



Mais saúde: Benefícios da Dieta Vegetariana



Autora: Julia Silva Valvassori,
Orientadoras: Claudia Carla Caniati, Laura Ramos de Freitas

E.E. CULTO À CIÊNCIA – Campinas- SP

Sobrepeso e obesidade estão ligadas às doenças crônicas não transmissíveis como diabetes tipo 2 e problemas do sistema circulatório (SILVA e FERREIRA, 2019).

Uma alimentação predominantemente vegetal diminui consideravelmente o risco de desenvolver essas doenças, por sua variedade de nutrientes, conter menor teor de gorduras saturadas e serem isentas de colesterol (GOULART, 2020).



Fonte: Acervo da autora

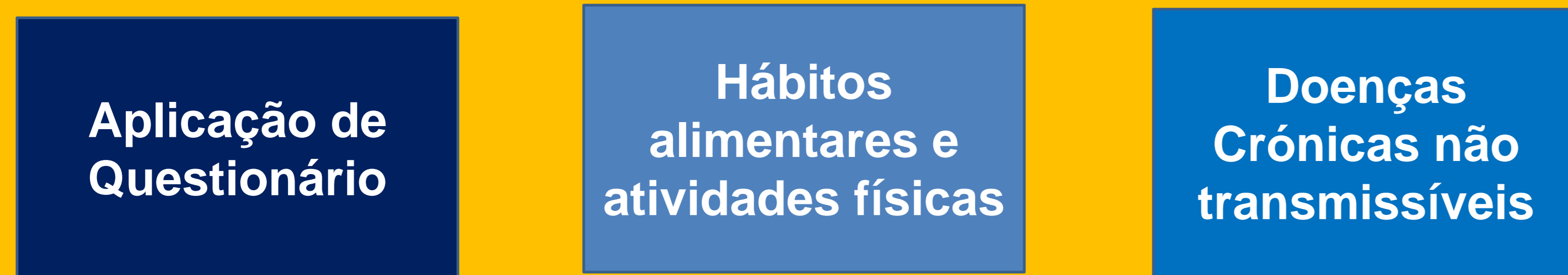
QUESTÃO PROBLEMA

Seria possível sensibilizar os jovens à adquirirem uma alimentação predominantemente vegetal ?

