

CEETEPS – CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA
“PAULA SOUZA”
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL “PROFESSOR JADYR SALLES”
Técnico em Administração Integrado ao Ensino Médio

Emylle Vitória Paes da Silva
Guilherme Batista da Silva
Juliana Santos Costa
Letícia Cristina Matias dos Santos
Maria Fernanda Rodrigues Bianchi

A DISTÂNCIA ENTRE O CONSUMIDOR COMUM E A INFORMAÇÃO
ACERCA DO ESTILO DE VIDA VEGANO

Porto Ferreira – SP
2021

Emylle Vitória Paes da Silva
Guilherme Batista da Silva
Juliana Santos Costa
Letícia Cristina Matias dos Santos
Maria Fernanda Rodrigues Bianchi

**A DISTÂNCIA ENTRE O CONSUMIDOR COMUM E A INFORMAÇÃO
ACERCA DO ESTILO DE VIDA VEGANO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Administração Integrado ao Ensino Médio da Etec “Prof. Jadyr Salles”, orientado pela Prof.^a Vanessa Regina Possani, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Administração.

Porto Ferreira – SP

2021

II

**Emylle Vitória Paes da Silva
Guilherme Batista da Silva
Juliana Santos Costa
Letícia Cristina Matias dos Santos
Maria Fernanda Rodrigues Bianchi**

**A DISTÂNCIA ENTRE O CONSUMIDOR COMUM E A INFORMAÇÃO
ACERCA DO ESTILO DE VIDA VEGANO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Administração Integrado ao Ensino Médio da Etec “Prof. Jadyr Salles” como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Administração.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Esp. Vanessa Regina Possani
Orientadora

Prof.^a Esp. Taciane Maria Silva
Avaliadora

Prof.^a Esp. Vandréia Francisca Possani
Avaliadora

Prof.^a Esp. Bárbara Marcantonio da Silva
Avaliadora

Porto Ferreira, 07 de dezembro de 2021

Dedicamos este trabalho a todo o corpo docente e discente da Escola Técnica Professor Jadyr Salles e ao curso de Técnico em Administração, o qual ficamos lisonjeados por ter feito parte.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, por ter permitido que tivéssemos saúde e determinação para não desanimar durante a realização deste trabalho.

Aos nossos amigos, que sempre estiveram ao nosso lado, pela amizade incondicional e pelo apoio demonstrado ao longo de todo o período em que nos dedicamos a este trabalho.

A todos que participaram, direta ou indiretamente do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, enriquecendo o nosso processo de aprendizado.

À instituição de ensino Etec “Professor Jadyr Salles”, essencial no nosso processo de formação profissional, pela dedicação, e por tudo o que aprendemos ao longo do curso.

À professora Vanessa Possani, por ter sido nossa orientadora e ter desempenhado tal função com muita dedicação e amizade.

"Que todos os nossos esforços estejam sempre focados no desafio à impossibilidade. Todas as grandes conquistas humanas vieram daquilo que parecia impossível."

CHARLES CHAPLIN

RESUMO

O veganismo é um movimento social que tem ganhado força nas últimas décadas devido ao aumento de consciência da população, a sua preocupação com o meio ambiente, saúde e bem-estar, o uso dos recursos hídricos e por movimentos em prol dos direitos animais. Este estudo tem como objetivo geral apresentar informações concretas sobre o estilo de vida vegano, influenciando em sua adesão de forma positiva. Os objetivos específicos deste presente trabalho são estudar e abordar a origem da alimentação humana e suas transformações, contextualizar a origem do movimento vegano na sociedade, analisar e entender a importância do movimento vegano no cenário brasileiro, elencar as vantagens e desvantagens do movimento, identificar os principais obstáculos para a adesão desse estilo de vida, apresentar conhecimento e valores que influenciem em sua adesão, abordar as possibilidades provenientes da sustentabilidade, suas vantagens e como ela afeta o estilo de vida dos brasileiros atualmente, analisar a influência e a tendência do movimento vegano no atual cenário brasileiro, exemplificar meios de reeducação através de uma linguagem acessível para todo público. A metodologia utilizada é de caráter exploratório baseada em uma abordagem quali-quantitativa, nessa etapa é utilizado a aplicação de um formulário para obtenção de resultados e análise dos resultados. Conclui-se que, a partir dos resultados obtidos, conseguimos analisar o grau de conhecimento da população acerca da temática.

Palavras-chave: Alimentação; Animais; Direitos animais; Meio ambiente; Saúde; Sustentabilidade; Veganismo.

ABSTRACT

Veganism is a social movement that has gained strength in recent decades due to the increased awareness of the population, their concern for the environment, health and welfare, the use of water resources and movements for animal rights. This study has the general objective of presenting concrete information about the vegan lifestyle, influencing its joint in a positive way. The specific objectives of this work are to study and approach the origin of human food and its transformations, contextualize the origin of the vegan movement in society, analyze and understand the importance of the vegan movement in the Brazilian scenario, list the advantages and disadvantages of the movement, identify the main obstacles to the joint of this lifestyle, present knowledge and values that influence acquisition, address the possibilities arising from sustainability, its advantages and how it affects the lifestyle of Brazilians today, analyze the influence and trends of the vegan movement in the current Brazilian scenario, exemplify means of re-education through an accessible language for all audiences. The methodology used is exploratory in nature, based on a qualitative-quantitative approach; at this stage a form is used to obtain results and analyze the results. We conclude that, from the results obtained, we were able to analyze the of knowledge of the population about the theme.

Key Words: Food; Animals; Animal rights; Environment; Health; Sustainability; Veganism.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

| | |
|--|----|
| Figura 1 - Gênero dos entrevistados | 15 |
| Figura 2 - Faixa etária dos entrevistados | 15 |
| Figura 3 - Tipo de alimentação | 16 |
| Figura 4 - Diferença entre vegano e vegetariano | 16 |
| Figura 5 - Você já pesquisou sobre esse estilo de vida? | 17 |
| Figura 6 - Já pensou em se tornar vegetariano? | 17 |
| Figura 7 - Já pensou em se tornar Vegano? | 18 |
| Figura 8 - Frequência em que consome frutas, legumes e verduras | 18 |
| Figura 9 - Opinião sobre a diminuição do consumo de carne e derivados | 19 |
| Figura 10 - Conhecimento dos danos que o consumo de carne traz ao meio ambiente | 19 |
| Figura 11 - Biografia do perfil Veggie Info | 38 |
| Figura 12 - Como o consumo de carne impacta no meio ambiente e no desequilíbrio ambiental? | 38 |
| Figura 13 - Receitas de doces veganos | 39 |
| Figura 14 - Dicas sustentáveis para ajudar o planeta | 39 |

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| 1. INTRODUÇÃO..... | 12 |
| 1.1. Problemática | 12 |
| 1.2. Hipótese | 12 |
| 1.3. Justificativa..... | 12 |
| 1.4. Objetivo Geral | 13 |
| 1.5. Objetivos Específicos | 13 |
| 2. METODOLOGIA DE PESQUISA..... | 14 |
| 2.1. Cronograma | 14 |
| 2.2. Elaboração de questionário e resultado da pesquisa..... | 14 |
| 2.3. Conclusão dos dados..... | 20 |
| 3. A TRANSFORMAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO HUMANA..... | 21 |
| 4. AS RAÍZES DO MOVIMENTO VEGANO NA SOCIEDADE | 22 |
| 5. RELEVÂNCIA DO MOVIMENTO VEGANO NO CENÁRIO BRASILEIRO | 24 |
| 6. VANTAGENS E DESVANTAGENS DE ADOTAR ESSE ESTILO DE VIDA..... | 26 |
| 6.1. Vantagens | 26 |
| 6.2. Desvantagens | 26 |
| 7. IMPASSES NA ADESÃO AO VEGANISMO SEGUNDO PESQUISA APLICADA | |
| 28 | |
| 8. A QUE CUSTO A CARNE CHEGA NO MEU PRATO | 30 |
| 9. RECOMEÇAR É NECESSÁRIO..... | 32 |
| 10. A TENDÊNCIA DO MOVIMENTO VEGANO NO CENÁRIO BRASILEIRO | 35 |
| 11. AS REDES SOCIAIS ABREM PORTAS PARA O MOVIMENTO VEGANO | 37 |
| 11.1. Proposta..... | 38 |
| 11.1.1. Informações e curiosidade importantes acerca do cenário vegano | 38 |
| 11.1.2. Receitas vegetarianas e veganas..... | 39 |

| | |
|--|----|
| 11.1.3. Dicas de sustentabilidade..... | 39 |
| 12. CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 40 |
| 13. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 41 |

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como função contribuir aos diversos esforços decorridos sobre o tema em questão através do compartilhamento de informações relevantes e pertinentes de maneira descomplicada e acessível ao público. Através dele, almeja-se evidenciar a importância da difusão do conhecimento acerca do estilo de vida vegano.

