

**ESCOLA ESTADUAL CULTO À CIÊNCIA**

JULIA SILVA VALVASSORI

**MAIS SAÚDE: BENEFÍCIOS DA DIETA  
VEGETARIANA**

CAMPINAS  
2021

**ESCOLA ESTADUAL CULTO À CIÊNCIA**

JULIA SILVA VALVASSORI

**MAIS SAÚDE: BENEFÍCIOS DA DIETA  
VEGETARIANA**

Relatório de pesquisa, Método Científico, sobre o estudo dos benefícios da dieta vegetariana como promoção de saúde para apreciação do Comitê de Avaliação da **FEIRA PAULISTA DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

Orientadora: Claudia Carla Caniati

Co-orientadora: Laura Ramos de Freitas

CAMPINAS  
2021

## RESUMO

A saúde é o bem mais precioso que o ser humano pode possuir, porém os hábitos alimentares da vida moderna, como por exemplo, o alto consumo de alimentos ultraprocessados, colocam a vida saudável em segundo plano. Diversas doenças estão diretamente ligadas a uma dieta não balanceada como por exemplo as doenças cardiovasculares e o diabetes tipo 2. Em geral, o público jovem consome poucos alimentos de origem vegetal. Esse projeto tem como objetivo sensibilizar e ensinar aos jovens os benefícios de uma alimentação variada, predominantemente vegetal e minimamente processada promotora de uma rotina alimentar mais saudável. A pesquisa será quantitativa e qualitativa. A população a ser investigada compreende jovens entre 15 e 25 anos. A coleta de dados será realizada através de formulário com perguntas fechadas. Após a tabulação dos mesmos serão promovidas orientações aos jovens participantes com profissionais da saúde, assim como, a criação de página em redes sociais com dicas de receitas, e ações no espaço escolar que incentivem a diminuição de consumo de proteína animal e estimulem a ingestão de alimentos de origem vegetal. Dados do primeiro formulário aplicado em jovens (15 a 25 anos), a mostra é composta por 40,3% de homens e 59,7% de mulheres. Os resultados obtidos até o momento atestam que a maioria do público tem parentes ou possui doenças crônicas (63,9%), sendo a que mais se destaca é a diabetes (47,8%) em seguida colesterol alto (38,5%) e doenças cardiovasculares (26,7%) e apenas 36,1% não possui doenças. Os dados apontam ainda que 83,2% desses jovens gostariam de mudar seus hábitos alimentares. Após a realização das ações previstas, pretende-se aplicar novamente o questionário aos mesmos participantes de forma a coletar dados longitudinais a fim de mensurar a mudança efetiva das práticas alimentares adquiridas após a sensibilização realizada pelo projeto.

**Palavras-chave:** dieta vegetariana, nutrição balanceada, doenças crônicas não transmissíveis

## **Lista de Ilustrações**

Figura 1 <b>Roda de conversa autora e orientadoras</b>	11
Figura 2 <b>Campanha Dia sem Carne</b>	12
Figura 3 <b>Reação positiva da campanha</b>	21

## **Lista de Gráficos**

Gráfico 1 Você se considera uma pessoa saudável	13
Gráfico 2 Você pratica atividade física regularmente?	15
Gráfico 3 Quais atividades físicas?	16
Gráfico 4 Quantas vezes ao dia você consome proteína animal, por exemplo, carne vermelha, frango, porco, peixe e frutos do mar?	17
Gráfico 5 Quantas vezes ao dia você consome derivados de animais, por exemplo, leite, queijo e ovos?	18
Gráfico 6 Já ouviu falar nos malefícios da carne e seus derivados?	18
Gráfico 7 Conhece o vegetarianismo?	20
Gráfico 8 Você ou algum familiar possui alguma doença crônica?	20
Gráfico 9 Qual a doença?	20
Gráfico 10 O que você acha do papel da alimentação na saúde?	22
Gráfico 11 Você acredita que uma alimentação baseada em plantas pode curar ou reverter potencialmente doenças crônicas?	22
Gráfico 12 Já foi a um nutricionista?	23
Gráfico 13 Você gostaria de mudar algum hábito alimentar para tornar sua	25
Gráfico 14 Durante a pandemia, você diminuiu o consumo de carne vermelha?	26

## Sumário

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>6</b>
<b>1.1 OBJETIVOS</b>	<b>8</b>
<b>2 REVISÃO DA LITERATURA</b>	<b>8</b>
<b>3 METODOLOGIA</b>	<b>11</b>
<b>3.1 DIA SEM CARNE</b>	<b>12</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>13</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>27</b>
<b>6 REFERÊNCIAS</b>	<b>28</b>
<b>7 ANEXOS</b>	<b>30</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Nutrição e alimentação são temas em destaque na promoção da saúde pública. Sobrepeso e obesidade afetam milhões de pessoas em todo o mundo e estão ligadas às doenças crônicas não transmissíveis como diabetes tipo 2 e problemas do sistema circulatório. Sendo assim, a alimentação é um dos fatores modificáveis mais importantes para diminuição dessas doenças, em especial na adolescência por se tratar de um período de consolidação de hábitos e transição para a vida adulta (SILVA e FERREIRA,2019).

Dados publicados pelo PNAN (Política Nacional de Alimentação e Nutrição, 2013) revelam que os adolescentes são o grupo com pior perfil da dieta, com as menores frequências de consumo de feijão, saladas e verduras em geral, apontando para um prognóstico de aumento do excesso de peso e doenças crônicas. Destaca ainda que o consumo médio de frutas e hortaliças ainda é metade do valor recomendado pelo Guia Alimentar para a população brasileira.

As pessoas que não comem carne (branca ou vermelha), mas possuem uma dieta onde há o consumo de produtos de origem animal como ovos, leite e seus derivados são denominadas vegetarianas. Quando a restrição de produtos de origem animal é total são consideradas veganas. Indivíduos vegetarianos costumam possuir uma dieta rica em vegetais, cereais, fibras e gordura insaturada.

O vegetarianismo já é popularmente conhecido, porém de forma equivocada e com muitas *fake news*, a falta de conhecimento e preconceito dificulta a propagação de uma alimentação que beneficia abundantemente nossa saúde. Apresenta quatro vertentes, são elas o ovolactovegetariano que consome ovos, leites e seus derivados; o ovo vegetariano que consome ovos; o lacto vegetariano que consome leite e seus derivados e o vegetariano estrito que não consome nada de origem animal e sua alimentação; o vegetarianismo muitas vezes é confundido com o veganismo a diferença é que o veganismo não é apenas uma dieta e sim uma filosofia contra a exploração animal, veganos além de não consumir alimentos de origem animal, sendo considerados vegetarianos estritos, também não usam roupa, maquiagens e outros produtos de origem ou testados em animais (Cayllante,2014).

O aumento de doenças hipocinéticas como hipertensão, diabetes tipo 2 e obesidade são as maiores vilãs da atualidade e estão relacionadas ao tipo de alimentação e sedentarismo. Vegetarianos apresentam menor risco de desenvolver essas doenças, o que pode ser explicado pelo fato de ser uma dieta predominantemente vegetal, apresenta consumo variado de frutas, verduras, legumes, fibras, grãos integrais, tendo um menor teor de gorduras saturadas e isentas de colesterol promovendo assim benefícios para a saúde (GOULART, 2020)

Renato Baena (2015), em seu artigo Dieta Vegetariana: desafios e benefícios, afirma que o consumo exclusivo de vegetais pode favorecer deficiências de nutrientes específicos, mas que podem ser evitadas com facilidade. Sendo assim, uma dieta vegetariana equilibrada permite oferta nutricional adequada, previne doenças crônicas e promove a saúde. As dietas baseadas em vegetais constituem alternativa segura, oportuna e preferencial para garantir qualidade de vida e longevidade.

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (2012), estudos referentes a incidência de doenças adquiridas proveniente de hábitos alimentares como alterações na quantidade de lipídeos presentes no sangue, hipertensão, infarto, diabetes tipo 2, obesidade vem sendo realizadas através da comparação entre grupos vegetarianos e não vegetarianos mostrando que os vegetarianos apresentam menor incidências destas doenças.

Além dos benefícios à saúde, a alimentação vegetariana pode minimizar danos ao meio ambiente já que a criação de animais para o consumo causa diversos problemas ambientais. Sabe-se que cada vez mais a população tenta economizar água potável com banho rápido ou lavar o quintal com água reutilizada e diversas outras maneiras, mas pouquíssimas pessoas sabem que são utilizados 17.500 mil litros de água para produzir 1kg de carne bovina (EMBRAPA).