OBJETIVOS

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

METODOLOGIA

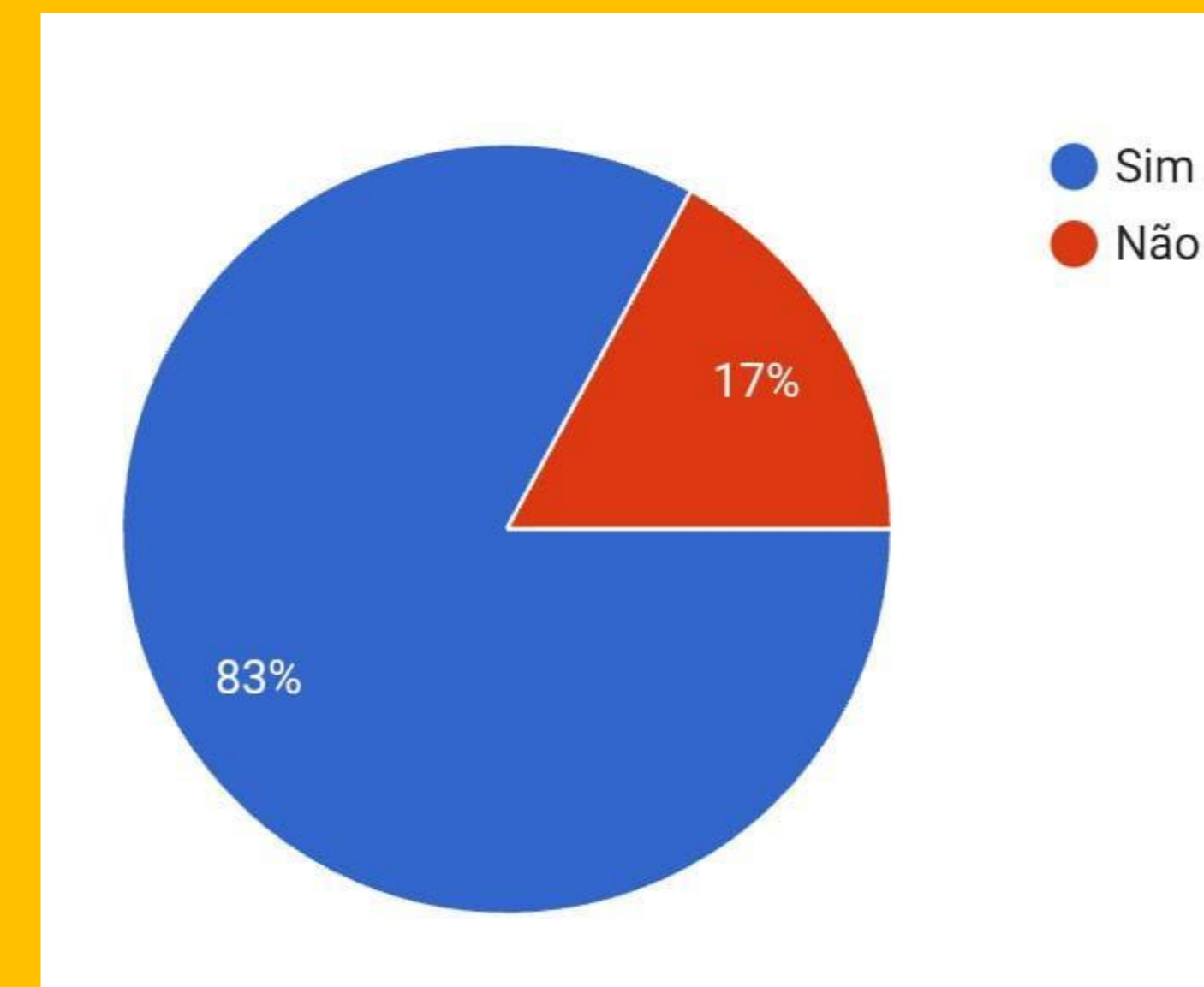


Fonte: Acervo da autora

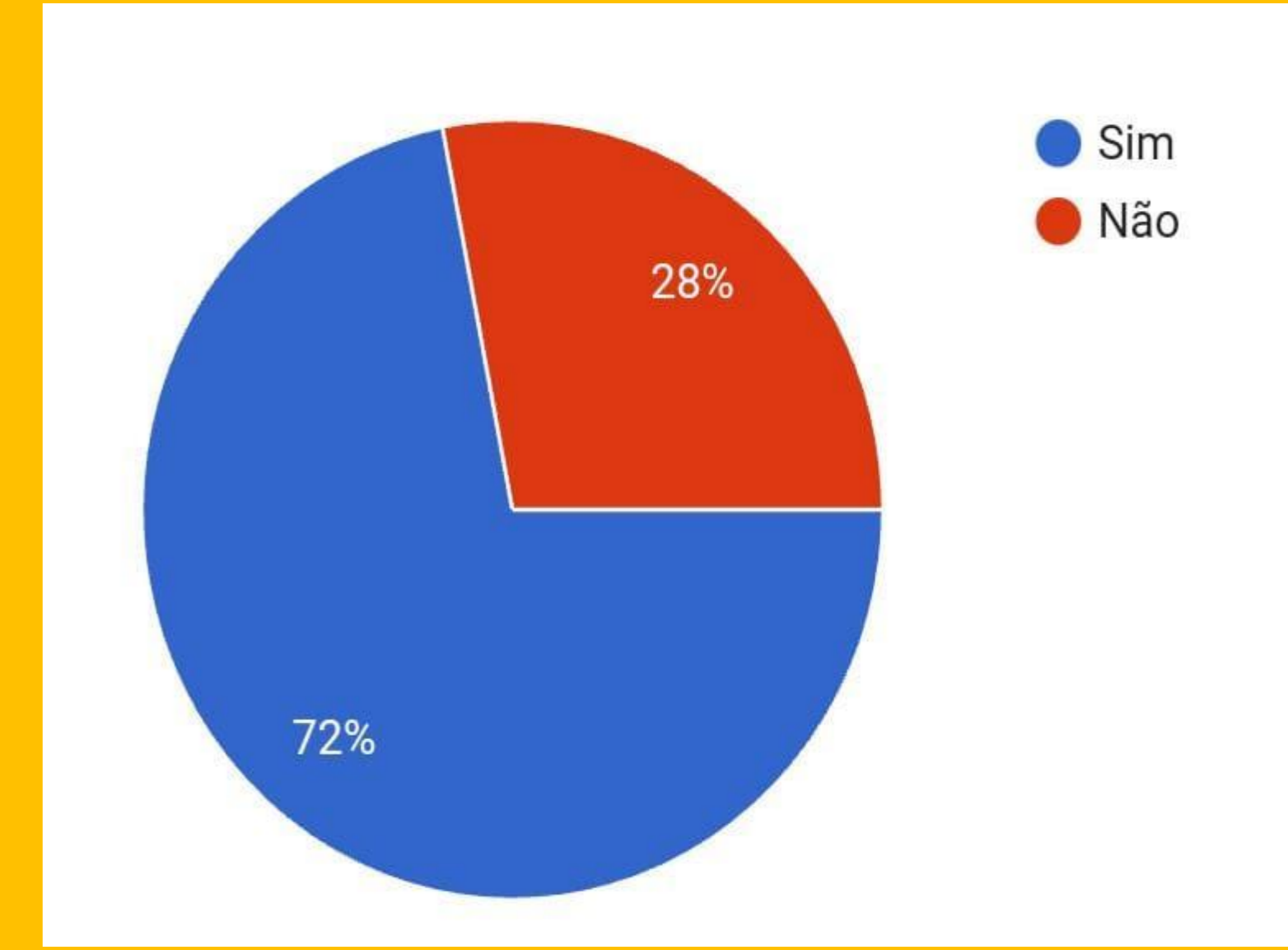


