

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DE CIDADE TIRADENTES
CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

Andressa Rebeca Neri Lucas

Caio Vinicius Faria Lima

Grazielly Araújo do Prado

Igor Fernandes Silva

**VEGANISMO: Orientação Nutricional para Pessoas Sem
Acompanhamento**

São Paulo

2022

Andressa Rebeca Neri Lucas
Caio Vinicius Faria Lima
Grazielly Araújo do Prado
Igor Fernandes Silva

**VEGANISMO: Orientação Nutricional para Pessoas Sem
Acompanhamento**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Cidade Tiradentes orientado pela Prof.^a Natália Santino dos Santos, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

São Paulo
2022

DEDICATÓRIA

Dedicamos o presente Trabalho de Conclusão de Curso aos nossos familiares, amigos e parentes pelo apoio em meio aos anos letivos e para que este trabalho pudesse ser desenvolvido, ao grupo docente que esteve ao nosso lado durante o período do curso e que nos inspiraram acerca da construção do TCC, e a Deus, pela energia e sabedoria que nos foi dada.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente à Deus por nos permitir realizar e concluir todo esse trabalho. Agrademos a nossos pais por todo o apoio, compreensão e incentivo durante toda a nossa trajetória. Aos professores por toda a paciência, esforço e conselhos para que fizéssemos a pesquisa da melhor forma possível. A todos que fizeram parte da nossa jornada, o nosso muito obrigado!

EPÍGRAFE

“Os animais são os únicos seres realmente inocentes que são condenados à prisão perpétua, sessões de tortura e a pena de morte.”

Autor Desconhecido

ABSTRACT

Veganism is defined as a lifestyle that seeks to completely abolish the consumption of food, clothing, and products from animals, having as its main motivation the fight against animal mistreatment, thus vegans seek other origins as alternatives to use that escape this segment, any type of exploitation of man to animals, whether through transport, hunting or vivisection. The Vegan Society was founded in London, England, on November 24, 1944, and the movement has been growing increasingly in Brazil. The three main motivations for not consuming meat are: animal welfare, health, and environmental protection. For vegans, the desire to prevent the slaughter of animals for their own consumption was the main reason for not eating animal products. For others, choosing not to eat meat is related to “doing more for the environment”, adopting healthy and ecological habits. The full use of food represents the act of using a certain food in its tonality. The lack of information about nutritional principles and the use of food generates the waste of tons of food resources. Using reuse, we can combat this situation, using bark, stalks, leaves, seeds, and pulp, thus reducing food costs. A vegan diet, when planned and adequate, is considered healthy and can bring health benefits, treating and preventing some diseases. The care provided to a vegan patient has the same characteristics for non-vegan patients. To prove the facts mentioned, an experimental class was held, where the recipe “banana peel meat” was prepared. Twenty-one people were invited to taste the preparation, all students of Técnico in Nutrition and Dietetics at the Technical School in Cidade Tiradentes. They performed a sensory analysis regarding the dish and exposed their conclusions in an anonymous form created on the Google platform, which had eight questions.

Keywords: Veganism; Strict Vegetarianism; Nutritional Guidance; Integral Use of Food.

RESUMO

O veganismo se define como um estilo de vida que procura abolir por completo o consumo de alimentos, roupas e produtos provenientes de animais, tendo como principal motivação a luta aos maus tratos deles, buscando os veganos então outras origens como alternativas de uso que fujam desse segmento, qualquer tipo de exploração do homem aos animais, sendo através do transporte, caças ou vivissecção. A Sociedade Vegana foi fundada em Londres, Inglaterra, em 24 de novembro de 1944, e o movimento vem crescendo cada vez mais no Brasil. As três principais motivações para o não consumo de carne são: bem-estar animal, saúde e defesa do meio ambiente. Para os veganos, a vontade de impedir o abate de animais para consumo próprio foi a causa principal para não ingerirem produtos derivados de animais. Para outros, a escolha de não comer carne está relacionada a “fazer mais pelo meio ambiente”, adotando hábitos saudáveis e ecológicos. O aproveitamento integral dos alimentos representa o ato de utilizar determinado alimento na sua tonalidade. A falta de informação sobre os princípios nutritivos e os aproveitamentos dos alimentos gera o desperdício de toneladas de recursos alimentares. Utilizando o reaproveitamento pode-se combater essa situação, utilizando cascas, talos, folhas, sementes e polpas, assim diminuindo o gasto com alimentação. Uma dieta vegana, sendo planejada e adequada, é considerada saudável, podendo trazer benefícios para a saúde, tratando e prevenindo algumas doenças. O atendimento realizado a um paciente vegano possui as mesmas características para pacientes não veganos. Para a comprovação dos fatos mencionados, foi feita uma aula experimental, onde houve a preparação da receita “carne de casca de banana”. Foram convocadas vinte e uma pessoas para a degustação da preparação, todas estudantes de Técnico em Nutrição e Dietética na Escola Técnica na Cidade Tiradentes. Estas fizeram uma análise sensorial referente ao prato, e expuseram suas conclusões referentes em um formulário anônimo criado na plataforma Google, que contava com oito questões.

Palavras-chave: Veganismo; Vegetarianismo Estrito; Orientação Nutricional; Aproveitamento Integral dos Alimentos;

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	9
2.	OBJETIVOS	12
2.1	OBJETIVO GERAL	12
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
3.	JUSTIFICATIVA	13
4.	HIPÓTESES	14
5.	METODOLOGIA.....	15
6.	DESENVOLVIMENTO	16
6.1	ESTILO DE VIDA VEGANO	16
6.2	CLASSIFICAÇÕES.....	17
6.3	MOTIVAÇÕES PARA ADOÇÃO DO VEGANISMO	17
6.4	BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DO VEGANISMO	18
6.4.1	BENEFÍCIOS	18
6.4.2	MALEFÍCIOS	20
6.5	OBSTÁCULOS PARA ADESÃO DO VEGANISMO	21
6.7	MITOS SOBRE VEGANISMO	22
6.8	ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAÇÃO VEGANA	24
6.6	APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS.....	25
7.	ANÁLISE SENSORIAL	26
7.1	RESULTADOS E DISCUSSÃO	29
8.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	35
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
9.	ANEXOS.....	39

1. INTRODUÇÃO

O veganismo se define como um estilo de vida que procura abolir por completo o consumo de alimentos, roupas e produtos provenientes de animais, tendo como principal motivação a luta aos maus tratos dos mesmos, buscando os veganos então outras origens como alternativas de uso que fujam desse segmento (THE VEGAN SOCIETY, 2020).

Qualquer tipo de exploração do homem aos animais, sendo através do transporte (podendo ser de alimentos, pessoas ou objetos), caças ou vivissecção — onde esses seres são utilizados como testes para a fabricação de algo, são considerados atos de crueldades aos animais. Por esse motivo, segundo Argolo (2008 apud NASCIMENTO, 2012) veganos não utilizam nenhum material de origem animal, como lã e couro, sequer alimentos produzidos a partir destes, como mel, ovo ou leite. Não só isso, também não compactuam com uso de animais como atrações, no caso de circos ou zoológicos, nem testagem para produção de cosméticos e medicamentos (THE VEGAN SOCIETY, 2020).

A Sociedade Vegana foi fundada em Londres, Inglaterra, em 24 de novembro de 1944. Sua formação se deu pelo fato de que a Sociedade Vegetariana era vista como incoerente por não considerar o consumo de laticínios e ovos um problema, pois defendiam a tese de que há exploração aos animais para a coleta destes alimentos. Fazendo então uma desintegração dos seus membros para uma nova sociedade, contavam inicialmente com vinte e cinco membros, sendo Donald e Dorothy Watson alguns dos fundadores, cujos nomearam a nova associação “*vegan*” (junção do início e final da palavra *VEGetariAN*). Após haver um progresso ideológico por receberem uma definição do veganismo publicamente, a sociedade se expandiu no período de 1948 a 1960, indo de Londres à Estados Unidos, Alemanha e Índia (DENIS, 2021).