O consumo de produtos de origem animal também está ligado a mudanças climáticas, desmatamento e a ineficiência na produção de alimentos (MAKKAR,2013). Uma alimentação com tantos benefícios não pode ser deixada de lado. Pretende-se com essa pesquisa sensibilizar os jovens a diminuírem o consumo de carne ou até aderirem a alimentação *plant-based* de forma segura e saudável, pois é de extrema importância cuidarmos do planeta e de nossa saúde.

## 1.1 OBJETIVOS

Sensibilizar e ensinar aos jovens os benefícios de uma alimentação variada, predominantemente vegetal e minimamente processada promotora de uma rotina adequada à saúde.

### **Objetivos específicos:**

- Avaliar os hábitos alimentares de jovens entre 15 e 25 anos, analisando a frequência de ingestão de proteína de origem animal;
- Incentivar os jovens a adquirirem uma alimentação saudável promovendo dentro do ambiente escolar *lives* e palestras com profissionais da saúde: nutricionista e profissional de educação física;
- Realizar campanha do dia sem carne no ambiente escolar, valorizando hábitos alimentares mais saudáveis;
- Divulgar em redes sociais receitas vegetarianas incentivando a prática culinária baseada em uma alimentação mais saudável, visando minimizar o consumo de alimentos ultraprocessados.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

Estudos publicados por Lemos e Dallacosta (2005) relatam que o século XX foi caracterizado pelo surgimento da cultura jovem, período no qual os adolescentes começaram a conviver em grupos, ocasionando mudanças nos seus hábitos alimentares. A mudança desses hábitos, principalmente dos adolescentes brasileiros, é preocupante por trazer consequências desagradáveis como as doenças crônico-degenerativas, esse período é manifestado pela quebra de padrões, com rejeição dos hábitos alimentares da família e a imitação dos hábitos do grupo pelo qual deseja ser aceito. Os adolescentes, em geral, não consideram sua alimentação saudável, apesar de terem esse conhecimento e saberem quais são os riscos da má alimentação, porém consideram-se ainda jovens para pensar no futuro e querem apenas viver o presente.

A alimentação balanceada na adolescência é tão importante quanto na primeira infância, porque além de satisfazer as necessidades de nutrientes durante essa fase,

ela serve para criar e manter bons hábitos alimentares para o resto da vida (Frizon, 2017).

Algumas doenças que podem ser causadas pela má alimentação: **Gastrite**, é a inflamação aguda ou crônica da mucosa que reveste as paredes internas do estômago. **Colesterol alto**, o aumento do nível do colesterol no sangue pode vir a causar o bloqueio das artérias e veias do corpo, levando ao derrame e ao infarto. O colesterol em nosso organismo vem de duas formas: do próprio organismo e ainda através dos alimentos que são ingeridos. Ele é produzido no organismo através do fígado, e aquele que vem da alimentação está contido especialmente em alimentos como: leite integral, margarina, manteiga, bacon, creme de leite, queijos amarelos, e tudo o mais que possui origem animal. **Diabetes**, a acumulação de tecido adiposo, principalmente na zona abdominal, perturba o normal funcionamento das células na transformação da glicose em energia e leva a uma condição conhecida como resistência à insulina. O aumento da glicose circulante conduz ao desenvolvimento da diabetes do tipo II. **Osteoporose**, esta doença está muitas vezes relacionada a uma dieta pobre, rica em carnes, gorduras e açúcares refinados. **Obesidade** é uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, associado a problemas de saúde (Dr. Salvalaggio, 2021).

Na opinião de Júnior (2007) a obesidade em jovens vem se agravando de forma drástica, pois a precocidade do problema associa-se à persistência de maus hábitos na vida adulta, projetando uma geração futura com percentuais ainda maiores de obesos.

Um padrão de vida saudável requer a prática regular de atividade física associada a alimentação balanceada e sem excessos. Precisa-se criar estratégias de implementação, de forma a tornar o jovem cada vez menos sedentário. É crucial que os jovens implementem novas atitudes em suas rotinas, as quais permitam reverter esse problema a curto, médio e longo prazo.

Renato Baena (2015), afirma que existem muitas evidências que comprovam os benefícios da dieta vegetariana na diminuição do risco de desenvolver doenças crônicas, porém o consumo exclusivo de vegetais pode favorecer deficiências de nutrientes específicos, por exemplo, zinco, ferro, vitamina B-12, cálcio, omega-3, mas que podem ser evitadas com facilidade. Portanto, uma dieta vegetariana equilibrada

permite oferta nutricional adequada, previne doenças crônicas e promove a saúde. As dietas baseadas em vegetais constituem alternativa segura, oportuna e preferencial para garantir qualidade de vida e longevidade.

Óleos e gorduras são importantes na dieta, porém, cada tipo possui uma composição diferente de ácidos graxos, com mais ou menos gorduras insaturadas, as gorduras insaturadas são constituídas por monoinsaturadas e poli-insaturadas. Estudos científicos indicam que a substituição das gorduras saturadas da dieta por monoinsaturadas deve ser incentivada a fim de auxiliar na redução dos níveis de colesterol LDL. Já as gorduras poli-insaturadas se classificam em ômega 3 e ômega 6. um balanço adequado em sua proporção pode auxiliar na prevenção de doenças cardiovasculares e crônicas degenerativas. Diferente do que muitas pessoas acreditam, nosso organismo necessita consumir gordura diariamente. Entretanto, existem gorduras que podem fazer mal à saúde, pois aumentam o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (gorduras saturadas e trans); assim, devem ter seu consumo moderado. Já outras, podem ajudar a proteger nossa saúde (gorduras insaturadas). (Ibsch, Souza, Reiter, 2018).

As fibras alimentares regularizam o funcionamento intestinal, o que as tornam relevantes para o bem-estar das pessoas saudáveis e para o tratamento dietético de várias patologias, sendo uma delas a obesidade, que é o excesso de gordura corporal em relação a massa magra do corpo, sendo o desequilíbrio entre o consumo e o gasto (Hurtado e Calliari, 2010).

A vitamina B12 é um micronutriente essencial. Além de seus efeitos conhecidos sobre a maturação dos glóbulos vermelhos, desempenha múltiplas funções em vias metabólicas necessárias para o sistema nervoso central e sistema nervoso periférico (Martins, Carvalho-Silva, Streck, 2017). Este nutriente pode ser encontrado em alimentos de origem animal como carne, peixes, ovos e laticínios. A preocupação é que indivíduos vegetarianos possam apresentar deficiência desse nutriente. Barros *et al* (2019), realizou estudos referente a análise e comparação da vitamina B12 sérica em adeptos ao vegetarianismo e indivíduos não vegetarianos, os resultados mostraram que nos dois grupos os indivíduos apresentam baixos níveis de vitamina

B12, porém a população vegetariana faz uso de suplemento desta vitamina.

Um dos maiores problemas mundiais atualmente é as emissões de gás metano que está impulsionando a mudança climática. O metano é o principal contribuinte para a formação do ozônio ao nível do solo, um poluente perigoso do ar e gás de efeito estufa, cuja exposição causa 1 milhão de mortes prematuras a cada ano. Durante um período de 20 anos, ele é 80 vezes mais potente no aquecimento do que o dióxido de carbono.

O Conselheiro de Sistemas Alimentares e Agricultura do PNUMA, James Lomax, diz que o mundo precisa começar "repensando nossas abordagens ao cultivo agrícola e à produção pecuária". Isso inclui alavancar novas tecnologias, mudando para dietas ricas em plantas e adotando fontes alternativas de proteína. A alimentação vegetariana pode minimizar danos que o gás metano causa ao meio ambiente, já que as emissões de animais - provenientes de esterco e liberações gastroentéricas - são responsáveis por cerca de 32% das emissões de metano causadas pelo ser humano.

As emissões de metano causadas pelo ser humano poderiam ser reduzidas em até 45% dentro da década. Isto evitaria quase 0,3°C de aquecimento global até 2045, ajudando a limitar o aumento da temperatura global a 1,5°C e colocando o planeta no caminho certo para atingir as metas do Acordo de Paris. A cada ano, a subsequente redução do ozônio ao nível do solo também evitaria 260 mil mortes prematuras, 775 mil visitas hospitalares relacionadas à asma, 73 bilhões de horas de trabalho perdido devido ao calor extremo e 25 milhões de toneladas de perdas de safras, de acordo com a ONU em agosto de 2021.

