan  
Juliana dos Santos Vilar  
Roberta Soares Casaes

### **ILUSTRAÇÃO**

Ana Carolina Veiga de Oliveira

## DISCENTES

Amanda Pinto Fonseca, Ana Karine Santos Antunes, Andreza Carolino de Souza, Beatriz Majella Binato, Dayana de Andrade Esteves, Gabriela Elmôr Gonçalves, Gisele Gomes da Costa, Gustavo Henrique Chifarelli, Ingrid Silva Braucks, Isabela Oliveira Lopes, Josiane de França Vieira, Laura Buarque Goulart Coutinho, Leila Carla Cosenza, Letícia Fontes Pereira, Letícia Matias Lacaz, Luísa Miranda Matos, Luiza Guimarães Magalhães, Michelle da Silva Santiago, Paloma Coelho Malaguti, Priscila Gottgroy Gois, Rachel Leão Santana da Costa, Raquel Moraes de Oliveira, Thaiane Ingrid Silva de Oliveira, Thyanne dos Santos Viégas Reis

## PROJETO GRÁFICO

Ana Carolina Veiga de Oliveira, Gabriela Elmôr Gonçalves, Gustavo Henrique Chifarelli, Isabela Oliveira Lopes, Luiza Guimarães Magalhães, Priscila Gottgroy Gois

## REVISÃO DOS TEXTOS

Ana Flávia Costa Calheiros

## RECURSOS GRÁFICOS

Programa Canva, 2022



T111 Tá ligado no vegetarianismo? – volume I / Elaine Cristina de Souza Lima, coordenação geral ; concepção e idealização: Projeto Veg.A.N. - alimentação e nutrição vegetariana. – Rio de Janeiro: UNIRIO. Escola de Nutrição, 2022.  
1 E-book (55 p.) : il.

E-book em acesso aberto e gratuito.

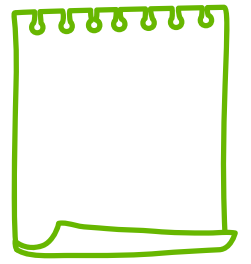
ISBN: 978-65-00-67365-7

1. Vegetarianismo. 2. Alimentos naturais. 3. Hábitos alimentares.  
I. Lima, Elaine Cristina de Souza. II. Projeto Veg.A.N.  
III. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Escola de Nutrição.

CDD – 613.262



# SUMÁRIO



apresentação

Nascimento da VEGAN

**time de ATLETISMO**



A sociabilidade



O VEGETARIANISMO

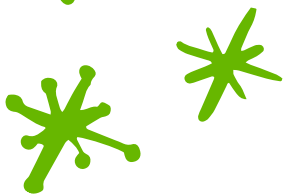


alimentação saudável

Agricultura saudável



**\* novas preocupações**



Grupo de pesquisa

REFERÊNCIAS



# APRESENTAÇÃO

## PARTE 1 - VEGETARIANISMO PARA ADOLESCENTES



A alimentação vegetariana vem crescendo nos últimos anos em função de uma série de fatores. Pode-se destacar entre os principais: a proteção aos animais, o meio ambiente e a saúde. Assim, o número de vegetarianos no Brasil já ultrapassa os 30 milhões.

O vegetarianismo é um regime alimentar no qual as pessoas optam por não comer carnes, sendo que pode haver ou não o consumo de laticínios e ovos.

Atualmente, existe uma grande preocupação com o crescimento dessa dieta, em função da ingestão insuficiente de nutrientes, graças especialmente à opção por processados e ultra processados. No entanto, sabe-se que a dieta vegetariana, quando bem planejada, pode ser adequada do ponto de vista nutricional, e trazer uma série de benefícios à saúde.

Pensando na saúde de indivíduos vegetarianos, criou-se o Grupo de Extensão da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO - **Vegetarianismo: Formando uma rede de diálogos** - com o objetivo de promover educação alimentar e nutricional para vegetarianos.

Nesse contexto, surge a ideia de se aproximar dos vegetarianos, através de experiências e desafios dos próprios. Então, nasce a **personagem Vitória VegAN**, uma vegetariana que contará sua história, estabelecendo conexão entre alimentação, nutrição, saúde e meio ambiente.







# NASCIMENTO DA VEGAN

PARTE 2



Nesse livro, eu vou contar um pouco da minha história.

Meu nome é Vitória VegAN, tenho 20 anos e sou vegetariana. Nasci em uma cidade grande, porém meus avós tinham um sítio localizado numa cidade mais no interior do estado do Rio de Janeiro chamada Itaguaí onde eu passava minhas férias. Foi lá que mantive um contato abundante com a natureza, com animais que meus avós criavam ou que ali viviam naturalmente.

Lembro-me das vacas, galinhas, coelho, porcos e outros. Amava ouvir o canto dos pássaros e o som do vento nas árvores. Outra coisa que não esqueço é o barulho da água da fonte que tinha no sítio, gelada, transparente...

- hummm perfeita para beber!

Amo a natureza e minha relação com ela sempre foi afetuosa. Todo mundo me pergunta como começou meu vínculo com o vegetarianismo e eu sempre conto a minha primeira história.