A partir do ano de 1960, a sociedade cresce em número de membros e passa a contar com cargos burocráticos, nomeando pessoas que futuramente seriam consideradas “gigantes” no contexto vegano. Daí em diante, a entidade passou a ter diversas conquistas (DENIS, 2021):

- Em 31 de janeiro de 1976, a “*Vegan Society*” passa a ser transmitida em uma série na rede BBC em forma de documentário, chamado “*A Better Future for All Life*”;
- Em 1979 a definição de veganismo é retificada, e mantida da forma como temos por conhecimento até hoje;
- Em 1984 é lançado o jornal “*The Vegan*”, voltado especificamente para o estilo de vida;
- Em 1994, em comemoração de 50 anos da fundação, o dia 01 de novembro passa a ser o “Dia Mundial Vegano”, sua semana como a “Semana Mundial Vegana”, e o mês de novembro o “Mês Mundial Vegano”;
- Em 1996, a sociedade passa a ter seu próprio website, o que traria maior visibilidade;

Segundo Denis (2021), a entidade veio ao Brasil no ano de 2010 para a divulgação do veganismo pela via educativa. Então, em 14 de março deste ano, é fundada a Sociedade Vegana do Brasil, no estado de São Paulo.

Atualmente, no Brasil não há quantidade exata de pessoas declaradas veganas. Porém, há a possibilidade de obter essa porcentagem através de países onde houve essa pesquisa, considerando o número de vegetarianos. Nos Estados Unidos, cerca de 50% de vegetarianos (equivalente a 16 milhões de pessoas) se declaram veganos (INSTITUTO HARRIS INTERACTIVE apud SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2021); no Reino Unido, cerca de 33% dos vegetarianos (1,68 milhões de pessoas) se declaram veganos (IPSOS MORI INSTITUTE apud SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2021). Adotando então 33% como porcentagem conservadora, acredita-se que dos 30 milhões de brasileiros vegetarianos contabilizados em 2018, 7 milhões seriam veganos (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2021). O que se sabe é que o movimento, não só no quesito da alimentação, vem crescendo cada vez mais no país. De janeiro de 2016 a janeiro de 2021, houve um aumento de mais de 300% na pesquisa pelo termo “vegano” no Brasil (GOOGLE TRENDS, 2021 apud SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2021).

Uma pesquisa feita pela empresa americana Ingredion revelou que em torno de 90% dos brasileiros almejam uma alimentação mais saudável e nutritiva, com base em produtos vegetais, se destacando por ser o maior índice entre os cinco países

pesquisados: Brasil, Peru, Argentina, Colômbia e Chile (citados por ordem ordinal). Resumidamente, é notório que o público brasileiro possui uma maior predisposição para a redução do consumo de carne e busca por hábitos alimentares saudáveis – como maior ingestão de água, frutas e verduras, e diminuição da quantidade de açúcar na alimentação. Resultados ainda mostraram que as maiores aceitações de produtos veganos (*plant-based*, podendo ser traduzidos como “baseados em plantas”) seriam massas (74%), iogurtes (73%), biscoitos (69%) e sorvetes (69%). As principais condições desejadas pelo público para estes produtos é um preço acessível (61%), sabor agradável (57%) e maior visibilidade nas prateleiras (32%), sendo o alto preço (59%) o maior motivo para a não compra destes alimentos *plant-based* (INGREDION, 2020 apud SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2021).

Hoje, no país, mais de 3.523 restaurantes oferecem no mínimo um produto vegano no cardápio. Há também versões veganas de produtos cárneos ou lácteos disponíveis nos supermercados, como *nuggets*, presunto, kibe, coxinha, salsicha, linguiças e requeijões *plant-based*. Ainda pode-se citar o programa de certificação vegana da Sociedade Vegana Brasileira, o que também aponta para o crescimento de produtos veganos no mercado, com mais de 2.900 de 160 marcas alimentícias diferentes. Além destes, se encontra produtos de limpeza, higiene pessoal, cosméticos, lavanderia e calçados (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2021).

Segundo Santos (2021), o veganismo também possui como característica a preocupação com o meio ambiente, por isso fazem a utilização total de alimentos que seriam descartados, pois toneladas de comida são desprezadas anualmente no mundo e entre as opções já existentes, para poupar o desperdício, evidencia o aproveitamento integral dos alimentos, que se baseia no uso total do alimento e de todos seus componentes, sendo: folhas, talos, cascas e sementes.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Orientar a alimentação de pessoas que adotaram o estilo de vida vegano sem um acompanhamento profissional;

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar dados sobre veganismo no Brasil;
- Apresentar vantagens e desvantagens do veganismo;
- Esclarecer influências para a adoção do estilo de vida vegano;
- Ressaltar alimentação vegana baseada em aproveitamento integral dos alimentos;
- Elaborar análise sensorial com preparações veganas para uma pesquisa de satisfação;

3. JUSTIFICATIVA

No Brasil, há um aumento significativo na porcentagem de pessoas declaradas veganas, sendo que dessas, a grande maioria altera sua alimentação radicalmente, sem uma instrução do profissional da área de nutrição. Por essa razão, este tema foi escolhido pela importância da orientação nutricional como apoio para pessoas que adotaram, e estão adotando, o estilo de vida vegano sem antes possuírem uma instrução adequada.

4. HIPÓTESES

- Pessoas veganas se alimentam apenas de legumes e verduras in natura?
- As pessoas que seguem a alimentação vegana possuem apenas a perda de peso como objetivo?
- Adotar a alimentação vegana traz déficit de nutrientes?
- É possível pessoas de baixa classe social se tornarem veganas?
- A busca pela orientação nutricional está sendo feita com profissional habilitado?

5. METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido a partir de pesquisas bibliográficas, baseado em artigos, livros e monografias pertinentes ao tema com objetivo de auxiliar nutricionalmente pessoas que não possuem acompanhamento com profissionais da nutrição, além de esclarecer dúvidas e informar sobre o veganismo para o público diverso.

Foi desenvolvida uma análise sensorial de determinada receita de aproveitamento integral dos alimentos, transmitindo maior conhecimento para pessoas inexperientes.

6. DESENVOLVIMENTO

6.1 ESTILO DE VIDA VEGANO

Os movimentos veganos traz uma raiz histórica de batalhas e conquistas em defesas do meio ambiente e dos animais. O veganismo é um estilo de vida, mas para algumas pessoas é um hábito radical, enquanto para outros é um meio conceituado para comunicar uma notícia contra a indústria da exploração animal (MEDEIROS, 2017).

Pitágoras e Siddhārtha Gautama (conhecido como Buda) foram os antecessores de uma prática que ajudaria, mais tarde, a habituar o veganismo. Eles divulgaram a importância da alimentação livre de origem animal, relatando que o ser humano que sacrificava uma criatura viva nunca poderia colher amor e alegria; desde então o movimento para a libertação veio aumentando no mundo inteiro. O veganismo vem eliminando todas as formas de exploração com animais, sendo de vestuário, alimentação, entretenimento etc. A dieta, ao invés do que falam, é executada com base de vegetais e sem origem animal, como por exemplo carne, laticínios, ovos e mel. Também não são consumidos nada de empresas que fazem testes em animais, ou produtos de origem animal, como lã, seda e couro. Existem muitas razões para uma pessoa adotar o estilo de vida vegano, sendo elas pelo meio ambiente, meio econômico, preocupação com a saúde e até mesmo pela ética animal. Dando início com a saúde, uma das principais motivações para o veganismo, como dizia no livro de Mitra (apud MEDEIROS, 2017) há muitos malefícios no consumo de carne, podendo principalmente mencionar a acidez no sangue, sendo capaz de sobrecarregar o funcionamento dos rins, fígado, coração e baço, resultando no indivíduo vulnerável a doenças.