1.1. Problemática

Com o passar do tempo e da evolução do ser humano, cada vez mais pessoas têm se tornado adeptas ao estilo de vida vegano no cenário brasileiro, ocasionando um crescimento acerca deste comércio, juntamente ao mercado sustentável. Ainda assim, a porcentagem da população vegana é expressivamente menor do que a porcentagem da população onívora no Brasil. Os principais fatores para que ocorra a equidistância entre esses valores são a desinformação e a falta de conhecimento acerca desse estilo de vida, o que ocasiona um estigma significativo em relação a ele. Levanta-se a seguinte questão: como esse conhecimento e informação acerca do estilo de vida vegano e sustentável poderia ser disponibilizado a população brasileira, influenciando sua adesão e alertando sobre suas dificuldades?

1.2. Hipótese

A conscientização e possível adesão do veganismo pode dar-se através do acesso à informação clara, concisa e objetiva por meio de diversos canais de comunicação, sendo um deles conteúdos nas redes sociais, visto que boa parte da baixa adesão está ligada a desinformação.

1.3. Justificativa

O interesse pelo tema originou-se a partir da conscientização de que o estilo de vida vegano e sustentável proporciona mudanças significativas em várias áreas afetadas por uma desenfreada exploração: na sociedade, no meio ambiente e na vida animal. O fortalecimento da ideia surgiu com base na observação da necessidade de partilhar conhecimentos e instruções corretas sobre o estilo de vida

vegano e sustentável, o que justifica a iniciativa da criação de uma página virtual com a intenção de propagar um estudo acerca de tudo o que o veganismo aborda.

Trata-se de um trabalho para comprovar a carência de informação às práticas do veganismo, sendo mais uma contribuição aos vários esforços que têm sido feitos para a propagação dele.

1.4. Objetivo Geral

Criar um perfil informativo com a finalidade de promover o conhecimento a respeito das práticas e costumes veganos, expondo as vantagens e dificuldades da reeducação ao aderir-se ao veganismo.

1.5. Objetivos Específicos

- Estudar e abordar a origem da alimentação humana e suas transformações;
- Contextualizar a origem do movimento vegano na sociedade;
- Analisar e entender a importância do movimento vegano no cenário brasileiro;
- Elencar as vantagens e desvantagens do movimento;
- Identificar os principais obstáculos para a adesão desse estilo de vida;
- Apresentar conhecimento e valores que influenciem em sua adesão;
- Abordar as possibilidades provenientes da sustentabilidade, suas vantagens e como ela afeta o estilo de vida dos brasileiros atualmente;
- Analisar a influência e a tendência do movimento vegano no atual cenário brasileiro;
- Exemplificar meios de reeducação através de uma linguagem acessível para todo público.

2. METODOLOGIA DE PESQUISA

2.1. Cronograma

- Criação do formulário;
- Revisão;
- Divulgação;
- Captação de resultados;
- Análise e conclusão dos dados.

2.2. Elaboração de questionário e resultado da pesquisa

O início do estudo se deu com a intenção de conhecermos a opinião geral da sociedade a respeito do Veganismo como estilo de vida. Para isso foi elaborada uma pesquisa voltada a todos os públicos a fim de captar dados concretos sobre o tema.

O presente trabalho será desenvolvido com a finalidade aplicada, baseada na criação de uma rede social informativa sobre o estilo de vida vegano, através de uma pesquisa exploratória baseada em uma abordagem quali-quantitativa.

Os procedimentos serão realizados pelos seguintes métodos: pesquisa-ação e bibliográfico. Isto é, pela análise de uma problemática de forma a estimular uma mudança social com informações obtidas através de livros, artigos, teses etc.

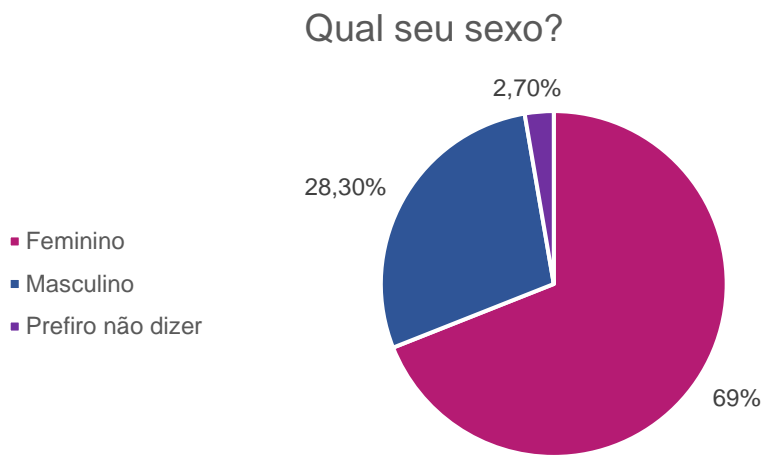


Figura 1 - Gênero dos entrevistados

O público entrevistado era majoritariamente feminino.

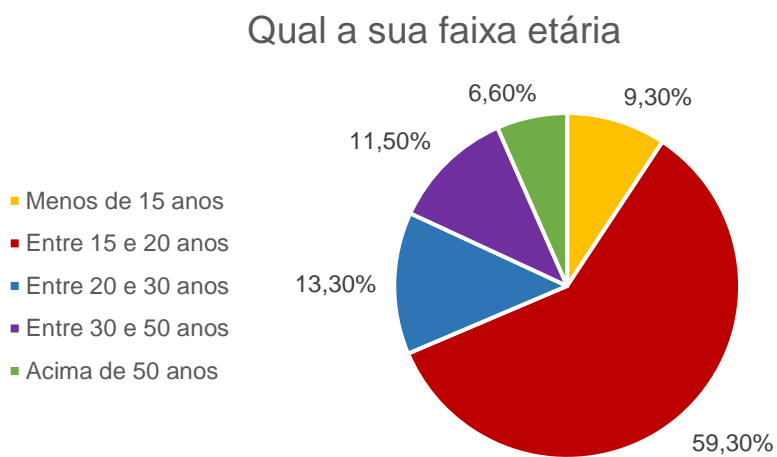


Figura 2 - Faixa etária dos entrevistados

Como o gráfico nos informa, nossa pesquisa teve mais que a metade da porcentagem respondida por jovens e adolescente entre 15 e 20 anos de idade.

Qual o seu tipo de alimentação?