### **3 METODOLOGIA**

A pesquisa de cunho explicativa e quantitativa tem como seu método a utilização de formulário aplicado nos meses de agosto e setembro de 2021 a jovens de 15 a 25 anos contendo 15 perguntas fechadas para avaliar o conhecimento dos mesmos sobre as dietas vegetarianas e seus benefícios para a saúde humana. As questões tinham o objetivo de avaliar o consumo de alimentos de origem animal, a incidência de doenças crônicas não transmissíveis e a prática de atividades físicas. Todos os participantes foram devidamente esclarecidos sobre os objetivos da pesquisa e o sigilo de seus dados

personais, antes de assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados obtidos através do formulário foram tratados estatisticamente e serviram de base para desenvolver estratégias de sensibilização.

Após a coleta e tabulação dos dados foram determinadas estratégias e ações de sensibilização. A priori, tem sido realizado Campanha do dia sem carne no ambiente escolar, divulgação de receitas vegetarianas através de Rede Social (Instagram @ValvaVeggie) com o intuito de quebrar o preconceito de que esse tipo de comida não pode ser agradável ao paladar, bem como para divulgar as ações do projeto e os resultados parciais da pesquisa, expor fotos dos eventos relacionados ao projeto e divulgar campanhas de sensibilização.

Estão programadas mesas redondas com um profissional de educação física para discorrer sobre a relação da dieta *plant-based* no ganho de massa muscular e perda de gordura e outra com um nutricionista para que ele possa explicar qual é a base da alimentação predominantemente vegetal. É planejado ainda, expor documentários, *The game changers*, *What the health*, *Big size me*, *Cowspiracy*, seguido de uma roda de conversa para sensibilização dos benefícios desse tipo de dieta.



Fonte: Acervo, autora 2021

A próxima fase do projeto será avaliar o impacto causado por ele através da aplicação de um novo formulário que será aplicado no ano que vem.

### 3.1 Dia sem carne

Foi colocado um banner na escola Culto à Ciência a fim de sensibilizar os jovens a participarem do dia sem carne, onde a merenda da escola serve ovos como fonte de proteína.



Fonte:Acervo Caniati, Claudia Carla 2021

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

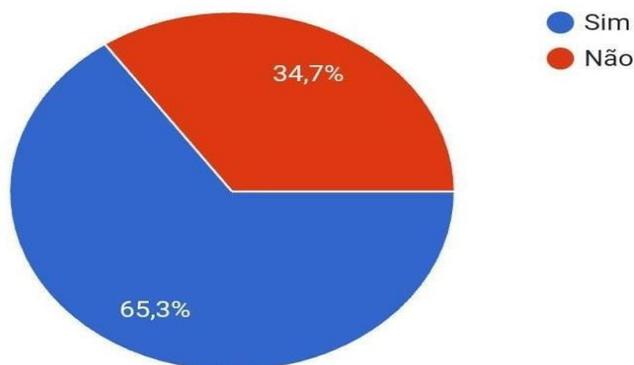
Os resultados aqui descritos referem-se a dados coletados pelo formulário aplicado: Alimentação na saúde, durante os meses de agosto e setembro de 2021. Foram obtidas 274 respostas das quais 90% são de estudantes da Escola Culto à Ciência. 90% das respostas compreendem jovens entre 15 a 17 anos, período em que estão matriculados no Ensino Médio, sendo a maior parte do sexo feminino,

aproximadamente 60%.

A seguir, serão apresentados os resultados obtidos para cada pergunta do formulário aplicado e uma análise por gênero ou um detalhamento das respostas.

### **Gráfico 1: Você se considera uma pessoa saudável?**

274 respostas



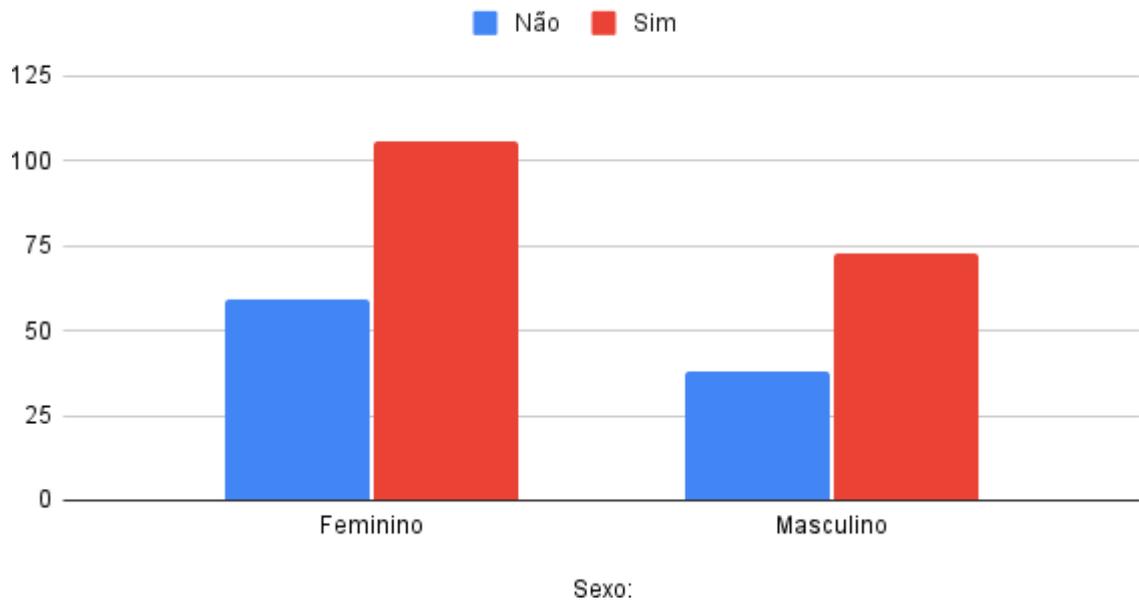
A prevalência de respostas positivas está relacionada com o fato do conceito de pessoa saudável estar associado à ausência de doenças, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades. Ou seja, não basta eliminar ou prevenir doenças, sejam elas preexistentes ou não.

A maioria dos brasileiros se acha saudável, mas essa opinião nem sempre se reflete em seus hábitos alimentares. Levantamento feito pela Pesquisa Nacional de Saúde 2013, do IBGE,, mostra que 66,1% dos entrevistados se autoavaliaram com saúde boa ou muito boa, porém o consumo de alimentos positivos para uma dieta saudável está longe de ser o apropriado.

Os adolescentes acompanhados pelos serviços de atenção básica, do Sistema Único de Saúde (SUS), estão se alimentando mal, em 2017, 55% deles consumiram produtos industrializados regularmente, como macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoito salgado. Além disso, 42% desses jovens ingeriram hambúrguer e/ou embutidos; e 43% biscoitos recheados, doces ou guloseimas, de acordo com o Ministério da Saúde em 2018.

Em seguida serão apresentados os resultados para a mesma pergunta separados por gênero:

## 1-Você se considera uma pessoa saudável?

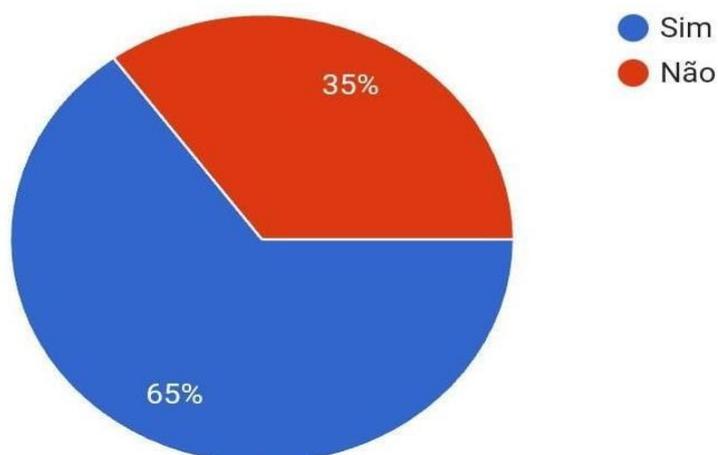


Não foi observada uma diferença significativa entre os gêneros, apenas 35,7 % das entrevistadas não se consideram saudáveis, enquanto 34,2 % dos entrevistados também não, ou seja, uma diferença abaixo de 2 %.