De acordo com Medeiros (2017), a ética animal é o foco que mantém o veganismo. As circunstâncias em que esses animais prontos para o abate são desenvolvidos ficam cada vez pior: espaços limitados impossibilitando movimentos, gerando um local de estresse para os animais confinados; condições de transporte dos animais inseguras; entre outras situações. Diante disso, compreende-se que o veganismo pode ser tratado como um tipo de ativismo que espelha o desenvolvimento da sociedade pós tradicionais, sendo capaz de relacionar o contexto social e as

transformações em nível de intimidade. Ou seja, a estrutura de um estilo de vida vegano precisa de grandes trocas de informações, pretendendo ter uma justa relação entre os ideais éticos do movimento e sua composição para a vida prática.

6.2 CLASSIFICAÇÕES

De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira (2017), o vegetarianismo no geral se resume a eliminação de produtos de origem animal na alimentação, tendo divisões:

- *Ovolactovegetarianismo*, há consumo de ovos e leite e derivados, exceto carne;
- *Lactovegetarianismo*, há consumo de leite e derivados, exceto ovos e carne;
- *Ovovegetarianismo*, há consumo de ovos, exceto leite e derivados e carne;
- *Vegetarianismo estrito*, não há consumo de nenhum produto de origem animal na alimentação;
- *Veganismo*, quando é excluído qualquer alimento, vestimenta, medicamentos, cosméticos, acessórios etc. que contenha a participação de qualquer animal.

Sendo assim, o veganismo — sendo um ramo do vegetarianismo, possui como base a ética alimentar, pois creem que o consumo de ovos e laticínios quebram o segmento de combate aos maus tratos de animais para lucros, já que reduzem a vida do animal apenas a produção, sem liberdade (NASCIMENTO; SILVA, 2012).

6.3 MOTIVAÇÕES PARA ADOÇÃO DO VEGANISMO

Segundo os resultados de um estudo feito por Ford et al (2008 apud ACEVEDO et al, 2019) denotam-se três principais motivações para o não consumo de carne: bem-estar animal, saúde e defesa do meio ambiente. Para os vegetarianos, a dieta foi compreendida como essencial para uma saúde boa e prolongada. Para alguns a redução do colesterol foi o principal motivo, o que os levou a parar de consumir laticínios. Para os veganos, a vontade de impedir o abate de animais para consumo próprio, foi a causa principal para não ingerirem produtos derivados de animais. Para

outros, a escolha de não comer carne está relacionada a “fazer mais pelo meio ambiente”, adotando hábitos saudáveis e ecológicos.

A motivação está ligada à um contexto, época e cultura, de uma forma que os alimentos estão relacionados a esses fatores, com ênfase na questão religiosa (VILAPLANA, 2003; PAREJO-GUZMÁN, 2018; COSTA et al, 2019 apud GONZÁLES-ORTIZ, 2021). Por exemplo, o catolicismo não detém a ingestão de carne, desde que consumida em determinadas datas; o islamismo e judaísmo cortam o consumo de alguns tipos de carne, como principal exemplo a suína (PAREJO-GUZMÁN, 2018 apud GONZÁLES-ORTIZ, 2021); já o budismo, prefere adotar uma dieta vegetariana (MATHIEU Y DORARD, 2016 apud GONZÁLES-ORTIZ, 2021).

6.4 BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DO VEGANISMO

Segundo González-Ortiz (2021), grande parte das pessoas que aderem a dieta vegana se baseiam apenas em suas razões e motivações pela tal escolha, acabando por não possuírem ciência das consequências que a mudança gera em sua saúde, podendo ser estas maléficas ou benéficas ao organismo; já que estudos mostram tanto pontos positivos quanto negativos em relação a esta alimentação.

6.4.1 BENEFÍCIOS

6.4.1.1 RELACIONADOS A DOENÇAS

O veganismo tem participação significativa na prevenção de doenças como: hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares, doença hepática gordurosa não alcoólica, câncer colorretal, câncer de próstata, síndrome metabólica, dislipidemia, doença diverticular e artrite degenerativa, além de estar associado a longevidade (GONZÁLES-ORTIZ, 2021).

6.4.1.2 RELACIONADOS A INFLAMAÇÃO

Um estudo feito com veganos (MENZEL et al, 2020 apud GONZÁLES-ORTIZ, 2021) analisou a relação de dieta vegana e onívora com a inflamação, baseado em biomarcadores inflamatórios como proteína C reativa de alta sensibilidade (hsPCR), interleucina-18 (IL-18), antagonista do receptor de interleucina-1 (IL-1 RA), molécula de adesão intercelular-1 (ICAM-1), adiponectina, ometina-1 e resistina. Os resultados mostraram que não houve diferenças significativas entre as dietas, mas sim pelo período de sustento destas; aqueles que mantiveram a alimentação vegana por mais de 4 anos e 8 meses apresentaram baixas concentrações de IL-18, IL-1 RA, resistina e hsPCR, representando uma menor inflamação corpórea.

A redução e normalização dos níveis desses marcadores inflamatórios desempenham um papel central no desenvolvimento de doenças inflamatórias, metabólicas e autoimunes, podendo reduzir sua prevalência ou intensidade (GONZÁLES-ORTIZ, 2021, p. 8, tradução nossa).

6.4.1.3 RELACIONADOS A NUTRIENTES

Em um sistema de revisão e unificação de mais de 48 estudos com o objetivo de avaliar se a ingestão de macro e micronutrientes em adultos europeus está de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), conclui-se alguns fatos. Enquanto há menor consumo de gorduras e calorias totais, as quantidades de fibras, vitaminas B1, B6 e C, minerais como ferro, fósforo, magnésio e selênio foram maiores que as recomendadas pela OMS. Além disso, a população vegana possui destaques como: números de Índice de Massa Corporal mais baixos; menor quantidade de pessoas com obesidade e sobrepeso; trânsito intestinal superior, por seguirem a dieta vegana, caracteristicamente rica em fibras; perfil de gordura ômega-3 muito favorável, o que diminui riscos de doenças cerebrais; maior consumo de soja; redução na ingestão de cálcio e baixa ingestão de proteínas, o que foi relacionado a uma melhora no estado nutricional durante o climatério (período de transição da mulher do estado reprodutivo para a pós-menopausa); maior consumo de vitamina C; fatores esses que resultam em perfis gastrointestinais mais saudáveis (BALAKOUDI et al, 2020 apud GONZÁLES-ORTIZ, 2021).

6.4.1.4 INCÓGNITA DAS RAZÕES BENÉFICAS

Pino et al (2009 apud GONZÁLES-ORTIZ, 2021) levanta a questão referente aos benefícios se darem pelo maior consumo de alimentos de origem vegetal, ou à restrição de produtos de origem animal. De qualquer forma, há evidências de que o mínimo ou nulo consumo destes – com ênfase em carnes vermelhas processadas, causa uma redução significativa nas mortalidades cardiovasculares, assim como na Diabete Mellitus e Hipertensão Arterial Sistêmica.

6.4.2 MALEFÍCIOS

6.4.2.1 RELACIONADOS A NUTRIENTES E DOENÇAS

Ainda que a dieta vegana esteja relacionada a prevenção de doenças cardiovasculares e cerebrais, por exemplo, também está relacionada a casos de distúrbios hematológicos, nervosismo, deficiências no sistema imunológico, entre outras doenças (GONZÁLES-ORTIZ, 2021).