Com 4 anos, descobri num jantar com meus avós que o porco que eu comia era o mesmo que eu alimentava todas as manhãs. Pensativa, decidi que não comeria mais porcos.

Depois disso, aos 10 anos, nos preparativos de bodas dos meus avós, vi as galinhas sendo abatidas. Me bateu tanta tristeza... Minha mãe Nanci tentou explicar que fazia parte da cadeia alimentar, que também acontecia com os outros animais, mas não aceitei, eles eram mais que alimento, eram amigos. E foi assim que retirei mais uma carne do meu prato.

Mas minha tia Cecília, uma mulher sábia, também era amante da natureza.

Ela sempre pensou de forma sustentável, como preservar o meio ambiente, reaproveitando os resíduos, plantando sem substâncias nocivas e aproveitando integralmente os alimentos.

Então foi assim minha infância, cheia de descobertas, reflexões e um elo profundo com a natureza. É engraçado lembrar de histórias que contribuem para nos tornarmos vegetarianos.

Quando tinha mais ou menos 12 anos, fui fazer um passeio turístico em Cunha (SP) com meus pais. Chegando lá fomos visitar uma fazenda produtora de laticínios, onde os animais ficavam soltos e podíamos tocar neles.

Nessa fazenda era retirado o leite de búfalas para produção de queijos e foi aí que percebi a semelhança com os bois. Como fiquei muito próxima dos búfalos eu resolvi que não comeria mais carnes de boi ou vaca, porque são animais que se sentiam felizes ao ser abraçados por mim, então eram meus amigos.

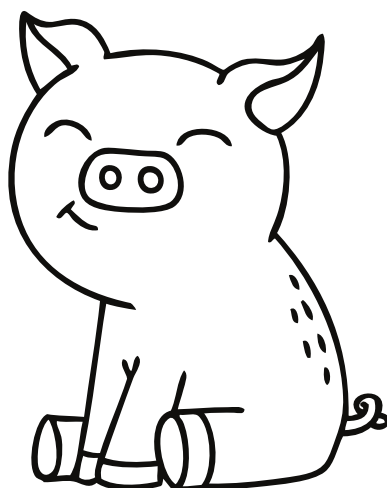
Minha mãe ficava assustada, mas percebia que eu iria seguir os passos da minha tia Cecília.

Aos 13 anos, na aula de Ciências da escola, a professora estava ensinando sobre alimentação, e falou que haviam pessoas que comiam alimentos de origem animal (onívoros) e outras que não consumiam (vegetarianos).

Ela explicou que muitos eram os motivos que levavam uma pessoa a adotar a dieta vegetariana e assim, fiquei muito entusiasmada e interrompi a professora gritando:



**AMOR AOS ANIMAIS!**



A professora riu e continuou a explicar: os vegetarianos são aqueles que excluem qualquer tipo de carne da alimentação. Estes podem ser divididos nos cinco principais grupos:



**Ovolactovegetarianos:**



dos alimentos de origem animal, ainda consomem ovos e laticínios.

**Lactovegetarianos:**



dos alimentos de origem animal, ainda consomem laticínios.

**Ovovegetarianos:**



dos alimentos de origem animal, ainda consomem ovos.



## Vegetarianos estritos:



não consomem nenhum tipo de alimento de origem animal.

## Veganos:



não consomem nada de origem animal (na medida do possível e praticável), tanto alimentos como produtos de beleza, vestuário, entretenimento, entre outras esferas de consumo. Além disso, excluem produtos que sejam testados em animais.

Além disso, a dieta vegetariana, quando bem planejada por um nutricionista, promove o crescimento e o desenvolvimento adequado, podendo ser adotada em qualquer ciclo da vida, inclusive por atletas, gestantes, crianças e idosos.

A maioria das pessoas que se tornam vegetarianas o fazem devido à ética animal,

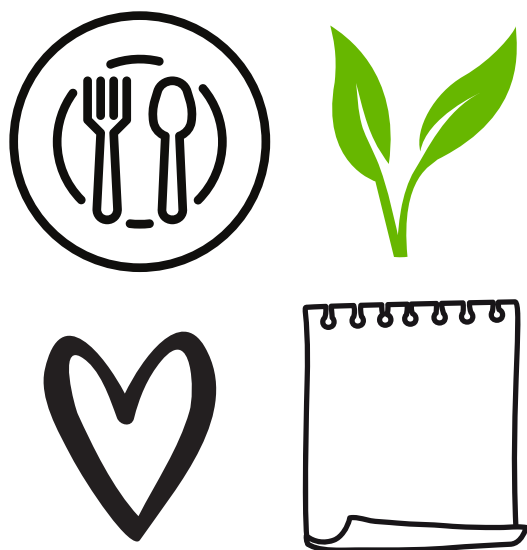
todavia outros motivos podem levar à adoção dessa dieta: religião, saúde, proteção ao meio ambiente.