A seguir serão apresentados os resultados obtidos em relação à prática de atividade física regular

## Gráfico 2: Você pratica atividade física regularmente?

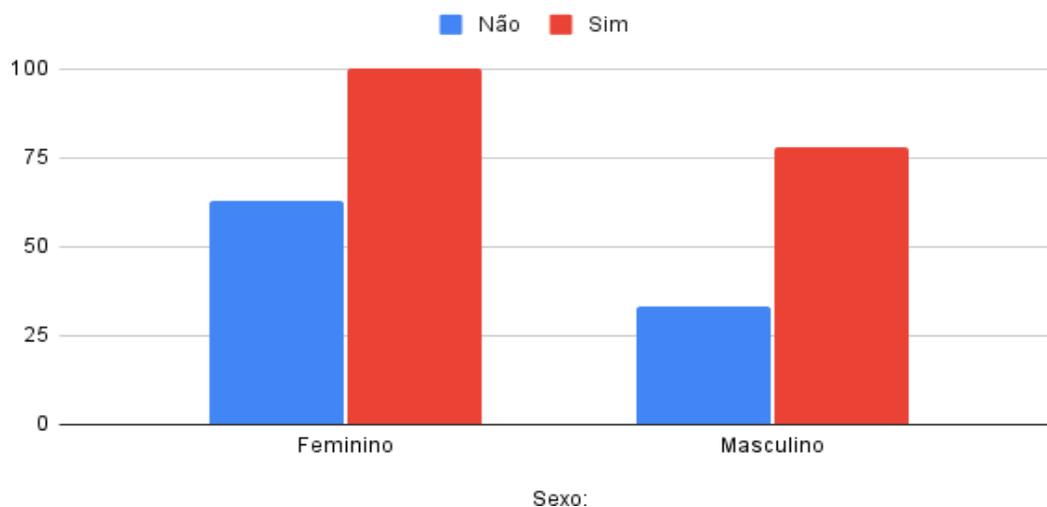
274 respostas



A maior parte dos jovens pratica atividades físicas o que se considera um dado positivo, pois a prática de atividades físicas ajuda em diversos fatores benéficos a nossa saúde física e mental, que foi prejudicada durante a pandemia devido a uma mudança rápida e drástica nos hábitos diários.

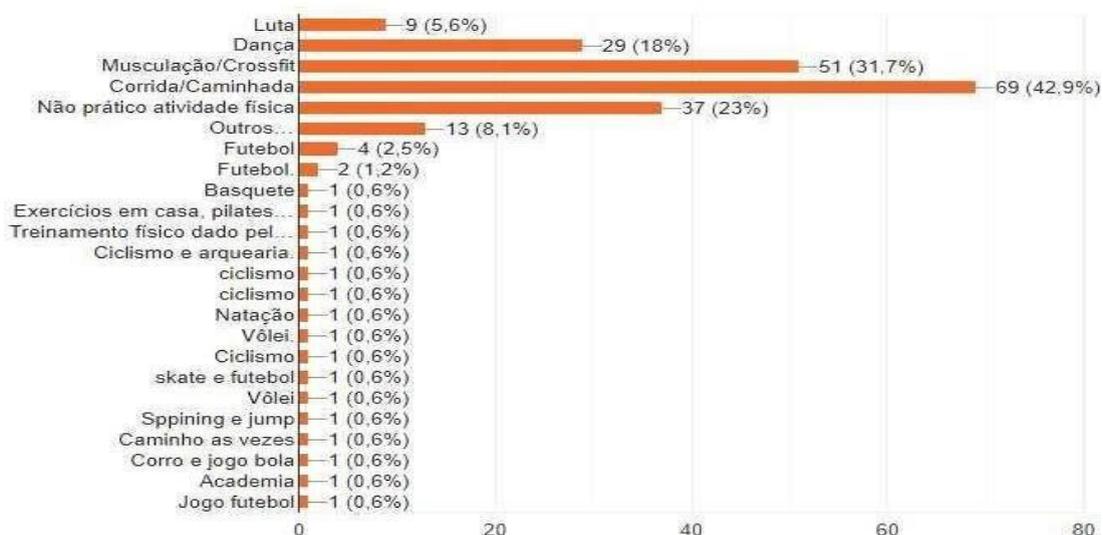
Em seguida serão apresentados os resultados para a mesma pergunta separados por gênero

## 2-Você pratica atividades físicas regularmente?



Através dos resultados obtidos, pode-se concluir que 29,7 % dos entrevistados não praticam atividade física, enquanto 38,6 % das entrevistadas responderam negativamente, uma diferença de aproximadamente 9 %.

## Gráfico 3 – Quais atividades físicas?

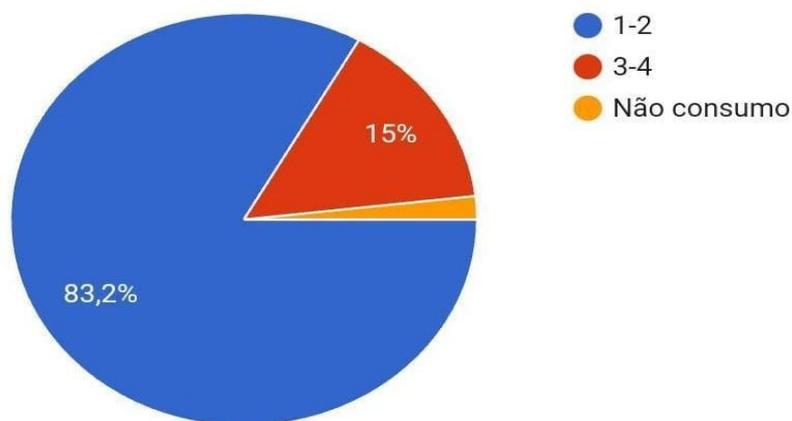


A atividade mais praticada entre os jovens que responderam o formulário é a corrida ou caminhada. Para promoção e manutenção de boa saúde os aeróbicos de intensidade moderada com duração mínima de 30 minutos por cinco dias na semana ou atividades aeróbicas mais intensas, com duração de 20 minutos, três dias por semana (OMS, 2020). Em uma pesquisa feita futuramente com os jovens será incluída a frequência com que eles praticam atividades físicas, para avaliar se está de acordo com a recomendação feita pelo ministério da saúde. Um fator que merece destaque nessa questão é a necessidade ao incentivo da prática de esportes, principalmente no período em que estão matriculados na educação básica.

A seguir serão apresentados os resultados obtidos para as perguntas relacionadas aos hábitos alimentares.

**Gráfico 4 Quantas vezes ao dia você consome proteína animal, por exemplo, carne vermelha, frango, porco, peixe e frutos do mar?**

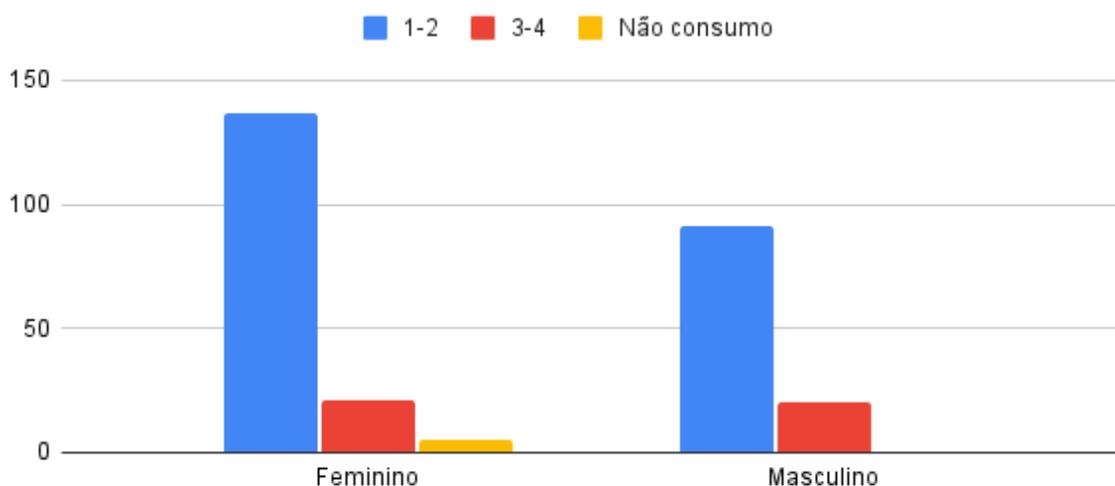
274 respostas



Um costume cultural do brasileiro é consumir carne no almoço e no jantar (83,2% responderam que consomem de 1 a 2 vezes ao dia), popularmente conhecidas como misturas, o consumo diário de carne já preocupante, quando se consome de 3-4 vezes ao dia (15 % das respostas) se torna alarmante pela grande quantidade de gorduras saturadas consumidas.

Em seguida serão apresentados os resultados para a mesma pergunta separados por gênero:

#### 4-Quantas vezes ao dia você consome proteína animal, por exemplo, carne vermelha, frango, porco, peixes, frutos do mar?