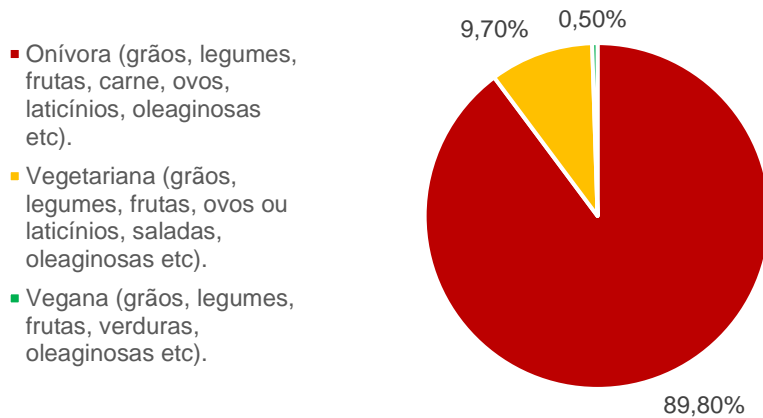


Figura 3 - Tipo de alimentação

A partir dos valores representados pelo gráfico, fica evidente que a grande maioria dos entrevistados são aderidos a alimentação onívora, onde cerca de 10% são adeptos da alimentação vegetariana, e apenas 0,4% se dizem veganos.

Você sabe qual a diferença entre vegano e vegetariano?

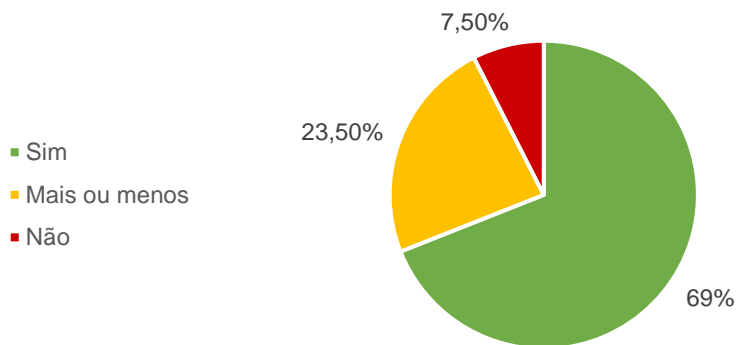


Figura 4 - Diferença entre vegano e vegetariano

Baseado na observação do gráfico, é possível analisar que a maioria do público alega saber qual a diferença entre vegano e vegetariano. Naturalmente, essa parcela dos entrevistados já obtiveram um conhecimento prévio sobre o assunto, ainda que isso não nos dê a certeza de que eles efetivamente obtenham essa competência.

Você já pesquisou sobre o estilo de vida vegano ou conhece apenas pelo que ouvi falar?

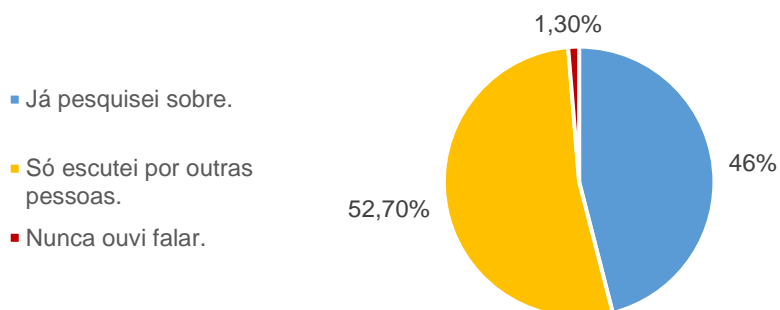


Figura 5 - Você já pesquisou sobre esse estilo de vida?

Analisando o gráfico é possível observar que a maioria dos entrevistados já obtiveram um conhecimento prévio sobre a temática. Ainda assim, 52,7% do público recebeu essas informações antecipadas através de outras pessoas, sendo que 46% já pesquisaram mais a fundo sobre o tópico em questão.

Você já pensou/tentou se tornar vegetariano?

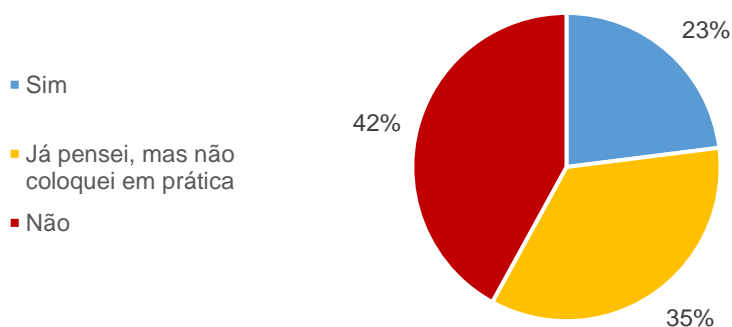


Figura 6 - Já pensou em se tornar vegetariano?

Através da análise deste gráfico é possível observar que 58% dos entrevistados já cogitaram a ideia de se tornar vegetariano. Apesar disso, apenas 23% desse público aderiu a dieta vegetariana a sua alimentação.

Você já pensou/tentou se tornar vegano?

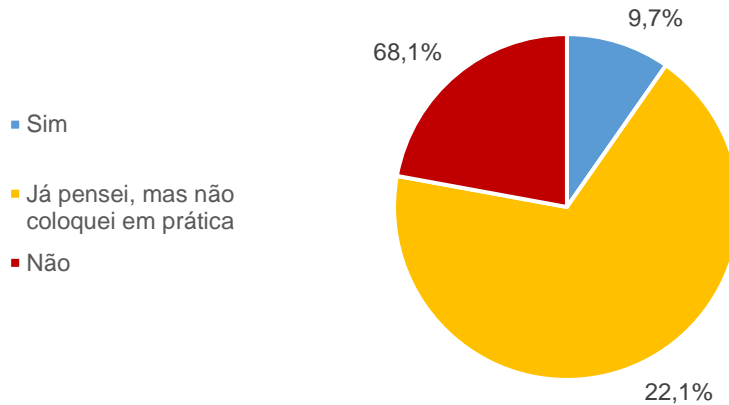


Figura 7 - Já pensou em se tornar Vegano?

Após analisar o gráfico, é possível fazer o diagnóstico de que a minoria do público já pensou em se tornar vegano, sendo que 22,1% deles ainda não colocaram em prática e 9,7% obtiveram êxito em sua tentativa.

Com qual frequência você consome frutas, legumes e verduras na sua dieta?

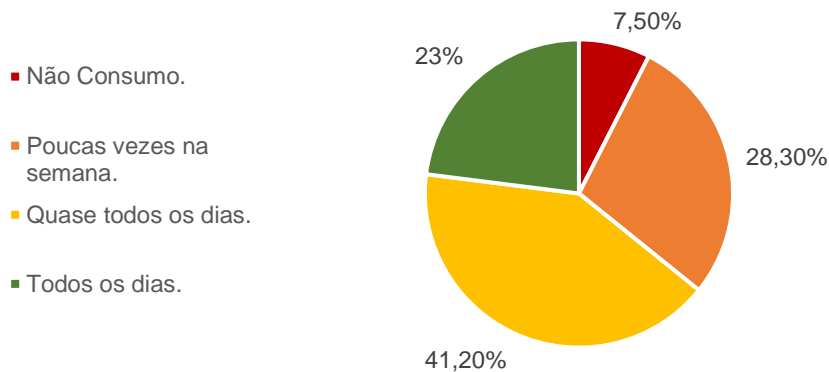


Figura 8 - Frequência em que consome frutas, legumes e verduras

Baseando-se na observação deste gráfico, é possível analisar que a grande minoria do público não tem vegetais inseridos frequentemente em sua dieta, correspondendo apenas a 7,5% dos entrevistados. Em contrapartida, dos 92,5% de consumidores de vegetais, 28,3% consomem poucas vezes na semana, 41,2% consomem na maioria dos dias e 23% consomem frequentemente.