Fiquei muito feliz, quando minha mãe chegou eu disse a ela que havia aprendido sobre alimentação vegetariana e ela me respondeu dizendo que já imaginava que eu seria VEGETARIANA, e que todos já sabiam que eu era: **AMIGA DOS ANIMAIS!**

E assim eu nasci: Vitória VegAN, uma menina empoderada cujas lutas serão sempre pelo meio-ambiente, entendendo que a alimentação é uma das formas de mudar o planeta.







Clique no ícone acima para acessar à Receitas  
no Ebook Cozinha Vegetariana Simples em  
casa! Exemplos:

Orange cake - página 63

Bolo Brasileiro (de feijão) - página 52

Sanduíche louco - página 190

# SUSTENTABILIDADE

## PARTE 3



Os anos foram passando e, dentro de mim, foi crescendo o sentimento do amor pela Natureza. Por isso, sempre estive atenta às questões ambientais.

As aulas que mais gostava, eram as de Ciências Biológicas. Aprendi o que é o ecossistema e a importância dele em nossas vidas. E que, para que tenhamos vida neste planeta, precisamos cuidar dele.

Depois de dez anos ainda fico muito chateada, pois, lá atrás, já falávamos do desmatamento e poluição de mares e rios. Sempre estamos tão preocupados com o desenvolvimento, mas precisamos refletir sobre os seus impactos.

Em uma das minhas aulas, questionei a minha professora sobre o porquê de nós, seres humanos, estarmos deixando isso acontecer.

A professora explicou que ainda existem muitas pessoas que agem com respeito à natureza. Nesse dia, fui para casa pensando e conversei com minha tia Cecília, que disse que todos podemos fazer algo pela preservação do meio ambiente, e que, se cada um fizer a sua parte, muito teremos feito.

Então isso vale para mim, mas para você também... Faça a sua parte, vamos juntos ajudar o planeta.



Ter sempre copos, canudos e talheres ecológicos nas bolsas e mochilas, diminuindo assim o consumo de descartáveis e resíduos;



Não jogar lixos no chão. Separar os diferentes tipos de "rejeitos" para facilitar a reciclagem;



Aproveitar integralmente os alimentos;



Fazer hortas coletivas e preservar os espaços verdes;



Pesquisar a origem dos alimentos consumidos;



Optar por alimentos dos pequenos produtores, agroecológicos e/ou de orgânicos, que não usam agrotóxicos sempre que possível;



Descasque mais e desembale menos, ou seja, prefira alimentos como frutas, legumes e verduras;



Preferir alimentos vendidos a granel e/ou embalagens biodegradáveis aos comercializados em embalagens plásticas;



Usar sacolas reutilizáveis quando for fazer compras;



Repense o seu consumo e veja o que de fato é essencial e necessário. Valorize trocar com seus amigos objetos que não fazem mais sentido para você.

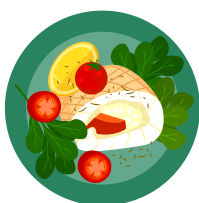
Após tantas conversas com minha tia, resolvi que iria procurar minha professora e meus colegas de turma e dei a ideia e plantamos uma horta de temperos agroecológicos. Todos toparam e ela está sendo cuidada pela comunidade escolar até hoje.



# SOBRE ADOTAR UMA VIDA + *sustentável*



Evite o desperdício de alimentos.



Transforme as sobras da geladeira em novas receitas.



Separe seu lixo para a coleta seletiva. Use embalagens com refil.



Diminua o uso de plástico, principalmente em sacolas. Use garrafas retornáveis.



Como ter uma alimentação mais sustentável.



Respeite o meio ambiente.

REDUZA

REUSE

RECYCLE

RECUSE

REPENSE

RESPEITE

Fonte:



Alimentação,  
Saúde e  
Meio Ambiente

# TIME DE ATLETISMO

## PARTE 4



Aos 16 anos, ingressei no time de atletismo da escola e comecei a treinar corridas curtas. Mas, meu desempenho sempre era abaixo das demais meninas do time que não eram vegetarianas.

Me sentia cansada rapidamente e não conseguia baixar meu tempo nas provas. Depois de algumas semanas treinando com dedicação, falei com o treinador Lopes, anunciando que iria sair do time.

Ele insistiu para que eu ficasse no time e me alertou sobre cuidar melhor da minha saúde. Ele acrescentou que sem a saúde em dia não é possível ter um bom desempenho esportivo e me sugeriu fazer acompanhamento com médico e nutricionista.

Assim, eu iria fazer exames, para verificar se estava tudo bem e o nutricionista, iria avaliar a minha dieta e me orientar nas escolhas alimentares, para seguir saudável e disposta para a prática de esportes.

Por um instante, cheguei a pensar que não poderia conciliar a vida de atleta sendo vegetariana e que para vencer provas seria impossível. Estava encontrando muitas dificuldades para consumir tantos nutrientes necessários.

Ainda na conversa com o treinador, exclamei:

“Então é muito difícil ser campeã e vegetariana ao mesmo tempo!”.

Lopes, o treinador, disse que não e citou alguns exemplos de atletas campeões nas suas modalidades que eram vegetarianos estritos ou veganos.

Me orientou a conhecer a história de Carl Lewis (atletismo), as irmãs Williams (tênis), Fiona Oakes (maratona), Keith Holmes (boxe),



a jogadora de futebol feminino Marta e o Lewis Hamilton (fórmula 1).