Como dito por Balakoudi et al (2020 apud GONZÁLES-ORTIZ, 2021), o grande empecilho da dieta vegana está relacionada a ausência de macro e micronutrientes provenientes de alimentos de origem animal, como a vitamina B12. Em uma revisão sistemática, estudos mostram que em dietas veganas o consumo de proteínas é menor, comparado com outras dietas. Também se nota uma quantidade inferior de vitamina B2, B3, B12, cálcio, zinco, iodo, selênio e vitamina D consumida por veganos, o que se traz existência de certas patologias:

- Deficiência de vitamina B12 gera anemia megaloblástica;
- Deficiência de zinco está associada à depressão, dermatite, diarreia e alopecia;
- Deficiência de iodo causa hipotireoidismo, da mesma forma que seu excesso causa hipertireoidismo – devido à grande quantidade de algas consumidas por veganos;
- Deficiência de cálcio resulta em maior risco de fratura óssea;

- Deficiência de selênio gera transtornos reprodutivos, fraqueza muscular, além de poder afetar sistema imunológico, função da tireoide, ação antioxidante, já que o mineral está ligado a essas funções (GONZÁLES-ORTIZ, 2021);

Os riscos de ansiedade e depressão nos veganos também se devem pela deficiência de aminoácidos como metionina, triptofano, lisina, arginina, tirosina, b-alanina, podendo mencionar também a escassez de ácidos graxos ômega-3 de cadeia longa, creatina e colesterol, nutrientes estes que podem agir como proteção contra estas doenças psicológicas (IGUACEL et al, 2021 apud GONZÁLES-ORTIZ, 2021).

6.4.2.2 RELACIONADOS A PESO CORPÓREO

Outro risco da dieta vegana está ligado a perda de peso excessiva, o que pode provir à perda de massa muscular; mal-estar gástrico pelo excesso do consumo de fibras; diminuição dos níveis de testosterona nos homens, pela redução do consumo de colesterol; anemia ferropriva devido à biodisponibilidade de ferro de origem vegetal ser inferior à de origem animal, dentre outros (ROGERSON, 2017; BARTHELIS et al, 2018 apud GONZÁLES-ORTIZ, 2021).

6.5 OBSTÁCULOS PARA ADESÃO DO VEGANISMO

Afirmando Alves (2019), diversos obstáculos podem interferir no aspecto desse contexto de atividades alimentares. Entre vários fatores, pode-se citar:

- As pressões familiares que surgem, pois nem sempre a parentela tem o conhecimento sobre o padrão alimentar, ou aceita mudanças do ambiente familiar.
- Convívio social como desafio a ser enfrentado, já que por muitas vezes aparecem situações problemáticas decorrente do dia a dia que envolvem as práticas alimentares diferenciadas pelo sujeito vegano.

- Uma das maiores dificuldades é a exclusão do consumo de alimentos de origem animal, definida como obstáculo ao veganismo à medida que desafia o sujeito a evitar preparações de origem animal, pelas quais ele ainda tem preferências.

6.7 MITOS SOBRE VEGANISMO

1. O veganismo não é bom para a saúde;

Quando bem planejada e seguida corretamente, uma dieta vegana pode ser muito nutritiva, auxiliando na perda de peso e diminuindo o risco de doenças crônicas. Vários estudos científicos apontam que uma alimentação vegana tende a ser rica em nutrientes essenciais e pobres em gorduras saturadas (ABREU, 2021).

2. O veganismo não é adequado para crianças;

Existem estudos que afirmam que uma dieta vegana sadia e balanceada, desde que corretamente planejada, é adequada em qualquer fase do ciclo de vida, incluindo a gravidez, nutriz, infância, adolescência e a terceira idade. Em relação aos bebês e as crianças, é importante supervisionar os níveis de vitaminas D e B12, zinco, ferro, cálcio e ácidos graxos essenciais EPA/DHA de forma que assegure um desenvolvimento físico e mental saudável (ABREU, 2021).

3. A necessidade de suplementação é algo exclusivo dos veganos;

Ao contrário do que muitos pensam, a insuficiência de vitaminas e minerais essenciais não é um problema específico dos vegetarianos e veganos. Os atuais sistemas de produção alimentar altamente industrializados fazem com que sejam cada vez mais difícil o alcance completo das necessidades nutricionais através da alimentação (ABREU, 2021).

Na situação dos veganos, prevalece a necessidade de suplemento da vitamina B12. A vitamina B12 é produzida por microrganismos presentes no solo ou no intestino de animais, e não existe nenhum alimento de origem vegetal que seja uma fonte rica dessa vitamina (ABREU, 2021).

4. Ser vegano é coisa de gente rica;

Ao falar em dietas veganas e vegetarianas, considera-se que ao cortar o consumo de carne e produtos de origem animal haverá um investimento maior na alimentação para suprir as necessidades nutricionais (ABREU, 2021).

Uma dieta vegana se baseia em frutas, vegetais, sementes, leguminosas, cereais, oleaginosas, azeite, ervas aromáticas e especiarias de fácil acesso. Alternativas como hambúrgueres e chouriços vegetais, que podem aumentar o orçamento de compras do vegano, porém podem ser facilmente substituídas (ABREU, 2021).

5. Os atletas de alta competição não podem ser veganos;

Muitos afirmam que, sem o consumo de carne e produtos de origem animal, o corpo será negativamente afetado, e por esse motivo os atletas devem ingerir proteína animal. Porém, nota-se que é algo distinto da realidade. Do futebol ao tênis, passando entre a musculação e o boxe, muitos esportistas de alta competição que decidiram adotar o veganismo julgaram que os resultados dessa modificação em sua vida e em seu desempenho desportivo foram excepcionalmente positivos (ABREU, 2021).

6. Uma vida vegana é aborrecida e cheia de restrições;

Ao falar sobre veganismo, o pensamento sobre um acervo de restrições faz o cotidiano ser mais aborrecido – o questionamento em como vai ser um suposto evento, como uma reunião familiar, sendo que o indivíduo não consome carne e nem peixe. Será que todos os presentes devem se tornar veganos? E por esse pensamento, muitas pessoas desistem de virar veganas (ABREU, 2021).

Existem inúmeras opções de alimentos (exceto os de origem animal), só é necessário motivação, curiosidade e criatividade para se tornar um chef vegano, capaz de dominar pratos saborosos e saudáveis aos seus conhecidos. Adaptações veganas de pratos como lasanha ou hambúrguer também são uma ótima opção e estão disponíveis nos mercados (ABREU, 2021).

6.8 ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAÇÃO VEGANA

Uma dieta vegana, sendo planejada e adequada, é considerada saudável, podendo trazer benefícios para a saúde, tratando e prevenindo algumas doenças. Para ser uma dieta nutricionalmente adequada, tem que ser levado em conta a idade, o grau de atividade física e doenças existentes, os macronutrientes, micronutrientes e valores energéticos devem ser considerados (SILVA et al, 2015).

O atendimento realizado a um paciente vegano possui as mesmas características para pacientes não veganos. Todos os procedimentos técnicos para a avaliação nutricional do paciente, desde o primeiro contato, procedimentos abrangendo análises bioquímicas, anamnese, inquéritos alimentares e antropometria (GONÇALVES, 2017; BIARGE, 2018 apud VASCONCELOS et al, 2021).

A proteína encontrada nos animais normalmente dispõe de todos os aminoácidos essenciais, sendo sua maior diferença em relação a proteína encontrada nos vegetais, o que pode causar certo receio ao paciente. Como não possuem todos os aminoácidos essenciais que se precisa é importante misturar dois ou mais fontes da proteína vegetal, como o arroz e o feijão (PANDOVANI, 2019; BRAGA et al, 2017 apud VASCONCELOS et al, 2021, p.7, grifo nosso).

O nutricionista saberá fazer esses ajustes, porque tem conhecimento sobre os aminoácidos essenciais e poderá adequá-lo, para que a alimentação não se torne habitual (SEZINI, 2020; BURNS-WHITMORE et al, 201 apud VASCONCELOS et al, 2021).

6.6 APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Segundo Nunes (2009), um dos grandes problemas que o Brasil vem enfrentando é o desperdício de alimentos. Isso consiste em um paradoxo do país, pois ele produz 140 milhões de toneladas de alimentos por ano e é um dos maiores exportadores de produtos agrícolas do mundo. O aproveitamento integral dos alimentos representa o ato de utilizar determinado alimento na sua tonalidade. A falta de informação sobre os princípios nutritivos e os aproveitamentos dos alimentos gera o desperdício de toneladas de recursos alimentares. Utilizando o reaproveitamento pode-se combater essa situação, utilizando cascas, talos, folhas, sementes e polpas, assim diminuindo o gasto com alimentação. Na década de 80, para os brasileiros, foi o extremo para o aumento e a prática do aproveitamento integral de alimentos contra a fome e a desnutrição do país, principalmente crianças e gestantes, pois eram grupos mais vulneráveis.