O que você pensa sobre a diminuição do consumo de carne e derivados na alimentação

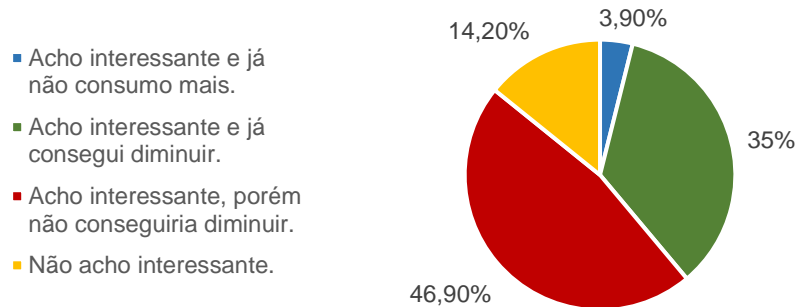


Figura 9 - Opinião sobre a diminuição do consumo de carne e derivados

Fundamentando-se no estudo deste gráfico, torna-se perceptível que a maioria dos entrevistados consideram interessante a diminuição do consumo de carne e derivados na alimentação, apesar disso 46,9% ainda não alcançaram este feito, 35% alcançaram uma diminuição do consumo e 4% já não consome mais. Em contrapeso, 14,2% do público não considera sequer interessante essa redução.

Você tem conhecimentos sobre os danos causados ao meio ambiente por causa do consumo de carne?

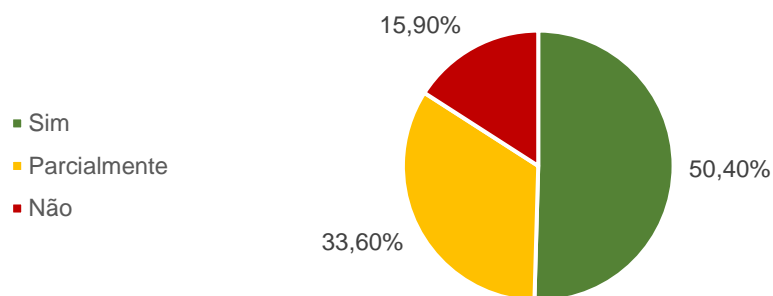


Figura 10 - Conhecimento dos danos que o consumo de carne traz ao meio ambiente

Pelo intermédio da análise do gráfico, é possível observar que a minoria do público alega não ter qualquer conhecimento sobre os danos causados ao meio ambiente por causa do consumo de carne. Em compensação a esse número, 50,4% dos entrevistados afirmam ter conhecimento total sobre esses malefícios e 33,6% um conhecimento parcial.

Você já tentou diminuir o consumo de carne? Se sim, qual foi a sua maior dificuldade?

- Poucas opções veganas/vegetarianas no comércio;
- Preço da comida vegana/vegetariana;
- Dificuldade no consumo de frutas, legumes e verduras;
- Dificuldade em deixar de comer embutidos e derivados;
- Encontrar alimentos que substituam a carne (principalmente em cidades pequenas);
- Falta de apoio e incentivo familiar;
- Dificuldade de adaptação do organismo

2.3. Conclusão dos dados

De modo geral, foi concluído que a maioria dos entrevistados são jovens e, apesar de aderirem à uma alimentação onívora, possuem um nível de consciência sobre o assunto relativamente favorável, o que significa que já obtiveram alguma informação a respeito do tema. É importante destacar também que, muitos dos entrevistados já pensaram ou tentaram se tornar veganos ou vegetarianos, mostrando um grande interesse.

De modo geral, conclui-se que grande parte dos entrevistados são jovens e, apesar da imensa maioria serem adeptos a alimentação onívora, uma grande parcela já cogitou se tornar vegetariano ou vegano, cenário esse que permite constatar o interesse da população em relação a temática, mesmo que grande parte não tenha adotado esse tipo de alimentação.

3. A TRANSFORMAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO HUMANA

A sociedade está em uma constante evolução desde os primeiros viventes e, quando o assunto é a alimentação, não tem como deixar de lado a cultura de cada povo e as transformações que ocorreram com o passar do tempo. Caça, pesca e coleta foram as formas que o homem encontrou de satisfazer essa necessidade, vindo mais tarde o surgimento do fogo. O cozimento dos alimentos além de trazer maior qualidade, trouxe também a integração das mulheres no ato do preparo, pois não dependia só da força física do homem para preparar e sim de técnicas e processos a serem seguidos.

Um estudo feito em uma das maiores faculdades do mundo, Harvard, comentou sobre o assunto e disse que na alimentação ideal deve-se limitar as carnes vermelhas e em caso de consumo, optar por frango. Ele foi criado por vários especialistas e editores em nutrição da faculdade, e hoje serve como um guia para a criação de refeições saudáveis e equilibradas.

O gráfico é dividido em quatro partes (proteínas saudáveis, grãos integrais, vegetais e frutas) que apresentam os alimentos recomendados na categoria que podem ser consumidos e outros que devem ser evitados, por exemplo nas proteínas saudáveis que recomenda limitar as carnes vermelhas e queijo.

Diante disso, fica claro que a nossa alimentação por mais que não siga completamente esse modelo, ela deve ter uma variação entre essas quatro partes, limitando ou excluindo a carne, já que pode ser substituída por outros nutrientes. Mas vale ressaltar também que a indicação dos especialistas não se limita somente ao prato, mas sim em se manter ativo praticando atividade física regular, esportes ou academia.

4. AS RAÍZES DO MOVIMENTO VEGANO NA SOCIEDADE

A ideia de abandono das práticas de exploração animal existe desde a antiguidade, mas vem ganhando força nas últimas décadas e ainda hoje é pauta de grande discussão dentro da sociedade. Por volta de 500 anos a.C., Pitágoras disse:

Enquanto o ser humano for implacável com as criaturas vivas, ele nunca conhecerá a saúde e a paz. Enquanto os homens continuarem massacrando animais, eles também permanecerão matando uns aos outros. Na verdade, quem semeia assassinato e dor não pode colher alegria e amor. (Pitágoras, 500 a.C.)

Sendo assim, é importante discutir a raiz desse movimento e o contexto do seu surgimento. O primeiro registro de vegetarianismo é de cerca de 3200 anos a.C. no Egito, quando alguns grupos religiosos começaram a defender a abstinência da carne como forma de criar-se uma conexão com seres divinos. Com o passar dos séculos esse movimento foi ganhando força e gerando adeptos por todo o mundo, bem como sofrendo diversas modificações. O movimento que inicialmente era de cunho religioso, passou a priorizar a libertação animal, de modo que, em 1847, surge a primeira sociedade vegetariana, em Manchester. Já na época, a definição de vegetarianismo consistia na: “prática de não comer qualquer tipo de animal, com ou sem uso de laticínios e ovos.”

Já o veganismo – ou melhor, estilo de vida vegano – surgiu oficialmente em 1944 na Inglaterra, quando Donald Watson convocou uma reunião com cinco outros vegetarianos estritos, fundando assim a “The Vegan Society” em novembro do mesmo ano. O grupo sentia que apenas o termo “vegetariano estrito” era limitado e não definia exatamente a proposta deles, visto que esse abordava apenas a alimentação dos indivíduos e não um estilo de vida. Surge então pela primeira vez o termo “vegan”, dois anos depois definido por Leslie J Cross como “[o] princípio da emancipação dos animais da exploração pelo homem”. Posteriormente, a definição foi esclarecida como:

“buscar o fim do uso de animais pelo homem para alimentação, mercadorias, trabalho, caça, vivissecação e por todos os outros usos que envolvam a exploração da vida animal pelo homem”. (The Vegan Society, 1988)

Atualmente, a palavra “vegan” se popularizou e é encontrada facilmente em menus de restaurantes, rótulos de cosméticos, produtos alimentícios, entre outros,

possuindo adeptos por todo o planeta. Segundo a The Vegan Society, instituição existente até a atualidade, a mais recente definição de veganismo é:

Uma filosofia e modo de vida que procura excluir – na medida do possível e praticável – todas as formas de exploração e crueldade de animais para alimentação, roupas ou qualquer outro propósito; e, por extensão, promove o desenvolvimento e o uso de alternativas sem animais em benefício dos seres humanos, dos animais e do meio ambiente. Em termos alimentares, denota a prática de dispensar todos os produtos derivados total ou parcialmente de animais. (The Vegan Society, 1988)

Em outras palavras, ele prioriza a completa libertação animal em relação ao ser humano. Ademais, percebe-se que apesar de ter sofrido uma ascensão nos últimos anos, o movimento vegano possui uma raiz histórica de luta e conquista em prol da ética, do meio ambiente e dos animais.