Diante das orientações do treinador conversei com a minha família e o medo me dominou por achar que seria recomendado que eu ingerisse alimentos de origem animal para ficar saudável. Então, não procurei um nutricionista, porque que ainda não estava preparada.

Depois de mais algumas semanas na equipe de atletismo, diante das dificuldades para melhorar meu desempenho, resolvi abandonar o esporte e prosseguir com a dieta vegetariana.



# A SOCIABILIDADE E O VEGETARIANISMO

## PARTE 5



No decorrer dos anos, percebi que meus amigos praticamente não me convidavam mais para sair com eles. Até porque quando eles me chamavam para fazer algo envolvia comida e quase sempre comidas não vegetarianas ou de lugares sem opções de preparações vegetarianas.

Estava começando a perceber que a minha opção por ser vegetariana estava afetando minha vida social. Me sentia rejeitada e excluída dos meus amigos e de grupos sociais.

Ingressei em um grupo virtual, via rede social, de vegetarianos e veganos como uma forma de interagir com pessoas novas. Conheci, de forma virtual, muita gente legal e com formas de pensar semelhantes à minha.

Foi lá que conheci o Beto, meu ex-namorado. Um garoto também vegetariano estrito, que morava na minha cidade. Conversamos muito até nos encontrarmos pessoalmente.

Nosso primeiro encontro foi um piquenique no parque da cidade. Eu mesma preparei a cesta com o maior carinho. Lá eu coloquei frutas (morangos e uvas orgânicas), bolo de laranja, suco de melancia, sanduíche com “carne louca” (uma preparação que imita carne feita com casca de banana e especiarias) e brigadeiro de leite de aveia com coco.

Nosso segundo encontro, diferente do primeiro, por iniciativa do Beto, foi em uma rede de fast food com opção “sem carne”. Não seria a minha primeira escolha de local para comer, ainda assim resolvi aceitar.

Chegando lá tinha uma única opção de hambúrguer sem carne. Não era o mais saboroso, mas pelo menos, tinha opção vegetariana. Por ele, o quarto, o quinto, o sexto e os demais encontros seriam todos neste local, pois ele adorava comer aquele hambúrguer.

Na verdade, as escolhas que o Beto fazia de alimentação não eram as mais saudáveis. Ele nutria sua dieta vegetariana restrita à base de alimentos industrializados.

Beto tinha facilidade para ler rótulos e identificar as opções veganas/vegetarianas. Ele havia contado que depois que virou vegetariano (há um ano), ganhou nove quilos, e estava beirando a obesidade.

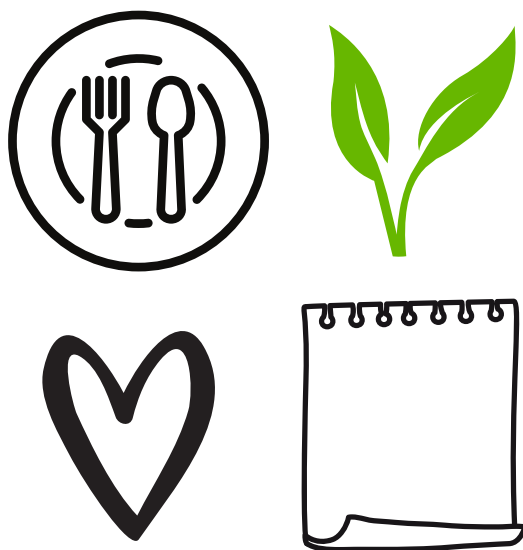
Eu acreditava que o vegetarianismo seria uma forma de me manter saudável, especialmente, ter equilíbrio do peso corporal. Entretanto, o Beto me mostrou ser o clássico exemplo de que a dieta vegetariana também pode estar associada ao excesso de peso e as desordens de saúde. Isso tudo em razão das escolhas alimentares, sobretudo do excesso de alimentos ultraprocessados que o Beto consumia.

Durante o nosso relacionamento, estimei muitas vezes que ele cozinhasse as suas próprias refeições, que tivesse mais variedade alimentar. Porém, ele alegava não ter tempo

para prepará-las, porque trabalhava o dia todo fora de casa então preferia comer comidas prontas/industrializadas.

Nosso namoro acabou quando Beto resolveu fazer um intercâmbio em um país distante. Mas, o exemplo a não ser seguido ficou.





Clique no ícone acima para acessar à Receitas  
no Ebook Cozinha Saudável e Sustentável  
Simples em casa!

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## PARTE 6



Cresci envolvida com a causa ambiental e animal. Hoje, tenho 22 anos, estou no terceiro período da Universidade no curso de Ciências Ambientais e estou amando.

Aos 18 anos, fui ao nutricionista pela primeira vez. Vários motivos me levaram a procurar essa consulta. Um deles foi a intensa dificuldade em planejar minhas refeições, além disso, não é sempre que consigo decidir por melhores produtos, em especial, porque me tornei vegetariana estrita.