O impacto ambiental é ocasionado por alterações de propriedades físicas, químicas e biológicas no ambiente, e podem ser causados por diversas matérias ou energias de resultados das atividades humanas. O aproveitamento integral é uma ótima opção para que estes impactos venham ser reduzidos, porém a falta de cuidado e informações decorrem em toneladas de alimentos jogados de forma incorreta pelo mundo; e o desperdício está diretamente relacionado ao meio ambiente, pois ao haver alimentos e produtos despejados de forma inadequada no solo, provoca consequências irreversíveis na natureza (NUNES, 2009).

As pessoas descartam cascas e sementes por não terem conhecimento que elas são ricas em nutrientes. Sendo assim, a forma utilizada para diminuição do desperdício, integra essas sobras dos alimentos para a criação de novos produtos e farinhas com grande teor nutricional (SANTOS, 2021).

7. ANÁLISE SENSORIAL

Não se limitando apenas a teoria, houve uma orientação ao público vegano na prática, com a elaboração de uma receita apetitosa de custo baixo, acessível e (principalmente) sem a participação de produtos de origem animal em seu preparo. Foi feita a preparação da receita “carne de casca de banana”, uma ótima recomendação para pessoas que adotaram a dieta vegana há pouco tempo, e ainda contam com a dificuldade em excluir a carne de seu cardápio, já que esta seria uma adaptação do prato originalmente carnívoro.

Modo de preparo:

1. Separar cascas de banana, lavar em água corrente e deixar secar em um escurridor.



2. Picar ½ cebola e refogar em 1 fio de óleo.



3. Cortar as cascas de bananas e juntar à panela. Manter o fogo médio.



4. Acrescentar sal e pimenta do reino a gosto, e um ramo de salsinha picotado.



5. Juntar o alho à panela após fritar separadamente.



6. Adicionar um extrato de tomate e deixar tampado no fogo baixo por 5 minutos.



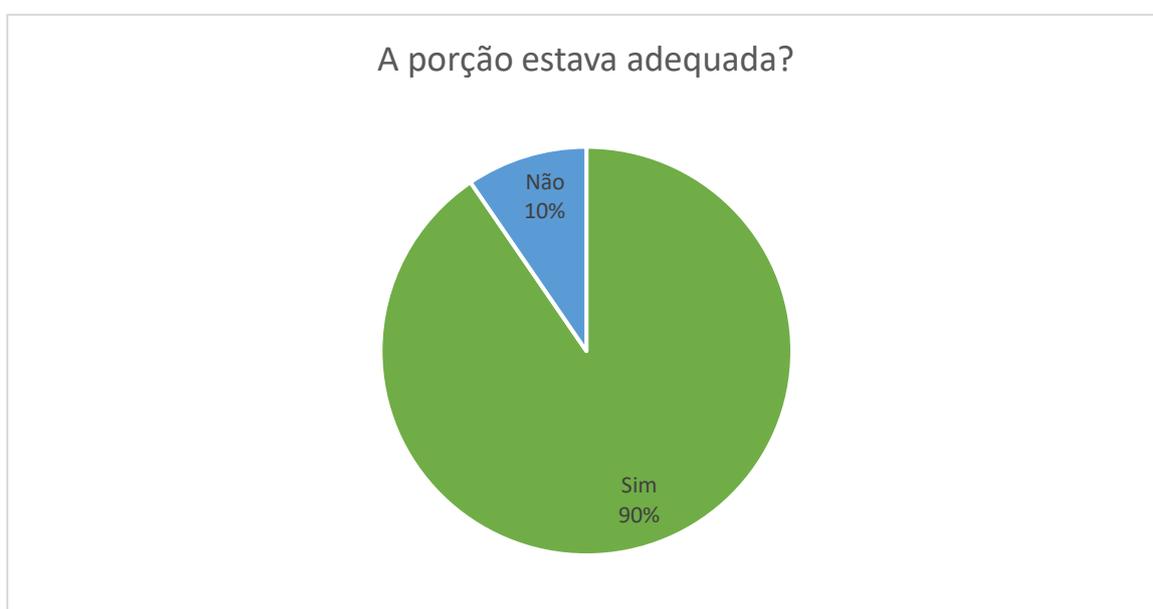
7. Espremer um limão, mexer e desligar o fogo. Está pronto.



7.1 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram convocadas 21 pessoas para a degustação da carne de casca de banana, todas estudantes de Técnico em Nutrição e Dietética na Escola Técnica na Cidade Tiradentes. Estas fizeram uma análise sensorial referente ao prato, e expuseram suas conclusões em um formulário anônimo criado na plataforma Google, que contava com 8 questões. No tal momento foi informado aos degustadores apenas o nome da preparação a ser analisada e os ingredientes que a compuseram, para que não houvesse incidentes de alergia alimentícia.

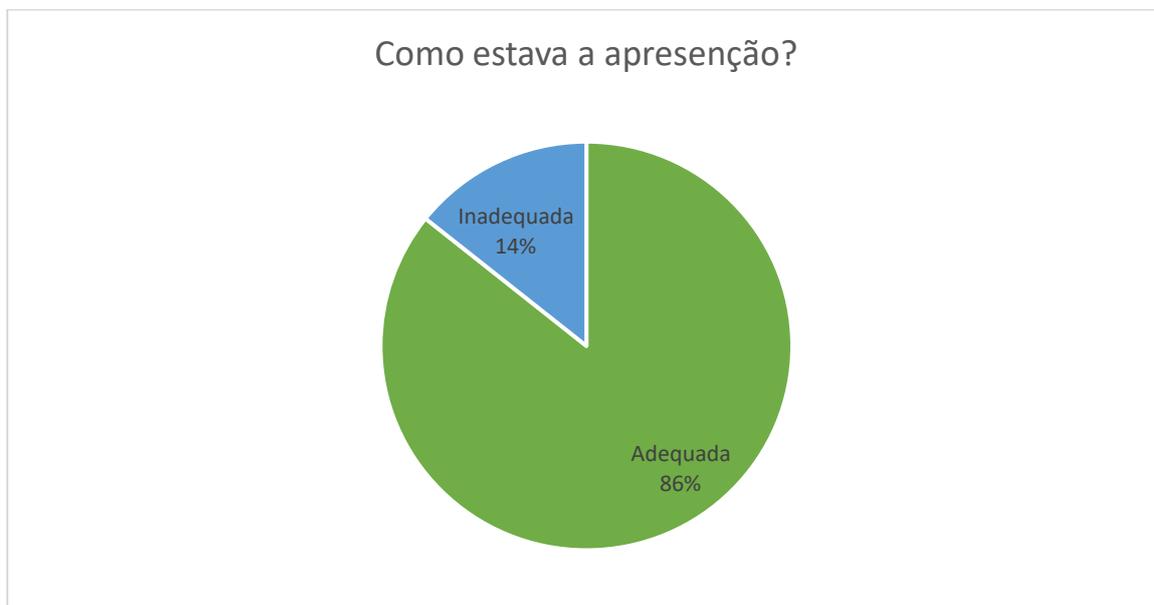
Gráfico 1 – Respostas referentes a porção da degustação.



Fonte: Autoria própria, 2022.

De acordo com o gráfico apresentado, 90% (19 pessoas) afirmaram que a porção estava adequada para que fosse identificadas as características sensoriais, enquanto 10% (2 pessoas) afirmaram que não era quantidade suficiente. A porção servida para a degustação foi de 100g.