5. RELEVÂNCIA DO MOVIMENTO VEGANO NO CENÁRIO BRASILEIRO

Primeiramente, é válido observar o crescente número de pessoas aderidas ao movimento vegano nos últimos anos no território brasileiro. Em comparação ao ano de 2012, onde 8% da população era adepta a esse estilo de vida, a quantidade de vegetarianos no Brasil chegou a 14% da população, segundo pesquisa do IBOPE Inteligência efetivada em abril de 2018, representando um acréscimo de 75% em 4 anos. Visando essa progressão constante, é notório que se tornou necessário aumentar os investimentos acerca deste cenário, visto que houve o aumento de uma demanda que, anteriormente, já era desprezada.

Com o crescimento das estatísticas de adeptos ao vegetarianismo e veganismo no Brasil exibido pelo site Sociedade Vegetariana Brasileira, tornou-se evidente que a valorização acerca deste mercado seria indispensável para o cenário econômico do país. Apesar disso, de acordo com a Associação Brasileira de Supermercados, o número da demanda de produtos veganos ainda é maior que a oferta destes nas prateleiras. Contudo, a ampliação da comercialização destes produtos traria um aumento considerável na movimentação no setor financeiro do Estado.

Por esse motivo, é importante ressaltar que, além das melhorias em relação ao meio ambiente e qualidade de vida, o movimento vegano auxilia na movimentação do capital nacional através do lucro que é gerado nas grandes empresas e “startups”. Dados de uma pesquisa feita pelo “*Euromonitor International*”, no ano de 2016 foram movimentados R\$ 12,5 milhões no mercado vegetariano e R\$ 2,8 milhões no mercado vegano, totalizando um valor de 15,3 milhões de reais. Compreendendo que, através de uma análise global, foram movimentados US\$ 51 bilhões neste mercado no mesmo ano, fica claro que, se obtivesse uma elevação nos números de investimentos deste cenário, seria possível alavancar os valores do setor financeiro nacional.

Um dos principais fundamentos considerados por adeptos deste estilo de vida é a preocupação com o meio ambiente. Visando isso, é significativo constatar que a produção de carne e laticínios é responsável por 60% das emissões de gases de efeito estufa da agricultura, sendo que os produtos fornecem apenas 18% das calorias e 37% dos níveis de proteína necessários em uma alimentação saudável.

Além deste, a pecuária também acarreta outros impactos ao meio ambiente, como desmatamento, consumo excessivo de água, emissão de gás metano na atmosfera, desperdício, perda da biodiversidade, desertificação, erosão e redução dos nutrientes do solo. No Brasil, a pecuária é responsável por 80% do desmatamento da Amazônia. Em relação às queimadas, 33% foram realizadas em terras privadas, outros 20% queimaram em terras públicas não destinadas, 18% em programas de assentamentos e 10% em áreas de destinação fundiária, de acordo com dados do Instituto de Pesquisa Ambiental da Amazônia (Ipam) exposta pelo site Brasil de Fato. Com a diminuição do consumo excessivo de carne por parte dos cidadãos brasileiros, a probabilidade de os números destes danos ambientais caírem aumentariam consideravelmente.

Nesse sentido, torna-se pertinente afirmar que o desenvolvimento do movimento vegano carrega muita importância no cenário brasileiro. No interesse financeiro, os valores nas movimentações econômicas do país poderiam ser alavancados conforme elevassem os investimentos sobre este cenário. Ademais, com a diminuição do consumo de carne, as taxas de impactos ambientais diminuiriam com as taxas de produção.

6. VANTAGENS E DESVANTAGENS DE ADOTAR ESSE ESTILO DE VIDA

6.1. Vantagens

De acordo com pesquisas realizadas pelo site da Clínica de Homeopatia Similia, a dieta vegana é imensamente indicada na prevenção de doenças crônicas como diabetes, obesidade, câncer e hipertensão, sem uma idade mínima para isso.

Tal afirmativa baseia-se na análise de amostras sanguíneas, onde o alto consumo de fibras estimula o bom funcionamento intestinal, além de diminuir o risco de doenças cardiovasculares.

Dados levantados pela BBC News apontam que os adeptos da dieta vegana possuem um risco menor de desenvolver doenças graves, diferentes das pessoas que tem um alto consumo de carne e embutidos em seu cotidiano. Contudo, os veganos são mais propensos a terem derrame devido à falta de vitamina B12, encontrado unicamente nas carnes.

Por isso, é necessário lembrar que, ao retirar a carne animal do cardápio, outros alimentos com valores nutricionais semelhantes devem ser introduzidos, o que pode contribuir para o aumento de novas vitaminas e minerais que ajuda positivamente na saúde dessas pessoas, além de também ajudar na perda de peso devido ao baixo consumo de gorduras ingeridas através das carnes.

6.2. Desvantagens

Ainda de acordo com o site Similia, apesar do baixo consumo de carnes trazer muitos benefícios à saúde, alguns nutrientes presentes nelas são indispensáveis para um bom estado hígido. Minerais como B12, cálcio, ferro e zinco são muito importantes para a saúde dos ossos, dentes e sangue, sendo necessário manter essas vitaminas em níveis adequado usufruindo de alimentos ricos com esses nutrientes.

É preciso também ter cautela ao se adaptar a essa dieta, pois se feita de forma indevida pode causar transtornos a saúde. Recomenda-se o acompanhamento

constante com um nutricionista desde o início para que não haja carência e nutrientes e problemas futuros.

7. IMPASSES NA ADESÃO AO VEGANISMO SEGUNDO PESQUISA APLICADA

Em análise da pesquisa realizada pelo grupo acerca dos obstáculos enfrentados por pessoas onívoras em se tornarem adeptas ao estilo de vida vegano, destaca-se a limitação financeira, ausência de produtos alternativos em cidades interioranas, as dificuldades de adaptação do organismo e até mesmo receio de prejuízos à saúde, cenário esse que está diretamente atrelado a visão limitada e elitista que a sociedade ainda mantém acerca do veganismo.

Primeiramente, é importante ressaltar que uma dieta vegana (ou seja, excluindo todas as formas de exploração e consumo de origem animal) não necessita ou exige alimentos industrializados. Quando se fala em “alimentação vegana”, parte das pessoas tendem a associar a um estilo de vida extremamente caro e elitista justamente por conta do alto custo de produtos industrializados (como carne e leite vegetal, por exemplo). Isso ocorre por conta da baixa escala de produção – e consequentemente, baixa demanda – e pelo uso de produtos orgânicos com baixa oferta no mercado. Contrapondo esse cenário, há outra vertente do veganismo em ascensão: o veganismo popular. De maneira geral, uma das suas principais ideias defendidas é a do consumo de alimentos naturais/orgânicos como forma de inclusão a todas as classes sociais, promovendo assim o empoderamento e engajamento sociopolítico até mesmo das classes menos favorecidas.

Em relação a saúde, já é comprovado cientificamente pela American Dietetic Association (ADA) os diversos benefícios da adoção de uma alimentação vegetariana. Em estudos feitos pela instituição em 2009, foi comprovado que houve:

- Redução de até 31% em mortes por infarto o (doença cardíaca isquêmica);
- Redução de até 35% dos níveis sanguíneos de colesterol;
- Redução de até 50% dos riscos de diabetes;
- Redução a até um terço do risco de desenvolver demência cerebral;
- Redução da incidência de obesidade.