Acho difícil conseguir comer na rua e até mesmo em casa em alguns momentos. Muitas vezes deixo de comer ou como besteiras e estou me sentindo cada vez mais fraca, pois sei que venho me alimentando mal.





Eu sempre fiz parte desses grupos de vegetarianos e neles as pessoas falavam que não gostavam de ir ao nutricionista, apesar disso eu gostei bastante da minha. É comum buscar informações na internet para saber sobre alimentação, mas descobri que não estamos fazendo o certo.

A nutricionista é uma profissional capacitada para fazer a minha dieta, me ajudar em escolhas melhores e mais saudáveis e me orientar sempre que for preciso.

Descobri, por exemplo, que cogumelos não têm tanta proteína, assim como carne de jaca e banana verde. Achei tudo isso muito legal!

Cheguei para a consulta muito nervosa. Suava, tremia e estava até com dor de barriga. Acho que meu medo era ela sugerir pra eu comer carne, ou ainda dizer que, se eu não comesse, eu poderia adoecer ou até morrer.

Não foi nada disso, a primeira coisa que ela me disse foi “Não importa qual o seu tipo de dieta, você precisa fazer escolhas saudáveis”.

É isso, realizar escolhas saudáveis é o caminho. Por isso, antes de mais nada, ela me ensinou a olhar os rótulos e interpretar cada parte dele.

## Aprendendo a ler rótulos

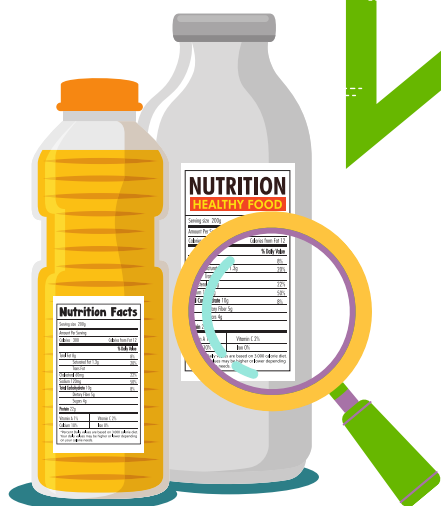
“

### Você sabia?

"Nas embalagens de alimentos, os ingredientes aparecem listados em ordem de quantidade contida no produto?

Isso quer dizer que o ingrediente que aparece primeiro é o mais presente (RDC nº259)."

”





**Veja como os ler rótulos**  
Com a nova rotulagem

### ingredientes

São os produtos utilizados para se preparar o alimento. Os que aparecem primeiro são os de maior quantidade.



INGREDIENTES:  
água, açúcar orgânico, amido modificado, fibra solúvel.

### Porção e porção por embalagem

Inclui o número de porções de um alimento por embalagem e reduz a variabilidade no tamanho das porções.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 6			
Porção: 25 g (1 xícara)			
	100g	25g	%VD*
Valor energético (kcal)	505	126	6
Carboidratos (g)	53	13	4
Açúcares totais (g)	5	1,2	
Açúcares adicionados (g)	4,8	1,2	2
Proteínas (g)	4,0	1,0	2
Gorduras totais (g)	31,0	7,8	12
Gorduras saturadas (g)	14	3,5	18
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra alimentar (g)	3,0	0,8	3
Sódio (mg)	600	150	8

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

### %VD

Percentual do quanto o alimento em questão possui de energia e nutrientes quando comparado com uma dieta de 2000kcal.

Por exemplo: Quando ingerimos 200ml de iogurte, estamos consumindo 142kcal o que equivale a 7% de 2000kcal.

### Açúcares adicionados

Correspondem a uma parcela dos açúcares totais, que seriam os mono e dissacarídeos oriundos do açúcar de cana, açúcar de beterraba, açúcares de outras fontes, mel, melaço, melado, rapadura, caldo de cana, extrato de malte

### Nutrientes

Substâncias que possuem função no organismo. Precisam ser consumidos de acordo com um limite de consumo diário.

### Rotulagem nutricional frontal

É uma simplificação do alto conteúdo de nutrientes específicos presentes no rótulo do alimento.

Indica excesso em valor energético ou conteúdo de nutrientes, mostrando o valor desse item, comparando-o a um sem adição.



Eu nunca tinha feito antes. A partir daí, quando compro um produto, eu vejo as informações nutricionais. Presto atenção na quantidade de gordura total, gordura trans, açúcares e sódio. Valorizo os produtos com baixo teores de gordura total, gordura trans e açúcares.

Ela também me orientou a olhar a lista de ingredientes. Eu preciso conhecer o que aquele alimento tem, como ele é feito de verdade.

Aprendi que a lista de ingredientes é colocada em ordem decrescente, ou seja, o que aparece em maior quantidade primeiro, seguido do que aparece em menor quantidade.

A nutricionista me esclareceu o seguinte:

- “Vitória, esteja atenta ao número de ingredientes que aparecem nos rótulos. Existem iogurtes com 2 a 3 ingredientes e iogurtes com mais de 20 ingredientes. Olhe os ingredientes, leia, veja se os conhece!

