

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



Veganismo / Vegetarianismo

Gustavo Vieira¹
Heloísa dos Santos Albrecht²
João Gabriel Ambrozio Luz da Silva³
Leon Henrique Maurer⁴
Lucas Krawczak Paz⁵
Luis Henrique Boneta de Moura⁶

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Relato de pesquisa

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

¹ Estudante, Ensino médio gus.vieirapettenon@gmail.com

² Estudante, Ensino médio, heloisaalbrecht204@gmail.com

³ Estudante, Ensino médio, ambroziog4@gmail.com

⁴ Estudante, Ensino médio, leonhenriquemaurer@gmail.com

⁵ Estudante, Ensino médio, lucaskpaz@gmail.com

⁶ Estudante, Ensino médio, luish3enrique@gmail.com

Introdução

O veganismo e/ou vegetarianismo tem ganhado mais seguidores recentemente como uma filosofia de vida, envolvendo evitar produtos de origem animal, seja na comida, roupa ou outros usos. O foco dos veganos é proteger os direitos dos animais, preservar o meio ambiente e melhorar a saúde humana, porém, com a crescente popularidade, surgem debates sobre os diversos impactos dessa escolha. Esta pesquisa explora a história e evolução do veganismo e/ou vegetarianismo, seus benefícios e desafios, aspectos éticos e ambientais, e as implicações para a indústria e sociedade.

Metodologia

A pesquisa deste trabalho pode ser considerada exploratória pois tínhamos pouco conhecimento sobre o tema, e queríamos desenvolver familiaridade com o assunto. Portanto, o método que utilizamos para fazer a pesquisa foi o bibliográfico, optamos por fazer uma pesquisa em sites, artigos e livros para assim entender e compreender melhor o assunto.

Desenvolvimento

Este trabalho de pesquisa visa explorar as nuances do veganismo e do vegetarianismo como escolhas alimentares que têm despertado considerável interesse nos últimos anos. Ambas as abordagens compartilham a decisão de evitar o consumo de carne, porém diferem em relação à inclusão de produtos de origem animal em suas dietas. Enquanto o vegetarianismo permite a ingestão de laticínios e ovos, o veganismo exclui qualquer forma de produto de origem animal, como parte de uma filosofia de vida que busca minimizar os impactos ambientais, respeitar os direitos dos animais e promover a saúde pessoal.

Por meio de uma análise comparativa, serão abordados os benefícios e desafios associados a ambas as escolhas. De acordo com estudos conduzidos por Campbell e Leung (2019), a adoção de uma dieta vegetariana ou vegana pode levar a reduções significativas nas emissões de gases de efeito estufa e no uso de recursos naturais quando comparadas a dietas onívoras. Além disso, citações de autores como Singer (2009) destacam o aspecto ético do veganismo, argumentando que a exploração de animais para consumo humano levanta questões morais e de bem-estar animal.

Este trabalho também investiga os efeitos dessas escolhas alimentares na sustentabilidade dos sistemas alimentares e na consciência social. A crescente disponibilidade de opções veganas e vegetarianas nos mercados e restaurantes reflete uma mudança na demanda do consumidor por alternativas mais sustentáveis e éticas. Ao analisar os desafios nutricionais que podem surgir em dietas restritas em produtos animais,

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



como apontado por Marsh et al. (2021), será possível compreender melhor os aspectos práticos da adoção desses estilos de vida.

Com base em dados de diversas fontes, este trabalho busca fornecer uma compreensão abrangente das implicações de adotar o veganismo ou o vegetarianismo, contribuindo assim para a discussão sobre a importância das escolhas alimentares em um mundo cada vez mais preocupado com questões éticas e ambientais.

Conclusão

Com as pesquisas realizadas nesse trabalho, além de questionários e formulários repassados para levantarmos dados sobre o tema abordado, aprendemos muito em relação as dificuldades da vida de pessoas que escolhem esse caminho de alimentação, possuem um corpo muito rico em questão de nutrientes, porém, ah também consequências, como a baixa quantidade de proteínas, que devem por sua vez, serem repostas/compensadas por outras comidas. Além desse tópico, aprendemos que existe sim uma diferença entre vegetarianismo e veganismo, onde os vegetarianos ainda comem derivados, como o leite e ovo por exemplo, já os veganos, não comem absolutamente nada de origem animal.

Referências

https://scholar.google.com.br/scholar?q=veganismo+e+vegetarianismo&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart#d=gs_qabs&t=1692789029590&u=%23p%3DA5rZYAHERW5J – 17 de agosto de 2023

<https://biossance.com.br/blogs/notas-do-laboratorio/veja-qual-e-a-diferenca-entre-vegano-e-vegetariano> - 17 de agosto de 2023