Em relação aos cuidados nutricionais, os estudos demonstram que apenas a vitamina B12 pode estar em quantidade inadequada numa dieta vegetariana e,

nesse caso, é necessário complementá-la. Todos os outros nutrientes podem ser adequadamente supridos com uma alimentação bem planejada. Ainda, os estudos populacionais mostram que, de forma geral, os vegetarianos ingerem mais nutrientes (vitaminas e minerais) do que os não vegetarianos.

Outra dificuldade relatada pelo público entrevistado é a dificuldade de adaptação do organismo a uma dieta que exclui tudo de origem animal. Isso acontece pois o costume gerado por anos de consumo traz uma falsa sensação de dependência da carne, mas ressalta-se que essa não é uma condição fundamental do nosso organismo, podendo ser retirada da nossa alimentação de maneira segura com o acompanhamento de um profissional adequado.

8. A QUE CUSTO A CARNE CHEGA NO MEU PRATO

Durante muitos anos não se ouvia falar sobre o direito dos animais e a exploração desenfreada deles. Com o passar dos anos diversos estudos somados ao ganho de consciência da população mundial cada vez mais pessoas tem se tornado adeptas ao estilo de vida vegano, o qual carrega a filosofia de evitar produtos de origem de sofrimento animal dentro do possível e do praticável.

O movimento tem ganhado visibilidade não só pela causa animal como também ambiental. De acordo com pesquisas recentes, realizadas por organizações engajadas na causa do consumo sustentável, para a produção de um quilo de carne bovina são gastos em torno de 17.000 litros de água e, só no Brasil, existem mais cabeças de gado do que pessoas. O que confirma esse fato é a Pesquisa da Pecuária Municipal de 2019, divulgada pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), mostrando o rebanho de bovinos, com 214,7 milhões de cabeças.

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), atualmente, mais da metade de todos os alimentos vegetais produzidos no mundo são destinados a alimentar animais explorados para abate, um processo muito menos eficiente em termos de produtividade e muito mais oneroso para o meio ambiente do que produzir grãos, frutas e vegetais diretamente para consumo humano. Segundo informações retiradas do site “Desafio 21 dias sem carne”:

“Um dado ainda mais chocante é que nos países mais pobres do mundo, onde a fome é mais presente, a maior parte dos grãos cultivados é destinada à exportação para ser consumida por animais explorados para abate. Ou seja, quantidades imensas de alimento são transformadas em uma quantidade muito menor de carne para servir de alimento para pessoas com um consumo alimentar muito acima da média mundial.” (Lucas Alvarenga, 2016)

Ainda, os benefícios de uma alimentação vegana são diversos. De acordo com informações retiradas do site Veganbusiness:

“é reconhecido pela Associação Dietética Britânica (BDA) e Academia Americana de Nutrição e Dietética (AAND) que uma alimentação a base de plantas é adequada para todas as idades e fases da vida. A alimentação vegana, no entanto, pode trazer diversos benefícios à saúde, como a prevenção de doenças cardiovasculares e até mesmo alguns tipos de câncer.

Porém, para dar início a dieta, é adequado transformar pratos que você já conhece e gosta.” (Lari Chinaglia, 2021)

9. RECOMEÇAR É NECESSÁRIO

Em vista o cenário atual na sociedade, a mudança de hábitos de consumo tem se tornado indispensável. Segundo dados da plataforma TopSun citados no site de notícias G1, um estudo realizado pela agência de pesquisa norte-americana, Union + Webster e divulgado pela Federação das Indústrias do Estado do Paraná (FIEP), é notável a preferência por adquirir produtos de origem sustentável.

Em 2019, a pesquisa apontou que 87% da população brasileira prefere comprar produtos e serviços de empresas sustentáveis e 70% dos entrevistados disse que não se importa em pagar um pouco mais por isso. Além disso, as empresas que optam por práticas mais responsáveis e preocupadas com o meio ambiente e o bem-estar animal são mais bem vistas por funcionários e fornecedores, que passam a valorizar cada vez mais o ambiente de trabalho. Assim como os próprios consumidores, que passam a ver essas marcas com mais credibilidade.

Para iniciar a pauta, é importante ressaltar os impactos causados pela pecuária e agricultura animal. De acordo com o site Veganbussiness, um portal informativo com foco no estilo de vida vegano, para apenas 1 kg de carne é necessários cerca de 15.400 litros de água para ser produzida.

A Organização das Nações Unidas (ONU) emitiu um alerta sobre a pecuária ser o setor que mais polui as águas do mundo de maneira irreversível. Segundo os dados, 91% do desmatamento na Amazônia é causado pela pecuária. Além de mostrar que o consumo de carne é um perigo para o meio ambiente, todo o desmatamento causado pela pecuária e a quantidade de água gasta nessa produção mostra que sustentabilidade e veganismo são grandes aliados que precisam ser implementados com urgência em nosso cotidiano.

Um estudo recente realizado pela ONU mostrou que a população mundial aumentará em cerca de 2,4 milhões de pessoas até 2050, e como consequência disso, o consumo de carne no ocidente também triplicará. Ainda, pesquisas apontam que se todos fossem veganos, oito milhões de mortes anuais seriam evitadas até 2050.

Com uma quantidade muito maior de carne sendo produzida, teremos uma piora cada vez maior na escassez dos nossos recursos naturais e dando vazão para

a pecuária consumir mais água, mais terras e degradar ainda mais a nossa camada de ozônio.

Tendo em vista os dados apresentados é correto afirmar que apenas a diminuição do uso de água no ambiente doméstico, como, fechar a torneira, tomar banhos mais curtos ou separar o lixo, por mais que seja imprescindível, ainda não é o suficiente para recuperar o planeta dos danos causados pela indústria agropecuária. É preciso ao menos diminuir significativamente o consumo de carne animal e seus derivados, afinal, já é cientificamente comprovado que não há necessidade de consumir esses produtos para sobrevivência humana.

Sabe-se que muitas das vezes a decisão de abolir a carne e produtos de origem animal (seja em alimentos, roupas, cosméticos etc.) é difícil para algumas pessoas. Afinal, é buscar mudar o que estamos acostumados culturalmente. Uma boa forma de começar a diminuir a quantidade de carne é com a “Segunda sem carne”. Dados mostram que os benefícios para o meio ambiente são enormes, já que no Brasil, um único kg de carne emite 335g de gás carbônico (CO₂). Além disso, dados mostram que cerca de 70% da população mundial está largando ou reduzindo consumo de carne.

O Brasil já está aderindo a segunda sem carne nas escolas de rede municipal. Com uma média de um milhão de alunos, ao longo de um ano, as escolas poupam 436 mil quilos de carne. Observando os impactos positivos de um dia sem produtos de origem animal traz ao planeta, percebemos que a segunda sem carne realmente faz a diferença.

De acordo com o site eCycle, um portal que propõem a mudança no comportamento e hábitos de consumo, a Comissão EAT-Lancet de Food, Planet, Health reuniu mais de 30 cientistas líderes de todo o mundo para chegar a um consenso científico sobre o que é uma alimentação saudável e sustentável. O estudo, publicado na revista The Lancet, concluiu que a produção e o consumo de alimentos devem mudar drasticamente para evitar milhões de mortes e danos catastróficos para o planeta.

A saída para evitar esses dois cenários é uma mudança significativa na dieta: diminuir significativamente o consumo de carnes e açúcar e dobrar a quantidade de vegetais – isso inclui grãos, legumes, folhas, vegetais, frutas secas e frescas.

Os pesquisadores da comissão afirmam que se as pessoas seguissem essa dieta, mais de 11 milhões de mortes prematuras poderiam ser evitadas a cada ano, as emissões de gases do efeito estufa seriam reduzidas e mais terra, água e biodiversidade seriam preservadas.

O coautor do estudo, Tim Lang, professor da Universidade de Londres, disse que a gravidade da situação está no fato de não ser possível alimentar uma população crescente de 10 bilhões de pessoas até 2050. Doenças potencialmente fatais, incluindo obesidade, diabetes, desnutrição e vários tipos de câncer, que estão ligadas à dieta à base de ingredientes de origem animal, matam, no mundo, mais do que as doenças causadas por sexo inseguro, álcool, drogas e tabaco juntos.