No Brasil existe desde 2014, o Guia Alimentar da População Brasileira. Esse guia explica sobre a divisão dos alimentos em in natura, processados e ultraprocessados e nos ensina sobre a necessidade de priorizar os alimentos in natura, ou seja, na sua forma mais natural possível.

E quando vamos escolher alimentos processados devemos dar prioridade aos com menos sal, açúcares e gorduras. Isso porque sabemos que seu excesso está intimamente relacionado ao aumento de incidência de doenças crônicas não transmissíveis."

Agora, sempre leio os rótulos. Alguns alimentos trazem o selo vegetariano, todavia ainda são poucos no Brasil.

Compreendi que, em outros países, principalmente os da União Europeia, isso é mais constante. Lá os produtos possuem os selos de vegetarianos e veganos e ainda podem trazer a informação de apto para vegetarianos. No entanto, assim como a minha nutricionista falou, não necessariamente são produtos saudáveis.

- “Minha flor, hoje tem crescido muito o número de vegetarianos no Brasil e no mundo, então o mercado de produtos e opções para esse público também aumentou. Mas, nem sempre o mercado vai lançar produtos saudáveis, ou seja, ser vegetariano não é sinônimo de ser saudável.

Por isso, o consumidor deve estar muito atento em relação a suas escolhas. Só para você ter uma ideia, o grupo de pesquisa de que participo analisou várias marcas de alimentos tipo queijo, e a grande maioria não tem proteínas. No Brasil, temos alguns selos para os produtos vegetarianos estritos, ou seja, quando aparece o selo significa que aquele produto não tem nada de origem animal.”

Fiquei com cara de paisagem e ela continuou...

- “Hoje a dieta vegetariana está sendo gourmetizada, e isso acaba encarecendo e afastando os adeptos. Então, insere-se “carne de jaca”, biomassa de banana, cogumelos, entre outros, e não se acrescenta nenhuma fonte de proteínas.”

Continuando:

- "Vitória, é importante e cultural comer arroz e feijão todos os dias. Eles apresentam, quando combinados na mesma refeição, uma proteína tão boa quanto a proteína de origem animal.

- Além disso, precisamos desvendar a versatilidade das leguminosas (feijão, ervilha, lentilhas, grão de bico, soja). Dá para fazer bolo, caldo, croquete, panqueca, pão e muito mais. As leguminosas são as principais fontes de proteínas do reino vegetal, por isso, elas são tão importantes na dieta do vegetariano, além de serem alimentos tradicionais na mesa do brasileiro e de custo acessível."

No início achei estranho fazer bolo de feijão, mas ela disse para ir sem pré-julgamentos e testar. Ela me falou ainda que uma alimentação saudável deve incluir diariamente frutas e hortaliças, além de dar preferência aos cereais integrais ao invés dos refinados, e evitar alimentos embutidos, enlatados e aqueles ricos em gorduras e açúcar.

Amei a nutricionista. Ale Fasadi, vamos fazer o bolo de feijão que ela me deu a receita.

Outra coisa que gostei muito, foi que ela me pesou e verificou todas as minhas medidas, incluindo cintura, quadril e abdômen. Ela também realizou um questionário perguntando o que eu gostava e o que não gostava de comer, perguntou se eu tinha histórico de doença na minha família, sobre alergias e/ou intolerante alimentares e várias outras coisas.

Para poder prescrever um cardápio e/ou plano terapêutico mais adequado ela pediu alguns exames de sangue. Eles são importantes para identificar os níveis de vitaminas, minerais e outros parâmetros como quantidade de glicose no sangue.

Depois de pedir tantas informações sobre mim, foi possível entender o motivo de não pesquisar sobre dietas na internet. Cada plano alimentar deve ser personalizado e individualizado, porque somos únicos e por isso ela tinha que me avaliar para entender exatamente como eu me encontrava.



# AGRICULTURA SUSTENTÁVEL

## PARTE 7



Na aula de ciências, a professora ensinou sobre como os alimentos chegam à nossa mesa. Eu e meus amigos descobrimos que a agricultura convencional vem crescendo ao longo do tempo e apesar de trazer benefícios econômicos ao Brasil, também traz debates pelo modo como é produzido.

Um dos problemas nesse modo de produção é a perda da biodiversidade. Isso ocorre principalmente pela monocultura que é responsável pela extinção de muitas espécies da fauna e flora. A agricultura convencional (aquela que faz o uso de grandes máquinas) aumenta a devastação de recursos florestais e hídricos, além do solo.

Em 1960 aconteceu a chamada “Revolução Verde”. Nessa revolução iniciou-se o uso de fertilizantes químicos, agrotóxicos, associados ao uso de intensificado de maquinários pesados para melhorar a produção agrícola. E de lá para cá além dessas mudanças, também apareceram as sementes geneticamente modificadas, e os transgênicos.

No Brasil, o uso de agrotóxicos pela agricultura não sustentável se torna cada vez mais forte chegando ao prato do consumidor todos os dias, provocando a longo prazo enormes prejuízos para a saúde. Mas um conjunto de preocupações com os sistemas energético, econômico, social e ecológico acabou levando a ideia de uma forma de agricultura sustentável.