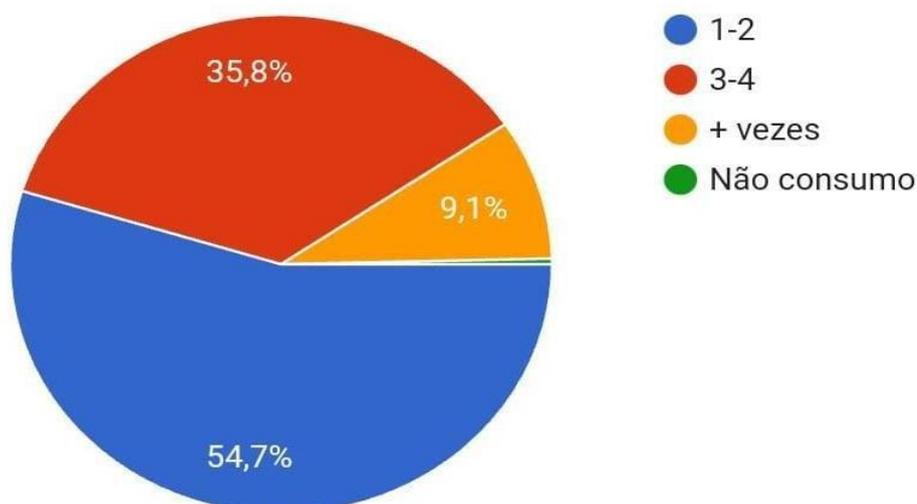


Sexo:

Apenas 5 pessoas do total não consomem proteína animal e todas são do sexo feminino e 84 % delas consomem de 1 a duas vezes por dia, enquanto 82 % os indivíduos do sexo masculino ingerem proteína animal com a mesma frequência. Já para a faixa alarmante de 3 a 4 vezes por dia, 12,9 % das entrevistadas responderam positivamente, enquanto 18% dos entrevistados responderam da mesma maneira, uma diferença de aproximadamente 5%.

#### Gráfico 5 Quantas vezes ao dia você consome derivados de animais, por exemplo, leite, queijo e ovos?

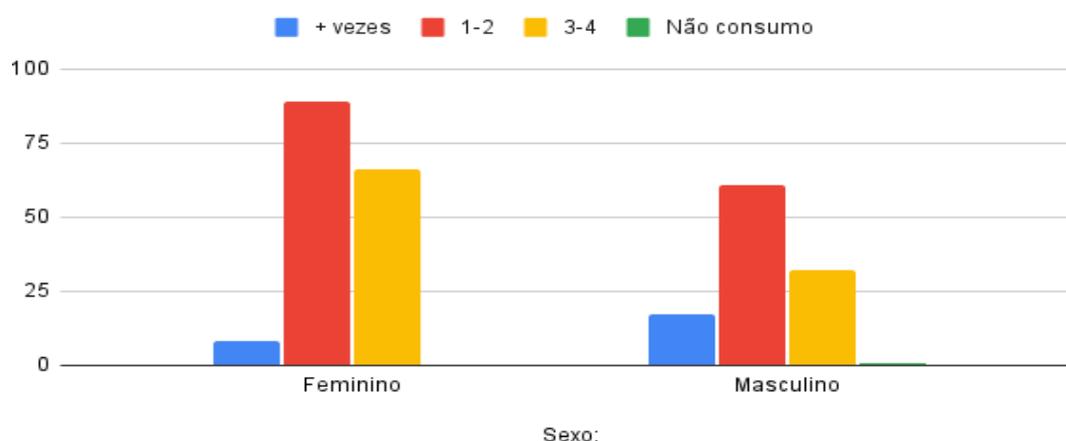
274 respostas



Pode-se observar que um número considerável dos jovens consomem esses alimentos em grande quantidade diária (mais de 3 vezes) , aproximadamente 44%, qualquer excesso em nossa alimentação é prejudicial à saúde, a longo prazo, por não ter variedade de nutrientes.

Em seguida serão apresentados os resultados para a mesma pergunta separados por gênero

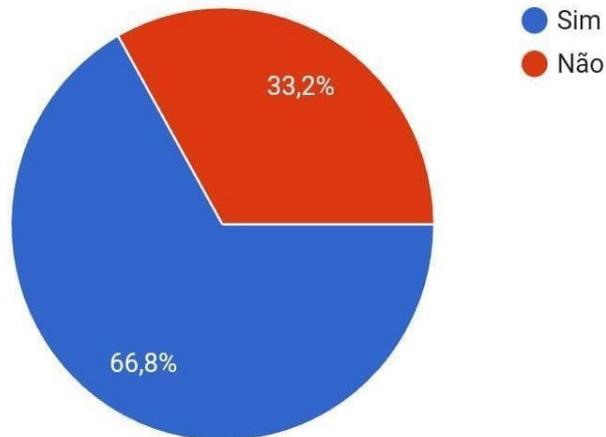
#### 5-Quantas vezes ao dia você consome derivados de animais, por exemplo, leite, queijo, ovos?



Somente 1 pessoa, do sexo masculino, não consome produtos derivados de animais. Aproximadamente 55 % dos indivíduos desse sexo ingerem esses produtos de 1 a duas vezes por dia, enquanto 54,6 % das pessoas do sexo feminino responderam da mesma maneira, ou seja, uma diferença insignificante. Já para uma maior frequência, 3 a 4 vezes por dia, 40,5 % das pessoas do sexo feminino se encaixam nessa faixa, enquanto 28,8 % dos indivíduos do sexo masculino também, ou seja, uma diferença superior a 10 %. Para a faixa alarmante, mais de 4 vezes por dia, apenas 4,9 das pessoas do sexo feminino se encontram nela, enquanto 15,3 % dos indivíduos do sexo masculino também, uma diferença um pouco superior a 10 %.

#### Gráfico 6 Já ouviu falar nos malefícios da carne e seus derivados?

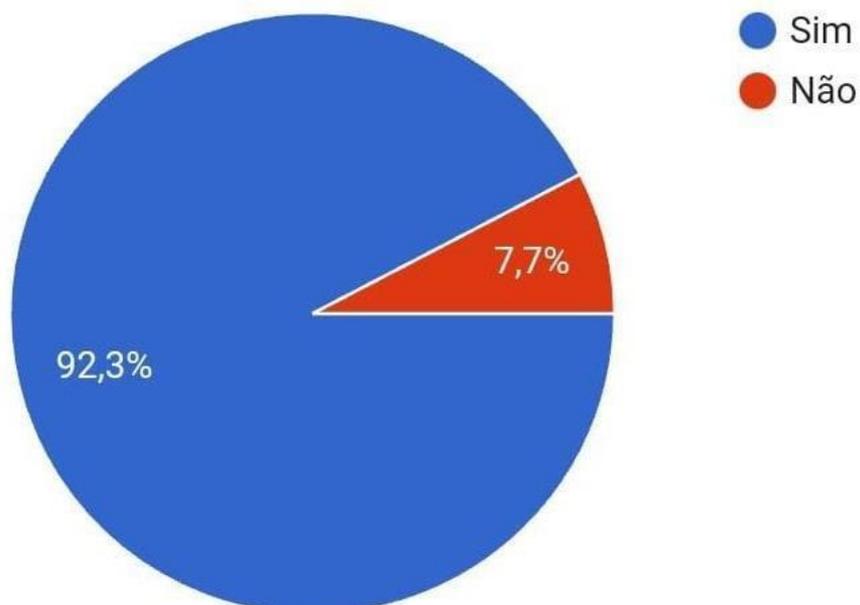
274 respostas



Se a maioria dos jovens já ouviram falar dos malefícios da carne, por que não diminuíram seu consumo? Sensibilizar os jovens para o fato de que prevenir doenças é mais fácil do que tratá-las terá grande importância em nosso projeto. Esse dado torna-se relevante, justificando o principal objetivo deste projeto.

### Gráfico 7 Conhece o vegetarianismo?

274 respostas

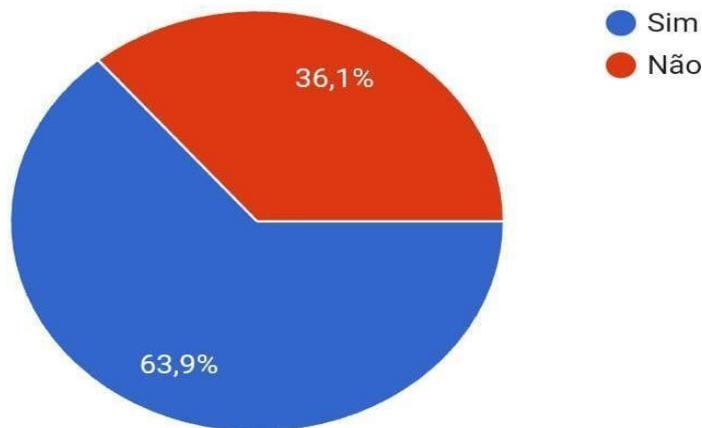


A grande maioria dos jovens (92,3%) já conhece o vegetarianismo, como

mostra o gráfico, no entanto será feita uma análise mais profunda sobre quais os conhecimentos possuem sobre o assunto. A intenção será saber se o conhecimento é verídico, pois estamos na era digital o que facilita o acesso ao conhecimento, mas também facilita a *viralização* das *fake news*.