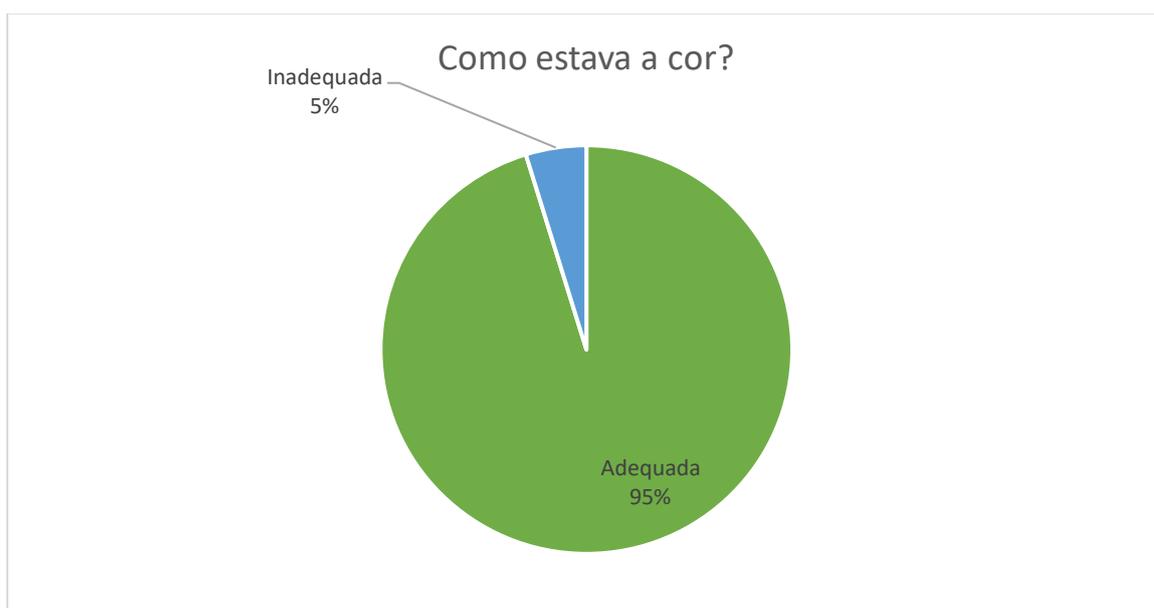
Gráfico 2 – Respostas referentes a aparência, no geral, da porção da degustação.



Fonte: Autoria própria, 2022.

Segundo o gráfico acima, 86% (18 pessoas) disseram que o preparo possuía uma apresentação agradável, enquanto 14% (3 pessoas) a consideraram inadequada.

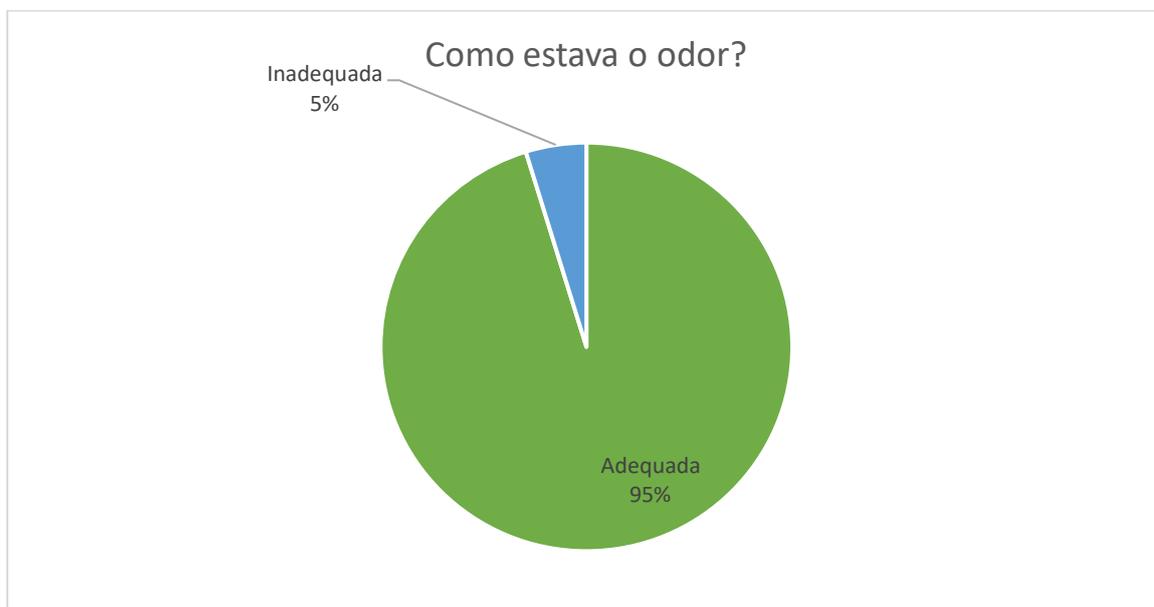
Gráfico 3 – Respostas referentes a cor da porção da degustação.



Fonte: Autoria própria, 2022.

Conforme mostram os dados representados no gráfico, 95% (20 pessoas) declararam que a cor da apresentação estava adequada. Já 5% (1 pessoa) declarou estar uma cor inadequada. Acredita-se que o fator da cor está relacionado a percepção de uma possível queimadura no alimento, ou o simples fato de ser agradável aos olhos ou não.

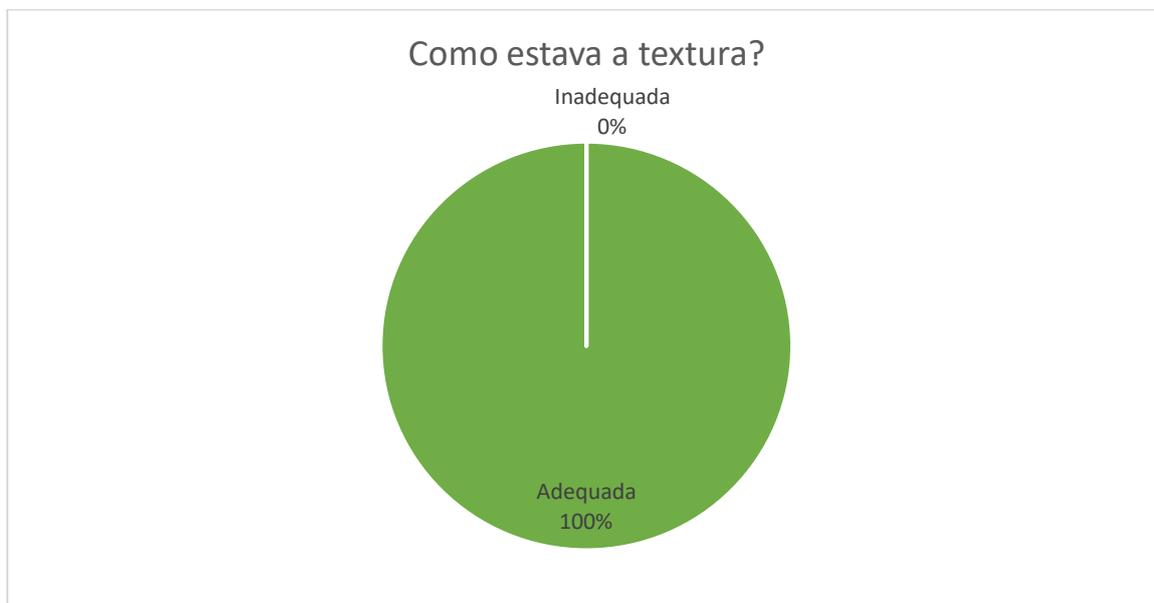
Gráfico 4 – Respostas referentes ao odor da porção da degustação.



Fonte: Autoria própria, 2022.

Como representado no gráfico, apenas 5% (1 pessoa) considerou o odor desagradável, enquanto 95% (20 pessoas) concluíram estar adequado, ou seja, agradável. O odor especificamente não se difere muito do prato originalmente carnívoro, já que os ingredientes e condimentos utilizados são os mesmos, e a banana não se destaca no olfato. Ou seja, é possível que os 5% (1 pessoa) possuam a mesma opinião sobre a carne, e não que seja uma oposição especificamente ao prato vegano.