E assim, surgiu a agroecologia, uma forma de produção estável e eficiente. Ela gera segurança e auto suficiência alimentar, preserva culturas locais e propriedades pequenas, dentre outras características muito importantes.

A agroecologia tem uma visão crítica sobre os processos agrícolas que acontecem hoje em dia, justamente por estar pautada em princípios e conteúdos que são capazes de contribuir de forma real no que diz respeito a superação de problemas socioambientais específicos da agricultura convencional que estamos acostumados.

Eu me encantei demais pelo tema, e comecei a estudar cada vez mais! Para entender melhor sobre a real importância da agricultura sustentável.

E vocês sabem qual a real importância da agricultura sustentável?

Para entender melhor precisamos saber o foco da agricultura sustentável é conhecer profundamente os princípios dos agrossistemas e da natureza em geral.

A agroecologia foi pensada para promover uma agricultura mais sustentável a partir da década de 80.

Um dos principais objetivos era desenvolver a redução da dependência de insumos químicos (agrotóxicos e qualquer tipo de adubo químico, isto é, não orgânico) e energia vinda de fora das propriedades buscando criar um equilíbrio biológico.

A professora ensinou que a prática agroecológica é fundamentada na valorização da diversidade cultural e biológica. Ela busca conservar e resgatar as variedades crioulas e o conhecimento tradicional das populações locais. Vejam que incrível!

Por isso, agora podemos ver que a agroecologia junta conhecimentos dentro da ecologia e das populações tradicionais, sendo que esses saberes têm função de procurar por saídas para os impactos e problemas causados pela agricultura convencional.

Espetacular, né? E para se aproximar da agroecologia é fácil!

Aqui no Brasil temos um mercado movimentado que se chama o mercado de

orgânicos. Esse mercado começou por volta de 1990 e tem se desenvolvido no Brasil e no mundo em grande escala.

Normalmente os pequenos agricultores levam seus produtos em feiras livres e carregam um selo. Esse selo é o que te assegura que você irá comer um produto livre de agrotóxicos e sem culpa nenhuma.

Além disso, também é possível fazer a diferença em casa. Existem formas de plantar seu próprio alimento, fazendo, por exemplo, uma horta em casa. Pode parecer difícil, mas é super simples, prático e, o melhor, não precisa de nenhum tipo de produto adicional. Comece por temperos e depois plante frutas, verduras e legumes. Ajude ao meio ambiente!



# NOVAS PREOCUPAÇÕES

PARTE 8 - MAQUIAGEM, PRODUTOS DE BELEZA, PRODUTOS COSMÉTICOS



Os produtos cosméticos naturais muitas vezes estão sem rótulo e sem informação, mas nas embalagens diz que são naturais. Minha tia disse que podem ser perigosos. Mandou que eu não acreditasse em tudo que dizem na internet e que o melhor seria procurar uma dermatologista.

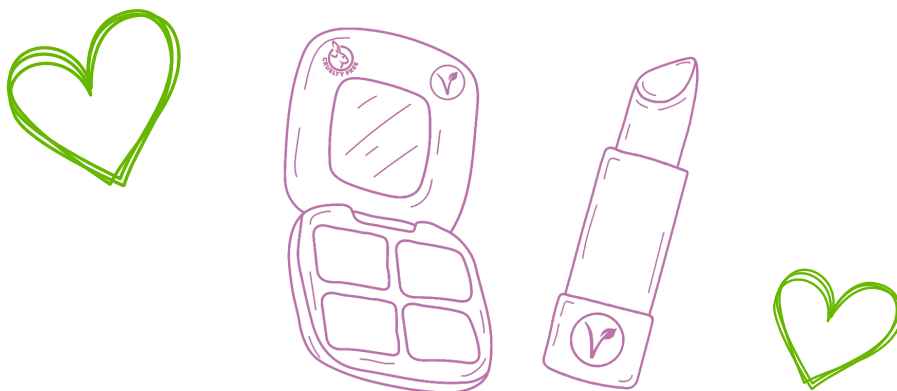
Então, fiz isso. Conheci a doutora Ju e consegui tirar minhas dúvidas. Na consulta comecei perguntando à ela:

- "Dra. Ju, o que você acha das fórmulas caseiras? Essas coisas que compramos e juntamos tudo? E esses produtos caseiros sem rótulo? Não dizem o que é, certo?"

- "Cuidado com fórmulas caseiras, algumas podem provocar danos à sua pele. Por exemplo, o limão pode desencadear um quadro denominado fitofotodermatose, que causa manchas na pele."

É importante que você busque por produtos que estejam sendo comercializados de forma regular no Brasil. Você pode buscar essa informação, se o produto está ou não regularizado, pelo site da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária).

Produtos que não foram avaliados pela ANVISA apresentam riscos, pois não há informação sobre composição, condições de fabricação e armazenamento, presença de substâncias tóxicas e segurança, por isso, não devem ser utilizados.



- "Há algum produto que eu possa usar que não teste em animal? Hidratante? Shampoo? Minha escova progressiva? Outra coisa, não sei qual protetor solar usar. Porque os que testam em animais eu não quero! Fico muito tensa para escolher maquiagens... o que fazer?"