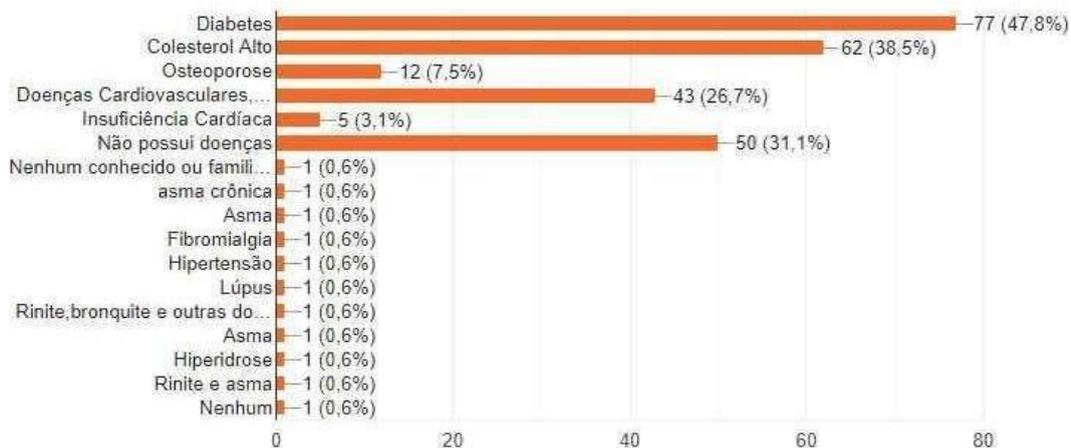
### Gráfico 8 Você ou algum familiar possui alguma doença crônica

274 respostas



A maioria dos jovens possui doenças crônicas ou tem algum parente que possui, um dado alarmante. Doenças crônicas não transmissíveis ou hipocinéticas são adquiridas através de hábitos inapropriados, pode-se considerar que as pessoas não estão se preocupando com sua saúde e a prevenção de tais doenças que afetam significativamente sua qualidade de vida.

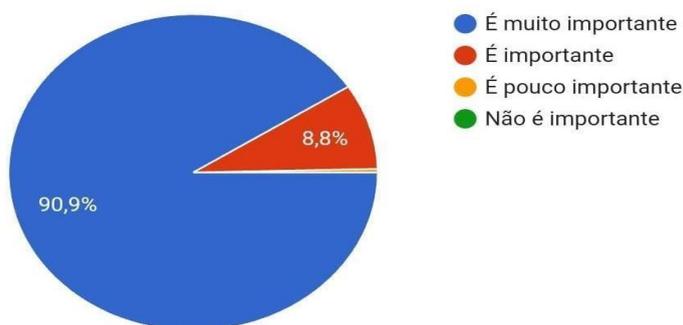
### Gráfico 9 Qual a doença?



A enfermidade que mais se destaca é a diabetes. De acordo com Maria Julia Cauduro Rosa, Maria Rita Macedo Cuervo (2019), o consumo de carboidratos complexos, de alimentos ricos em fibras, e a redução do consumo de gorduras saturadas tende a favorecer no controle, tratamento e prevenção do *Diabetes Mellitus* tipo 2.

### Gráfico 10 – O que você acha do papel da alimentação na saúde?

274 respostas

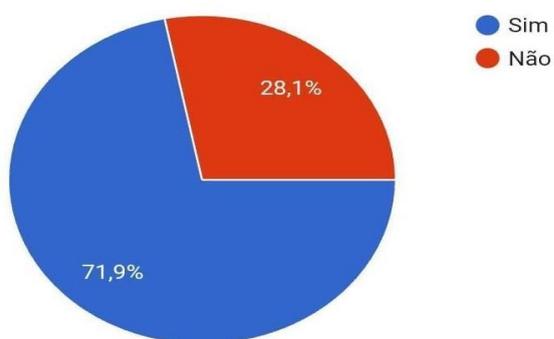


A grande maioria dos participantes reconhece o papel da alimentação na saúde. Com uma alimentação balanceada, além de ter mais disposição e energia, a pessoa é menos suscetível a ter algumas doenças hipocinéticas. Uma boa alimentação pode parecer difícil de se manter, mas tudo é uma questão de hábito e persistência. \_

Grande parte dos jovens acreditam que uma alimentação à base de plantas pode curar ou reverter doenças crônicas, um dado muito importante para aqueles que já possuem doenças ou parentes que possuem, pois poderá melhorar a qualidade de vida deles.

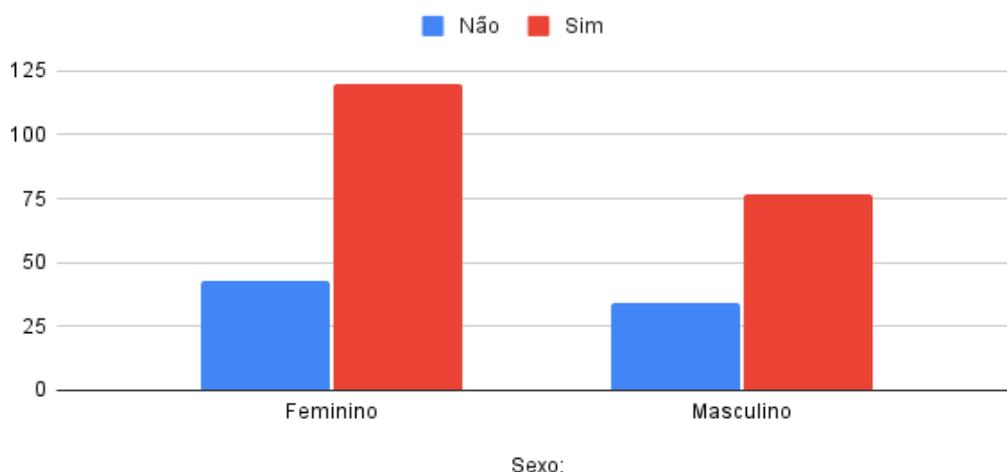
### Gráfico 11 Você acredita que uma alimentação baseada em plantas pode curar ou reverter potencialmente doenças crônicas?

274 respostas



Em seguida serão apresentados os resultados para a mesma pergunta separados por gênero:

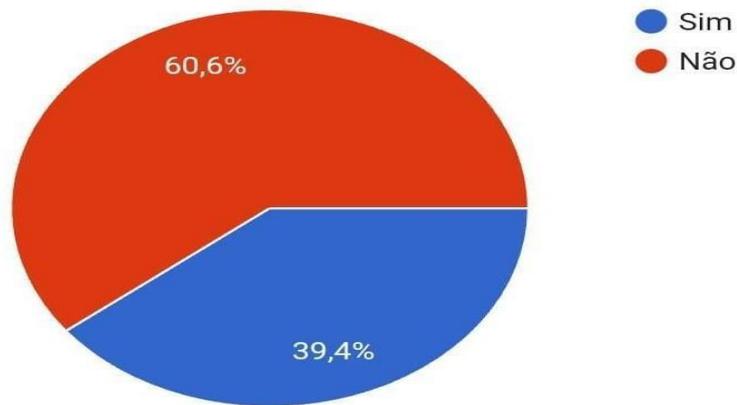
11-Você acredita que uma alimentação baseada em plantas pode curar ou reverter (potencialmente) doenças crônicas?



Apenas 26,4% das pessoas do sexo feminino responderam negativamente, enquanto 30,6% dos indivíduos do sexo masculino responderam da mesma maneira, uma diferença pouco superior a 4%.