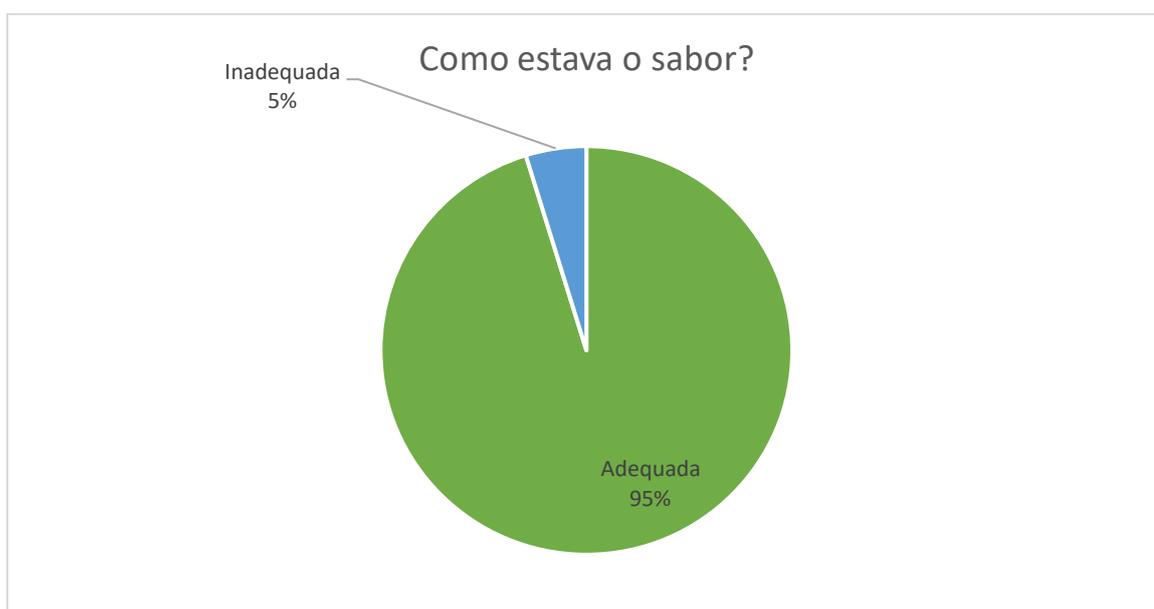
Gráfico 5 – Respostas referentes a textura da porção da degustação.



Fonte: Autoria própria, 2022.

Nitidamente, se conclui que a textura agradou a 100% (21 pessoas) das pessoas que degustaram a preparação. O corte da casca de banana já é idealizado para que seja semelhante à de uma carne desfiada, por isso não se nota tanta diferença na textura, conseqüentemente se tornando adequada ao paladar.

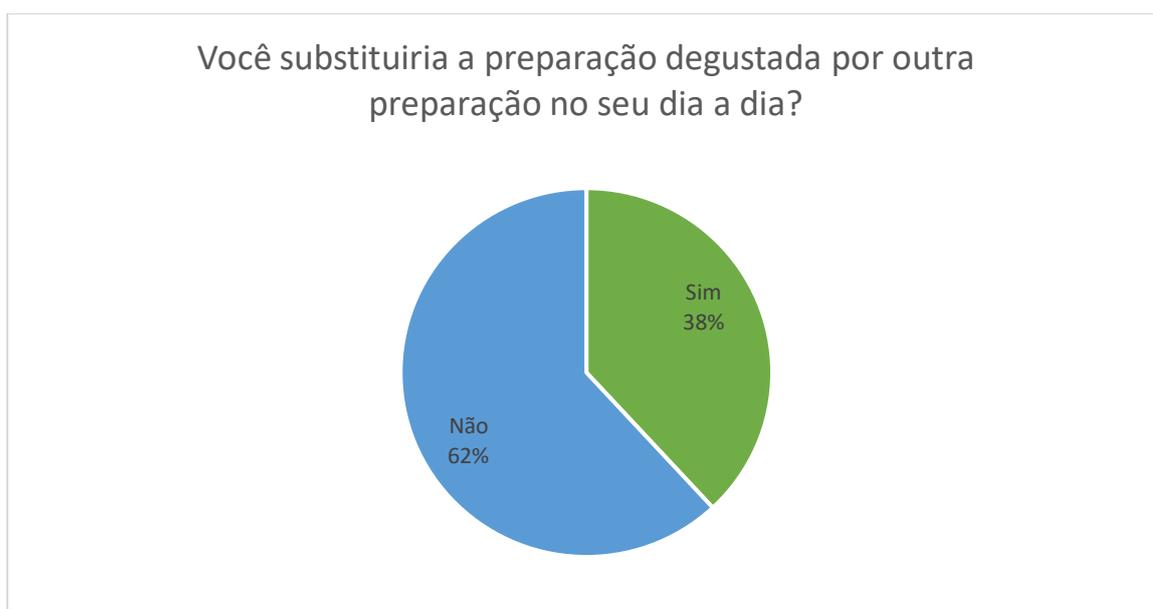
Gráfico 6 – Respostas referentes ao sabor da porção da degustação.



Fonte: Autoria própria, 2022.

De acordo com o gráfico, 95% (20 pessoas) obtiveram uma conclusão positiva referente ao gosto da preparação, enquanto em 5% (1 pessoa) não houve a mesma situação, na qual declararam ser um sabor inadequado ao paladar.

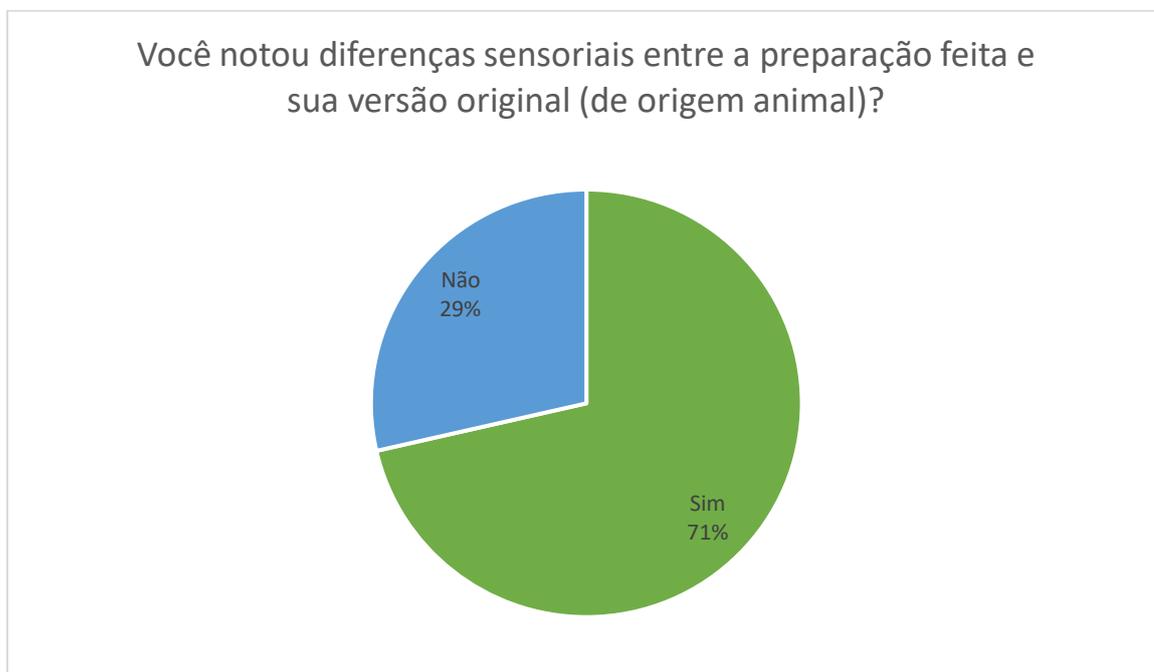
Gráfico 7 – Respostas referentes a uma possível substituição de alguma opção carnívora pelo preparo da porção de degustação no cardápio.