- "Sim, existem diversas marcas que não testam em animais, inclusive foi desenvolvida uma "pele artificial", uma versão de laboratório da pele humana para realização de testes de segurança de cosméticos. Muitas marcas de cosméticos estão desenvolvendo uma linha vegana.

Existem produtos maravilhosos, vale testar, mas pesquise antes de comprar. Podemos utilizar fontes como a internet para verificar as marcas denominadas veganas, sem produto animal e também marcas "crueltyfree", além do SAC (serviços de atendimento ao consumidor) das empresas para obter orientação. Não esqueça que as "crueltyfree" podem não ser veganas.



E sim, já é possível encontrar marcas de escovas progressivas veganas, mas muito cuidado, avalie do que são feitas, o local onde vai aplicar e principalmente se a substância tem registro e está aprovada para uso na ANVISA. Parece simples, mas existem alisantes que não tem registro e não são liberados para uso pela ANVISA. O importante é sempre ler os rótulos, assim como você já faz com os alimentos. E outra coisa, caso tenha dúvidas procure a empresa, consulte o site da ANVISA ou mande uma mensagem para mim. E... não menos importante, existem vários protetores solar veganos, não vá andar sem, por favor!”



# GRUPO DE PESQUISA

PARTE 9



Neste final de período na Universidade conheci um grupo de pesquisa e extensão, o VegAN: vegetarianismo formando uma rede de diálogos. O grupo estuda a alimentação e nutrição vegetariana e tem o objetivo de divulgar esse conhecimento para os estudantes, profissionais da saúde e vegetarianos. Mandeí um e-mail para a professora e nutricionista Elaine Lima e rapidamente ela me respondeu e me convidou para uma conversa.

A professora me explicou que devido ao crescente número de indivíduos vegetarianos, o foco do estudo é a alimentação e nutrição vegetariana, sem deixar de lado, é claro, a questão relacionada ao meio ambiente. Sendo assim, sabemos que a dieta vegetariana está relacionada com a preservação do meio

ambiente, a pecuária, por exemplo, é uma das grandes responsáveis pela emissão de gases de efeito estufa e sem contar com o desmatamento e diminuição da biodiversidade.

Fiquei muito empolgada e agora faço parte desse grupo! São vários professores e alunos de diversos cursos da UNIRIO, como Nutrição, Medicina, Ciências Ambientais e Pedagogia. Entendi como sendo uma rede em prol do meio ambiente e qualidade de vida.

O nosso grupo atua em várias frentes, uma delas é a formação de nutricionistas e profissionais da área da saúde. Para isso, estamos promovendo os Encontros de Vegetarianismo: Formando uma rede de diálogos.

Esse encontro tem objetivo de avaliar o que está sendo ofertado pela indústria aos vegetarianos, estamos catalogando os produtos e avaliando suas informações nutricionais. Além disso, estamos verificando disponibilidade e mapeando restaurantes com

ofertas de produtos vegetarianos.

Para conhecer o perfil dos vegetarianos estamos usando questionários eletrônicos e futuramente vamos iniciar o atendimento individual. O grupo também está estudando e comparando os guias alimentares voltados para esses indivíduos.

Temos muito trabalho pela frente, mas estamos divulgando nossos eventos e trabalhos através das redes sociais, sendo possível também formar diálogos com a sociedade. Precisamos ouvir os vegetarianos, suas demandas e experiências para facilitar as escolhas e permitir uma alimentação mais saudável.

Nesse grupo eu aprendi que não é somente a alimentação que importa, mas suas escolhas também implicam diretamente na sua saúde.

Você não precisa ser vegetariano, você precisa ser e estar consciente.

Além disso, hoje se fala muito da dieta planetária, e como as suas escolhas impactam o planeta. Essa dieta visa ser saudável para as pessoas e sustentável para o planeta. Estimula-se o maior consumo de cereais, leguminosas, frutas e hortaliças, especialmente agroecológicos.

Acontece também o incentivo ao consumo moderado de carnes em geral e laticínios, pois estes necessitam de muitos recursos naturais para sua produção, como água, terra, ademais emitem grandes quantidades de gases de efeito estufa. Portanto, incentivar o consumo alimentar consciente é muito importante para nós e para as nossas gerações futuras.

*Te vejo na próxima!*



# REFERÊNCIAS



Clube do Jardim, “Manual Horta Orgânica Doméstica,” Biblioteca - Portal do Consumo Responsável

<<https://biblioteca.consumoresponsavel.org.br/items/show/237>> Acesso em: 24 de Mai 2022

COMO FAZER HORTA EM CASA? Alimentação em foco. 2022. Disponível em: <<https://alimentacaoemfoco.org.br/como-fazer-horta-em-casa/>> Acesso em: 07 de Jun 2022

IRALA, C; FERNANDEZ, P. Manual para Escolas. A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. Brasília, 2001. Acesso em 20 de Abril de 2022 <<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/horta.pdf>>

LUZ, V.P. Técnicas Agrícolas. 9ª edição. Volume 1. Editora ática. 1998.

ISBN: 978-65-00-57365-7

**BR**



9 786500 573657