## Gráfico 12 Já foi a um nutricionista?

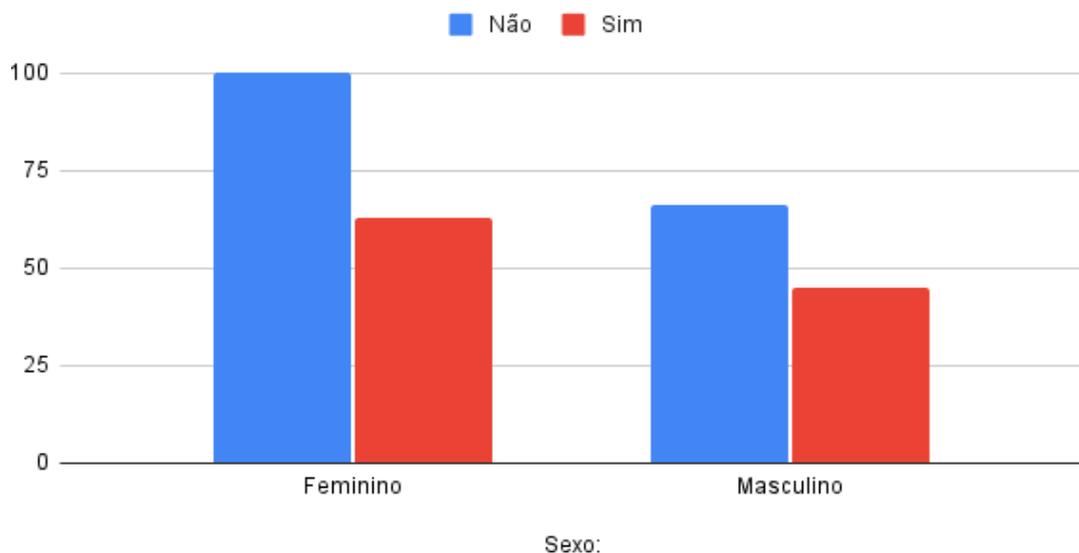
274 respostas



A maioria dos jovens ainda não passaram por um nutricionista, então ainda não tiveram um direcionamento das quantidades de nutrientes que seu organismo precisa. O nutricionista é responsável por tornar o seu organismo mais saudável, proporcionando uma melhor qualidade de vida e bem-estar e nortear a sua alimentação, e com isso prevenindo doenças e ajudando a obter o melhor funcionamento do seu organismo, cada organismo precisa de uma certa quantidade de nutrientes.

Em seguida serão apresentados os resultados para a mesma pergunta separados por gênero:

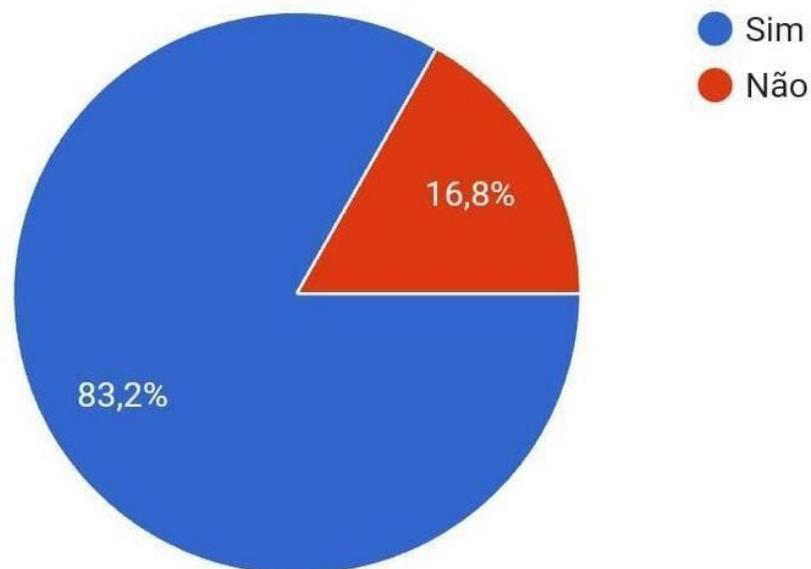
### 12-Já foi a um nutricionista?



Apenas 38,7 % das pessoas do sexo feminino responderam positivamente, enquanto 40,5 % dos indivíduos do sexo masculino responderam da mesma maneira, uma diferença inferior a 2%.

**Gráfico 13 Você gostaria de mudar algum hábito alimentar para tornar sua alimentação mais saudável?**

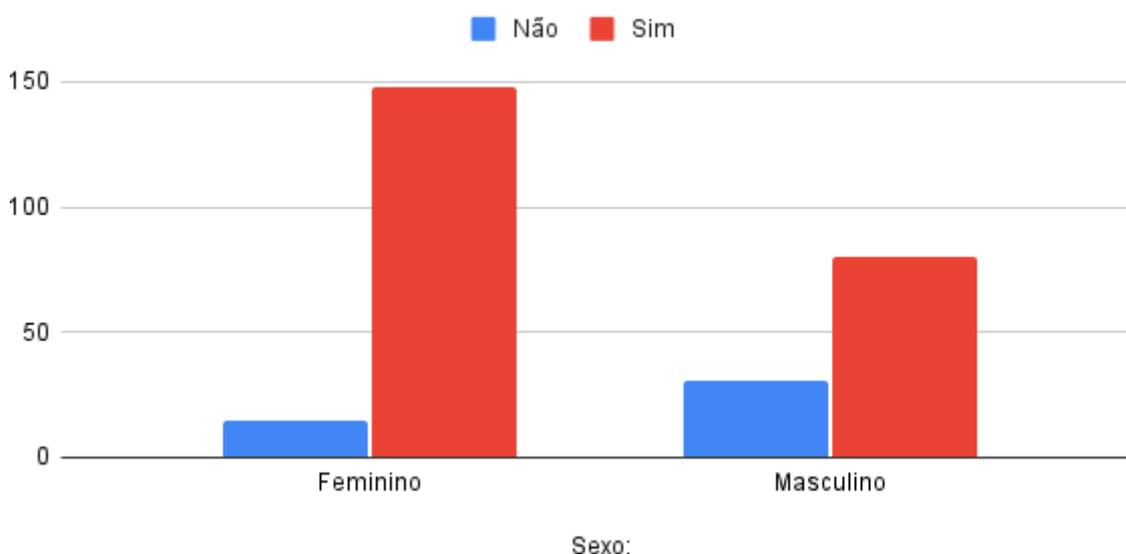
274 respostas



Acredita-se que o projeto terá um resultado de sensibilização dos jovens positiva já que a grande maioria (85,1%) está disposta a mudar seus hábitos alimentares a fim de ter uma alimentação mais saudável.

Em seguida serão apresentados os resultados para a mesma pergunta separados por gênero

### 13-Você gostaria de mudar algum hábito alimentar para tornar sua alimentação mais saudável?

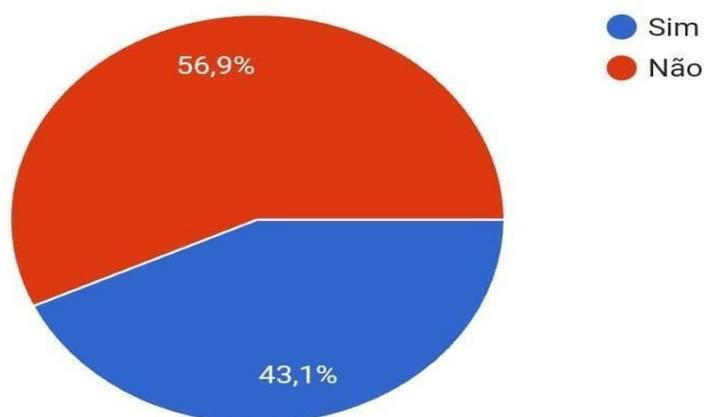


Somente 9,2 % das pessoas do sexo feminino responderam negativamente, enquanto 27,9 % dos indivíduos do sexo masculino responderam da mesma maneira. Uma diferença superior a 18 %.

O maior consumo de frutas e hortaliças por pessoas do sexo feminino parece estar relacionado à melhor percepção por parte dessas dos benefícios do consumo para a saúde ou para prevenção/controlar de doenças e à associação com uma alimentação mais saudável (Figueira TR,2016).

### Gráfico 14 Durante a pandemia, você diminuiu o consumo de carne vermelha?

274 respostas



Durante a pandemia houve um aumento significativo no valor da carne, dificultando o consumo diário para algumas famílias. Entretanto, como podemos observar a maioria, mesmo com a elevação dos preços, não diminuiu o consumo de carne.

#### **4.1 Dia sem carne**

O primeiro dia da campanha do Dia sem Carne foi bastante promissora. Os jovens da Escola Culto a Ciência reagiram de forma positiva ao banner, pararam para ler e tiraram fotos mostrando seus pratos. Essa ação tem ocorrido de forma regular 1 vez na semana em dias alternados, pode-se notar que a aceitação dos ovos por parte dos estudantes tem aumentado regularmente.



Fonte: acervo da autora, 2021

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Espera-se que ao final do trabalho, jovens possam ser sensibilizados a adquirirem uma alimentação mais saudável. Além das questões de saúde, a alimentação vegetariana contribui para economia de água potável e a diminuição da emissão de gases do efeito estufa que se dá pela pecuária. Uma avaliação recente do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA) constatou que a redução das emissões de metano relacionadas à agricultura seria fundamental na batalha contra a mudança climática.