Fonte: Autoria própria, 2022.

Conforme representado acima, 62% (13 pessoas) não substituiriam a carne de casca de banana por um outro alimento em sua rotina, já 38% (8 pessoas) aceitariam e fariam essa troca. Isso se torna um paradoxo ao ressaltar que, de 20 pessoas que aprovaram o alimento no quesito sabor, apenas 8 optariam pela inclusão deste em seu dia a dia. Isso confirma que apenas o gosto pela opção vegana não é suficiente para que haja a conversão no estilo de vida, pois (como já mencionado) é necessário também que ocorra outras maiores motivações; como a defesa pela vida animal e a melhora da saúde.

Gráfico 8 – Respostas referentes a possíveis diferenças nas opções veganas e carnívoras na porção de degustação.



Fonte: Autoria própria, 2022.

Segundo o gráfico apresentado, 71% (15 pessoas) ressaltaram que é perceptível a diferença entre a carne de casca de banana e a carne de fato, enquanto 29% (6 pessoas) não observaram nenhuma mudança entre as opções. Pode-se concluir que, embora possa ser utilizado o mesmo modo de preparo, ingredientes e condimentos para se fazer um prato vegano, a falta da carne faz a diferença, mesmo que minimamente. Por isso, o recém-vegano deve estar ciente (no quesito psicológico) de que haverá alterações em seu paladar, e seu corpo identificará isso. Para ele, a importância de um prato carnívoro para a sua opção vegana não é o gosto por si, e sim a ideologia por trás dela.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este capítulo alude os principais resultados relacionados ao tema em estudo. A análise sensorial foi realizada com 21 participantes, sendo questionada a opinião sobre os aspectos da preparação (gustação, quantidade, aroma etc.), juntamente se seria substituída em sua rotina alimentar e as semelhanças com a carne vermelha. Os resultados foram altamente positivos na maioria das perguntas. Fazendo com que todos os objetivos fossem alcançados, juntamente esclarecendo as hipóteses apresentadas.

Em virtude dos fatos mencionados, o veganismo é mais que deixar de comer carne e de usar procedentes de animais. É um modo de viver de uma maneira mais sustentável, na qual é possível explorar novas receitas e dietas de forma saudável, que acaba prevenindo contra inúmeros tipos de doenças e auxiliando nas já existentes. Mesmo tendo algumas variações em suas classificações, todas possuem o mesmo campo ético, não maltratar animais. Produtos de higiene e limpeza, cosméticos, alimentos, vestuários e calçados veganos vem ganhando cada vez mais espaço no mercado, resultando numa acessibilidade e opções de compra maiores, atualmente no Brasil mais de 160 empresas possuem o selo vegano, que acabam transmitindo uma maior confiança e assegurando que nenhum animal foi utilizado como cobaia do determinado produto. O aproveitamento integral dos alimentos, possui alta importância no veganismo, pois além de diminuir o descarte de partes utilizáveis, ainda são muito nutritivos e benéficos.

Com este trabalho percebe-se a importância da orientação nutricional antes de adotar um novo estilo de vida, no qual dificilmente têm o devido acompanhamento profissional. Ressalta também que é possível novas formas e novos meios de se alimentar, sem a necessidade do consumo de carne ou alimentos derivados de animais. Sem a orientação de um nutricionista o “recém-vegano” possui altas tendências de desnutrição, por não haver conhecimento sobre os macros e micronutrientes, nem da importância das vitaminas e minerais encontrados em carnes e vísceras.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Tatiana. **7 mitos sobre o veganismo**. Associação Vegetariana Portuguesa. Lisboa, nov. 2021. Disponível em: <<https://www.avp.org.pt/7-mitos-sobre-veganismo/>>. Acesso em: 17 out. 2022.

ACEVEDO et al, Claudia Rosa. **Motivação, valores e sentimentos por trás da resistência ao consumo e veganismo**. Brazilian Journal of Development. Curitiba, n.8, v. 5, p. 12979-13004, ago. 2019. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/2886/2864>>. Acesso em: 27 set. 2022.

DENIS, Leon. **O que é veganismo**. São Paulo: FiloCzar, 2021. 84 p.

GONZÁLES-ORTIZ, José Alfredo. **Las dos caras del veganismo: beneficios y riesgos en la salud de una dieta vegana**. Ciencia ergo-sun. Ciencias de la salud humana. México, 2021. Disponível em: <<https://cienciaergosun.uaemex.mx/article/view/16661/14290>>. Acesso em: 25 set. 2022.

MEDEIROS, Mariana Lima de. **Quais as influências para as pessoas adotarem o estilo de vida vegano**. 2017. 36 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração de Empresas) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, 2017.

NASCIMENTO et al, Joelma Batista do. **Veganismo: em defesa de uma ética na relação entre humanos e animais**. Caos – Revista Eletrônica de Ciências Sociais/UFPB. Paraíba, n. 21, p. 73-90, nov. 2012. Disponível em: <<https://periodicos.ufpb.br/index.php/caos/article/view/47080/28116>>. Acesso em: 16 mar. 2022.

NUNES, Juliana Tavares. **Aproveitamento Integral dos Alimentos: Qualidade Nutricional e Aceitabilidade das Preparações**. 2009. 65 f. Monografia (Especialização em Qualidade de Alimentos) – Universidade de Brasília, Centro de Excelência em Turismo, 2009.

SANTOS, Verônica Nogueira Jesus. **Estratégias de aproveitamento integral de alimentos como alternativa para redução do desperdício: uma revisão de literatura**. 2021. 93 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário Maria Milza, Governador Mangabeira, 2021.

SILVA et al, Sandra Cristina Gomes. **Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável**. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde. Lisboa, 2015. Disponível em: <<https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/07/Linhas-de-Orientação-para-uma-Alimentação-Vegetariana-Saudável.pdf>>. Acesso em: 03 out. 2022.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA¹. **Mercado vegano: estimativa de porcentagem de vegetarianos e veganos no Brasil**. São Paulo, 2021. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/mercado-vegetariano>>. Acesso em: 22 jun. 2022.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA². **Vegetarianismo: qual a diferença entre veganismo e vegetarianismo**. São Paulo, 2017. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>>. Acesso em: 22 jun. 2022.

THE VEGAN SOCIETY. **Definition of veganism**. Inglaterra, 2020. Disponível em: <<https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>>. Acesso em: 27 set. 2022.

VASCONCELOS et al, Bruna Karine Bastos de. **A importância do profissional da nutrição na orientação adequada dos praticantes do vegetarianismo.** Research, Society and Development. v. 10, n. 13, e148101321112, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21112>>. Acesso em: 03 out. 2022.

9. ANEXOS

Anexo 1. Questionário criado na plataforma Google Formulários para a análise sensorial da receita de “Carne de Casca de Banana”.

Análise Sensorial

Preparação vegana utilizada como metodologia de pesquisa para Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

[Faça login no Google](#) para salvar o que você já preencheu. [Saiba mais](#)

***Obrigatório**

A porção estava adequada? *

Sim

Não

Como estava a apresentação? *

Adequada

Inadequada

Como estava a cor? *

Adequada

Inadequada

Como estava o odor? *

Adequado

Inadequado

Como estava a textura? *

Adequada

Inadequada

Como estava o sabor? *

Adequado

Inadequado

Você substituiria a preparação degustada por outra refeição no seu dia a dia? *

Sim

Não

Você notou diferenças sensoriais entre a preparação feita e sua versão original (de origem animal)? *

Sim

Não

Enviar [Limpar formulário](#)

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#) - [Política de Privacidade](#)

Google Formulários

Fonte: Autoria própria, 2022.