10.A TENDÊNCIA DO MOVIMENTO VEGANO NO CENÁRIO BRASILEIRO

Atualmente, se fala muito sobre a alimentação saudável e os danos que o consumo de certos alimentos pode causar ao ser humano e ao meio ambiente. Está se tornando cada vez mais comum vermos pessoas optando por alimentos menos calóricos e mais nutritivos, além de se preocuparem também com todo o processo produtivo desses alimentos. Assim, a redução do consumo de carnes e de produtos de origem animal se tornou uma tendência comportamental que cresce cada vez mais em todo mundo, inclusive aqui no Brasil, dando abertura para que muitos projetos fossem criados em prol dessas causas.

Segundo a WVegan, a maior marca de Suplementos Veganos do Brasil, já existem cerca de 240 restaurantes vegetarianos e veganos no país, além de uma grande variedade de pratos e lanches veganos em restaurantes e lanchonetes não-vegetarianas. O crescimento do mercado brasileiro reflete o número de veganos no país na última década. Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), estima-se que em 2018, cerca de 30 milhões dos brasileiros seriam vegetarianos e 7 milhões seriam veganos.

E, de acordo com o site Medium, com essa tendência ganhando cada vez mais espaço aqui no Brasil, empresas que trabalham no mercado frigorífico também se beneficiam com esse segmento. A Seara, uma das divisões da maior empresa de carnes do mundo, a JBS, já aderiu a essa causa, lançando opções de pratos veganos e substitutos para a carne, como por exemplo, um hambúrguer feito com shimeji, shitake e cogumelo paris. Além disso, influenciadores que adotaram o movimento e baniram o uso de produtos testados em animais fizeram com que muitas empresas se adaptassem a essas mudanças.

Segundo o professor Fabrício Monteiro Neves do Departamento de Sociologia da Universidade de Brasília (UnB): “esse grupo de pessoas, os veganos, atuam no boicote a marcas de roupas e sapatos de origem animal, ou cosméticos e remédios que tenham testes utilizando animais. ”

Contudo, o mercado de alimentos veganos atinge não somente veganos e vegetarianos, como também grande parte da população que busca diminuir o

consumo de carnes, leites/derivados e ovos, principalmente aqueles com certo grau de intolerância à lactose. E, embora grande parte dos adeptos dessa dieta busquem essa alimentação pela questão ambiental e animal, muitas pessoas optam por reduzir o consumo de carne por questão de saúde.

11. AS REDES SOCIAIS ABREM PORTAS PARA O MOVIMENTO VEGANO

Quando analisamos a questão da adesão ao veganismo no Brasil, fica clara a necessidade de abordagem e disseminação de conhecimento acerca da temática, visto que, de modo geral, o que pondera na sociedade é a desinformação. Ainda que a sociedade em geral desconheça as pautas do movimento vegano, de acordo com as pesquisas realizadas, cerca de 46% dos entrevistados alegaram ter pesquisado sobre o veganismo. Essa informação nos permite considerar que há um interesse preponderante da população em relação ao tema, bem como a relação do mesmo com o uso da internet e das novas tecnologias como ferramenta de busca.

Paulo Freire, importante educador e filósofo brasileiro do século XX, já previa uma grande evolução nos meios de comunicação e o seu impacto na educação, reconhecendo assim a potencialidade dos recursos tecnológicos e reafirmando sua postura a favor da ciência e da tecnologia:

Em primeiro lugar, faço questão enorme de ser um homem de meu tempo e não um homem exilado dele, o que vale dizer que não tenho nada contra as máquinas. De um lado, elas resultam e de outro estimulam o desenvolvimento da ciência e da tecnologia, que, por sua vez, são criações humanas. O avanço da ciência e da tecnologia não é tarefa de demônios, mas sim a expressão da criatividade humana. Por isso mesmo, as recebo da melhor forma possível. (Paulo Freire, 1984)

Freire enxergava a tecnologia como algo natural do desenvolvimento dos seres humanos e um elemento fundamental para a afirmação da criatividade humana. Na atualidade, percebe-se que o desenvolvimento da tecnologia tem relação direta com as transformações ocorridas nos meios educacionais, visto que a ascensão da internet possibilitou novas maneiras de aprendizagem. Desse modo, as redes sociais também podem ser enxergadas como alternativa de ensino e conhecimento, dado que o uso incoercível delas nos permite utilizá-las desde o uso recreativo até para fins educacionais.

11.1. Proposta

A fim de propagar o conhecimento acerca do movimento vegano para aqueles que se interessam pelo tema, foi desenvolvido um perfil intitulado Veggie Info na rede social Instagram.



Figura 11 - Biografia do perfil Veggie Info

Fonte: Instagram, @veggie.info (2021)

Através dele foram compartilhadas informações coerentes e importantes sobre veganismo, vegetarianismo e todo o cenário que os engloba de forma simples e concisa com o intuito de repassar a informação a todo o público, independente do seu nível de conhecimento prévio sobre o assunto. Todas as postagens, bem como as apresentadas abaixo, foram desenvolvidas sem fins lucrativos.

As publicações para o perfil foram desenvolvidas baseando-se em um esquema com três formas de abordagem. Segue-as:

11.1.1. Informações e curiosidade importantes acerca do cenário vegano

Por meio desta abordagem, dados, informações, curiosidades e reportagens foram divulgados de forma clara, prática e simplificada com o intuito de gerar conhecimentos específicos e concretos sobre a temática em questão.



Figura 12 - Como o consumo de carne impacta no meio ambiente e no desequilíbrio ambiental?

Fonte: Instagram, @veggie.info (2021)

11.1.2. Receitas vegetarianas e veganas

Tratando-se de receitas vegetarianas e veganas, há uma carência na diversificação de pratos compartilhados para a sociedade, sempre sendo apresentada a mesma ideia em diversos lugares. Pensando nisso, o grupo optou pelo uso desta abordagem de forma mais diversa e inovadora, visando a busca pelo interesse daqueles que não estão inseridos nesse meio.



Figura 13 - Receitas de doces veganos

Fonte: Instagram, @veggie.info (2021)

11.1.3. Dicas de sustentabilidade

Observando o cenário ambiental vivenciado pela sociedade contemporânea, é de extrema importância apresentarmos possíveis implementações da sustentabilidade no cotidiano, por isso o grupo optou por trazer dicas de ações que podem ser facilmente realizadas.

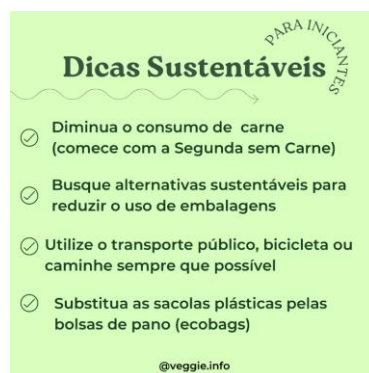


Figura 14 - Dicas sustentáveis para ajudar o planeta

Fonte: Instagram, @veggie.info (2021)

Dado o exposto, conclui-se então que os conteúdos foram planejados com o intuito de propagar novos conhecimentos a todos os tipos de público.

12. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a elaboração deste projeto, constatou-se que o compartilhamento de informações concretas acerca do estilo de vida vegano na sociedade atual é imprescindível, bem como a valorização da abordagem deste tema no cotidiano do cidadão brasileiro.

O trabalho teve como objetivo geral a criação de um perfil informativo para promover informações corretas a respeito de práticas e costumes veganos. Isso foi realizado de modo a atender o problema do projeto: como o conhecimento e informação acerca do estilo de vida vegano e sustentável poderia ser disponibilizado a população brasileira, influenciando sua adesão e alertando sobre suas dificuldades. Como objetivos específicos, generalizadamente, o trabalho busca analisar, entender e apresentar temas importantes do movimento vegano no cenário brasileiro.