O projeto ainda está em andamento, e a reação dos jovens tem sido positiva, indicando que apresenta potencial de alcançar resultados promissores. Já foram aplicadas três estratégias de sensibilização, primeira: Agita galera, uma ação já proposta da Secretaria da Educação chamada, neste ano, de Passos Verdes, para incentivar os estudantes a terem hábitos alimentares mais saudáveis e a praticarem atividades físicas. Foi realizada, em companhia com as orientadoras do trabalho, em algumas salas de aula para falar sobre a importância da alimentação e divulgar o formulário do projeto.

Segunda ação, dia sem carne, uma vez por semana a Merenda da Escola Culto à Ciência fornece ovos como fonte de proteína, foi colocado um banner com os benefícios da dieta vegetariana para sensibilizar os estudantes. Terceira ação, criação de rede social para divulgação do projeto

Um resultado do formulário aplicado mostra que 83,2% dos jovens estão dispostos a mudar seus hábitos alimentares em prol de uma alimentação mais saudável.

Pretende-se aplicar um questionário semelhante, no próximo ano, para aferir o impacto do projeto nos estudantes da Escola Estadual Culto à Ciência.

## 6 REFERÊNCIAS

BAENA, R.C. **Dieta vegetariana: desafios e benefícios**. Diagnóstico & Tratamento, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 56-64 2014, 2015. Disponível em: < <http://www.apm.org.br/imagens/Pdfs/revista-140.pdf> >. Acesso em junho/2021.

BARROS. L. E. A; SOUZA. B. G; RODRIGUES. S. E. J. K; DIAS. C. M. N. **Análise e comparação da vitamina B12 sérica em adeptos ao vegetarianismo e indivíduos não vegetarianos**. Vita et Sanitas, 2019. Disponível em: <http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/190>. Acesso em: 05 de setembro de 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013. 84 p. : il.

CAYLLANTE CAYLLAGUA. J. P. **Vegetarianismo**. Revistas Bolivianas, 2014. Disponível em: [http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2304-37682014000300003&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2304-37682014000300003&script=sci_arttext&tlng=es). Acesso em: 01 de setembro de 2021.

EMBRAPA. **Contando Ciência na Web**. Disponível em:

[https://www.embrapa.br/contando-ciencia/agua/-/asset\\_publisher/EijjNRSeHvoC/content/consumo-de-agua-para-producao-de-um-produto/1355746?inheritRedirect=false](https://www.embrapa.br/contando-ciencia/agua/-/asset_publisher/EijjNRSeHvoC/content/consumo-de-agua-para-producao-de-um-produto/1355746?inheritRedirect=false). Acesso em 02 de agosto de 2021.

FIGUEIRA TR, Lopes ACS, Modena CM. **Barreiras e fatores promotores do consumo de frutas e hortaliças entre usuários do Programa Academia da Saúde.** Rev Nutr. 2016;29(1):85-95

FRIZON. A. A *et al.* **A alimentação dos jovens e os estudos. Qual é a relação?** Publicacoes.ifc.edu.br, 2017. Disponível em: <https://publicacoes.ifc.edu.br/index.php/fepexsfs/article/view/166>. Acesso em: 03 de setembro de 2021.

GOULART, Suellen. **Alimentação Vegetariana: Riscos e Benefícios.** v. 6 n. 1 (2020): Anais do EVINCI. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisevinci/article/view/5396>. Acesso em agosto/2021

HURTADO. D. C; CALLIARI. M. C. **Fibras alimentares no controle da obesidade.** inesul.edu.br, 2010. Disponível em: [https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arg-idvol\\_14\\_1310672074.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arg-idvol_14_1310672074.pdf). Acesso em: 03 de setembro de 2021.

IBSCH. M. B. R; SOUZA. K. C; REITER. R. G. M. **Óleos e gorduras vegetais não são todos iguais.** International Journal of Nutrology, 2018. Disponível em: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0038-1674908>. Acesso em: 05 de setembro de 2021.

JUNIOR.C.R.H. **A pandemia de obesidade entre os jovens.** SciELO,2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/Bjtcrf7NKkdTJVjWShgGRNh/?lang=pt>. Acesso em: 03 de setembro de 2021.

LEMOS,M.C.M; DALLACOSTA, M.C. Hábitos alimentares de adolescentes: conceito e prática. Disponível em : <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/212>. Acesso em 25 de agosto de 2021

Makkar, H.P.S. & Beever, D. 2013. **Optimization of feed use efficiency in ruminant production systems.** Proceedings of the FAO Symposium, 27 November 2012, Bangkok, Thailand. FAO Animal Production and Health Proceedings, No. 16. Rome, FAO and Asian-Australasian Association of Animal Production Societies

MARTINS. T. [J; CARVALHO-SILVA. M; STRECK. L. E. **Efeitos da deficiência de vitamina B12 no cérebro.** Inova Saúde, 2017. Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/Inovasaude/article/view/3058/3329>. Acesso em: 05 de setembro de 2021

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Mais da metade dos jovens acompanhados no SUS têm alimentação inadequada.** 17/10/2018. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt->

[br/assuntos/noticias/mais-da-metade-dos-adolescentes-acompanhados-no-sus-tem-alimentacao-inadequada](https://br/assuntos/noticias/mais-da-metade-dos-adolescentes-acompanhados-no-sus-tem-alimentacao-inadequada). Acesso em: 15/11/2021.

SALVALAGGIO. O. R. P. **Quais as consequências da má alimentação?** Hepatogastro, 2021. Disponível em: <https://hepatogastro.com.br/quais-as-consequencias-da-ma-alimentacao/>. Acesso em: 03 de setembro de 2021.

SILVA JG, FERREIRA MA. **Alimentação e saúde na perspectiva de adolescentes: contribuições para a promoção da saúde.** Texto Contexto Enferm [Internet]. 2019 [acesso em agosto/2021];. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2018-0072>

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA . Página inicial. Disponível em <https://www.svb.org.br/index.php>. Acesso em maio/2021

UNEP. **As emissões de metano estão impulsionando a mudança climática. Veja como reduzi-las. 20/08/2021.** Disponível em: <https://www.unep.org/pt-br/noticias-e-reportagens/reportagem/emissoes-de-metano-estao-impulsionando-mudanca-climatica-veja>. Acesso em 14/11/2021.

## 7 Anexos

---

### TERMO DE ASSENTIMENTO PARA PARTICIPANTE MENOR DE IDADE BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS, Nº466/2012, MS

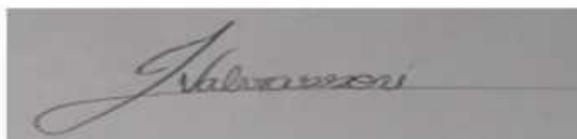
Prezado(a) Participante,

Esta pesquisa é sobre a Conscientização dos benefícios da dieta vegetariana e está sendo desenvolvida por **Julia Silva Valvassori**, da Escola Estadual Culto à Ciência, sob a orientação das professoras: Claudia Carla Caniati e Laura Ramos de Freitas.

Os objetivos do estudo são sensibilizar e ensinar jovens sobre a alimentação vegetariana e seus benefícios para saúde. A finalidade deste trabalho é contribuir para a saúde dos jovens.

Solicitamos a sua colaboração para preencher o formulário, Alimentação na saúde, que terá duração média de 1-2 meses, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em Feira de Ciências e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, **seu nome será mantido em sigilo absoluto.**

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.



Assinatura do(a) pesquisador(a)

### Perguntas do 1º formulário: Alimentação na saúde

-Nome

-Idade

-Em qual escola você estuda?

-Sexo

1-Você se considera uma pessoa saudável?

2-Você pratica atividades físicas regularmente?

3-Quais atividades físicas?

4-Quantas vezes ao dia você consome proteína animal, por exemplo, carne vermelha, frango, porco, peixes, frutos do mar?

5-Quantas vezes ao dia você consome derivados de animais, por exemplo, leite, queijo, ovos?

- 6-Já ouviu falar nos malefícios da carne e de seus derivados?
- 7-Conhece o vegetarianismo?
- 8-Você ou algum familiar possui alguma doença crônica?
- 9-Se sim, assinale qual doença
- 10-Você acha que o papel da alimentação na saúde:
- 11-Você acredita que uma alimentação baseada em plantas pode curar ou reverter (potencialmente) doenças crônicas?
- 12-Já foi a um nutricionista?
- 13-Você gostaria de mudar algum hábito alimentar para tornar sua alimentação mais saudável?
- 14-Durante a pandemia, você diminuiu o consumo de carne vermelha?
- 15- Porquê?

## Banner - Dia sem Carne

Colocado na escola Culto à Ciência nos dias que a merenda não oferece carne para incentivar os jovens a adquirirem alimentação predominantemente vegetal.

