



UFRJ



Encontro
SABORES e SABERES

14ª EDIÇÃO

PR-2

PR-5

PR-6

ELABORAÇÃO DE MATERIAL EDUCATIVO SOBRE VEGETARIANISMO PARA O PÚBLICO ADOLESCENTE

GONÇALVES, Gabriela^{1*}; GOIS, Priscila¹; COUTINHO, Laura¹; OLIVEIRA, Ana Carolina¹; CHIFARELLI, Gustavo¹; LIMA, Elaine¹; JUNIOR, César¹; ESTEFAN, Juliany¹; CALHEIROS, Ana Flávia Costa¹; PEREIRA, Alessandra¹; MOCELLIN, Michel¹; AYRES, Ellen¹; CASAES, Roberta¹

*gabrielaelmor@edu.unirio.br

PROJETO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO VEGETARIANA: FORMANDO UMA REDE DE DIÁLOGOS, PESQUISA E EXTENSÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (VEG.A.N. - UNIRIO)¹

Palavras-chave: Vegetarianismo; adolescentes; saúde; meio ambiente.

Área temática: Alimentação, Inovação e Responsabilidade Social.

Código identificador: T 05

INTRODUÇÃO

A pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo publicada pelo IBOPE inteligência em abril de 2018 aponta que os vegetarianos representam 14% da população brasileira, e 16% nas regiões metropolitanas (30 milhões de pessoas), o que representa um aumento significativo de 8% em relação à pesquisa anterior, em 2012¹. Ademais, fomentou-se as buscas pelo termo 'vegano' em 1000% (mil por cento) no Brasil². Os fatores que justificam tais crescimentos são diversos, entre eles a preocupação com práticas alimentares mais saudáveis e sustentáveis, a saúde, a intenção comportamental, o direito dos animais e a proteção do meio ambiente³. Posto isso, há uma grande preocupação por parte dos profissionais da saúde com a ingestão insuficiente de nutrientes, graças especialmente à opção por processados e ultraprocessados. 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.

OBJETIVO

Desenvolver um material com tecnologia educativa, do tipo cartilha sobre vegetarianismo voltado para o público adolescente.

METODOLOGIA

A cartilha faz parte do projeto "VegAN: alimentação e nutrição vegetariana", e apresenta a personagem Vitória VegAN, uma vegetariana que contou a sua história estabelecendo uma conexão entre alimentação, nutrição, saúde e meio ambiente. Foi dividida em 9 capítulos e, ao mesmo tempo em que se tratou de uma narrativa sobre a relação da personagem com a natureza desde a infância e sua jornada até optar pela alimentação vegetariana, também traz explicações simples e de fácil compreensão pelos adolescentes, com uso de recursos gráficos e ilustrações. O conteúdo incluiu respostas às principais dúvidas sobre o tema de maneira lúdica e didática, bem como: os cinco tipos de vegetarianismo; ações de sustentabilidade; orientação nutricional; alimentação saudável; informações sobre o guia alimentar; agricultura sustentável; dieta planetária; e receitas acessíveis indexadas dos e-books "Cozinha vegetariana: simples em casa" e "Cozinha saudável e sustentável: simples em casa", também publicados pelo grupo "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO) em julho de 2020 e dezembro de 2021, respectivamente.

RESULTADOS

Verificou-se a partir da análise do alcance no Instagram® (@veg.a.n.unirio) que das 2.815 contas alcançadas no período de 21 a

27 de junho, os perfis de pessoas de 18 a 24 anos representavam 38,3%. Sendo assim, com o intuito de aproximar os vegetarianos mais jovens do projeto, idealizou-se a cartilha. O material desenvolvido tem a finalidade de divulgar para adolescentes informações precisas, atualizadas e esclarecedoras sobre o universo do vegetarianismo, escritas de forma clara e atrativa e respaldadas por multiprofissionais.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Visa incentivar o consumo alimentar consciente e a promoção da educação alimentar e nutricional para vegetarianos, através das experiências e desafios dos próprios, otimizando, assim, os recursos naturais e humanos.

REFERÊNCIAS

¹IBOPE - Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo. Brasil. 2018. Disponível em: <https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf>. Acesso em: 29 de junho de 2022.

²BRAUCKS, Ingrid Silva et al. Conhecimento nutricional e perfil de adultos vegetarianos residentes no estado do Rio de Janeiro. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 747-761, 2021.

³DORARD G, MATHIEU S. Vegetarian and omnivorous diets: A cross-sectional study of motivation, eating disorders, and body shape perception. *Appetite*. 2021;156:104972.

AGRADECIMENTOS