Em relação à metodologia de pesquisa, o trabalho foi desenvolvido com a finalidade aplicada, baseando-se na criação de um perfil em rede social. Esta ação foi realizada através de uma pesquisa exploratória fundamentada em uma abordagem quali-quantitativa que, pela análise da coleta dos dados, expôs aos integrantes do projeto qual o nível de consciência dos entrevistados acerca do movimento vegano. Os procedimentos foram realizados através dos métodos pesquisa-ação e bibliográfico, o que forneceu aos integrantes, através de livros, artigos e teses, o conhecimento necessário para abordar o tema e compartilhar informações acerca disso.

Conclui-se, portanto, que o objetivo do trabalho foi alcançado com êxito, uma vez que a disseminação de informações acerca da temática através das redes sociais possibilitou o contato do público com as pautas de forma concisa, responsável e descontraída.

13. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHINAGLIA, Lari. **6 benefícios cientificamente comprovados de uma dieta vegana.** 2021. Disponível em: <https://veganbusiness.com.br/6-beneficios-cientificamente-comprovados-de-uma-dieta-vegana/> Acesso em: 04/05/2021.

CHAVES, Fábio. **Ser Vegano é caro?** 2021. Disponível em: <https://www.vista-se.com.br/ser-vegano-e-caro/#:~:text=Isso%20acontece%20porque%20normalmente%20eles,tamb%C3%A9m%20custam%20custar%20mais%20caro.> Acesso em: 05/05/2021.

BARBOSA, Catarina. **Pecuária é responsável por 80% do desmatamento na Amazônia, afirma pesquisadora.** 2019. Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2019/09/05/pecuaria-e-responsavel-por-80-do-desmatamento-na-amazonia-afirma-pesquisadora> Acesso em: 12/05/2021.

SOUZA, Robson. **Veganismo popular: conheça o importante movimento que resgata e democratiza a luta pela libertação animal.** 2019. Disponível em: <https://veganagente.com.br/veganismo-popular-politico/>. Acesso em: 16/05/2021.

Autor desconhecido. **Alimentação Vegana: Entenda os prós e contras.** 2016. Disponível em: <https://www.similia.com.br/alimentacao-vegana/>. Acesso em: 17/05/2021.

ALVARENGA, Lucas. **A fome mundial pode acabar. Se você quiser.** 2016. Disponível em: <https://desafio21diassemcarne.com.br/blog/a-fome-mundial-pode-acabar-se-voc-quiser/>. Acesso em: 07/05/2021.

ARIOCH, David. **A história do veganismo.** 2016. Disponível em: <https://vegazeta.com.br/a-historia-do-veganismo/>. Acesso em: 10/08/2021.

Eddie. **The history of veganism.** 2018. Disponível em: <https://www.unfinishedman.com/the-history-of-veganism/>. Acesso em: 10/08/2021.

SLYWITCH, Eric. **Tudo o que você precisa saber sobre alimentação vegetariana.** Disponível em: <https://www.svb.org.br/livros/alimentacao-vegetariana.pdf>. Acesso em: 24/08/2021.

Autor desconhecido. **The Vegan Society: History.** Disponível em: <https://www.vegansociety.com/about-us/history>. Acesso em: 24/08/2021.

AMARAL, Dinizia. **A influência das redes sociais na Educação.** Disponível em: <https://sites.google.com/site/jornaldasmidias/dinizia>. Acesso em: 28/08/2021.

COSTA, Alan. BEVILAQUA, Andre. FIALHO, Vanessa. **A atualidade do pensamento de Paulo Freire sobre as tecnologias: letramentos digitais e críticos.** Disponível em: https://www.redalyc.org/jatsRepo/684/68464195067/html/#redalyc_68464195067_ref1. Acesso em: 01/09/2021.

ALENCAR, Anderson. **O pensamento de Paulo Freire sobre a tecnologia: traçando novas perspectivas.** Disponível em: <https://docplayer.com.br/16407780-O-pensamento-de-paulo-freire-sobre-a-tecnologia-tracando-novas-perspectivas.html>. Acesso em: 01/09/2021.

MARTINI, Augusto. **Paulo Freire “A máquina está a serviço de quem?”.** Disponível em: <https://asimplicidadedascoisas.wordpress.com/2013/09/06/paulo-freire-a-maquina-esta-a-servico-de-quem/>. Acesso em: 01/09/2021.

CHINAGLIA, Lari. **Veganismo no Brasil: como funciona.** Disponível em: <https://veganbusiness.com.br/veganismo-no-brasil-como-funciona/>. Acesso em: 05/10/2021.

Autor desconhecido. **Mercado Vegano.** Disponível em: <https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/mercado-vegetariano>. Acesso em: 07/10/2021.

BAIOFF, Andre. FERREIRA, Amanda. **Um universo chamado veganismo.** Disponível em: https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/revista/2018/08/26/interna_revista_correio,701748/um-universo-chamado-veganismo.shtml. Acesso em 07/10/2021.

ABRE. **Veganos e vegetarianos: entenda como esse público está impactando a indústria.** Disponível em: <https://www.abre.org.br/inovacao/habitos-consumidor/veganos-e-vegetarianos-entenda-como-esse-publico-esta-impactando-a-industria/>. Acesso em: 14/10/2021.

VILLAÇA, Nathalia. **A era do veganismo: o mercado brasileiro está preparado?** Disponível em: <https://medium.com/dados-e-jornalismo/a-onda-do-veganismo-est%C3%A1-longo-de-ser-passageira-dd7a671539e9>. Acesso em: 15/10/2021.

Autor desconhecido. **Estimativa de porcentagem de vegetarianos e veganos no Brasil.** Disponível em: <https://www.wvegan.com.br/estimativa-de-porcentagem-de-vegetarianos-e-veganos-no-brasil/>. Acesso em: 16/10/2021.

VILLAÇA, Nathalia. **A era do veganismo: o mercado brasileiro está preparado?** Disponível em: <https://medium.com/dados-e-jornalismo/a-onda-do-veganismo-est%C3%A1-longo-de-ser-passageira-dd7a671539e9>. Acesso em: 20/10/2021.

LEGNAIOLI, Stella. **Veganismo é a forma mais efetiva de salvar o planeta, afirmam lideranças científicas.** Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/alimentacao-vegana-e-a-forma-mais-efetiva-de-protger-o-meio-ambiente/>. Acesso em: 22/10/2021.

CHINAGLIA, Lari. **Sustentabilidade e Veganismo andam juntos? (e como não?).** Disponível em: <https://veganbusiness.com.br/sustentabilidade-e-veganismo-andam-juntos/>. Acesso em: 14/11/2021.

TopSun. **Responsabilidade social: Pesquisa aponta que 87% dos brasileiros preferem empresas com práticas sustentáveis.** Disponível em: <https://www.google.com.br/amp/s/g1.globo.com/google/amp/sc/santa-catarina/especial-publicitario/top-sun/top-sun-energia-solar/noticia/2021/03/02/responsabilidade-social-pesquisa-aponta-que-87percent-dos-brasileiros-preferem-empresas-com-praticas-sustentaveis.ghtml>. Acesso em: 15/11/2021.

Autos desconhecido. **Cortar completamente carne e laticínios faz bem à saúde? O que diz a ciência.** Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/vert-fut-51522159>. Acesso em: 16/11/2021.

Autor desconhecido. **Pesquisa do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil.** Disponível em: <https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil>. Acesso em: 22/11/2021.

ABRAS. **Demanda por produtos vegetarianos ainda é maior do que a oferta no Brasil.** Disponível em: <https://www.abras.com.br/clipping/geral/51257/demanda-por-produtos-vegetarianos-ainda-e-maior-do-que-a-oferta-no-brasil>. Acesso em: 22/11/2021.