RESULTADOS PRELIMINARES

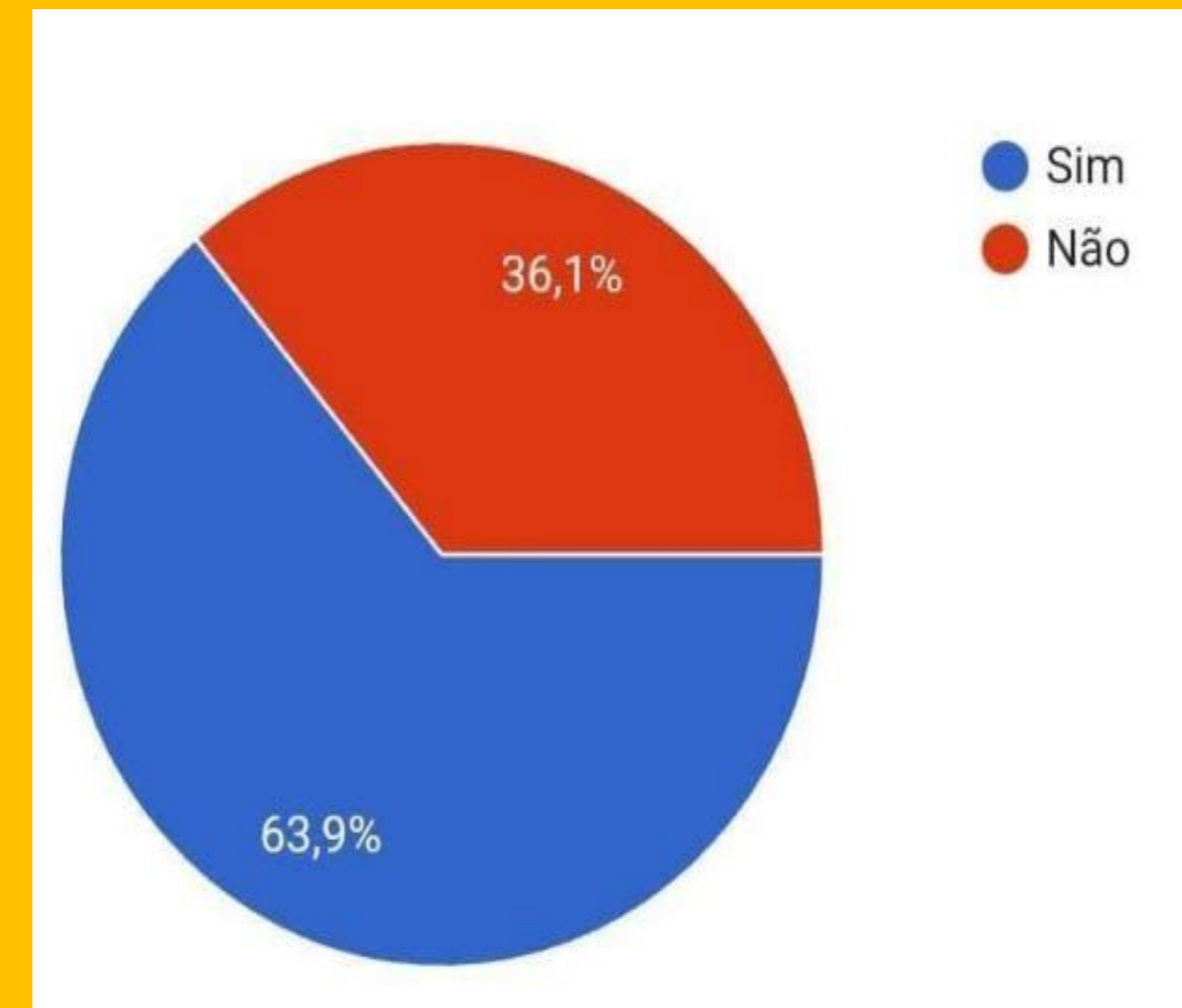
Você gostaria de mudar algum hábito alimentar em prol de uma alimentação mais saudável?



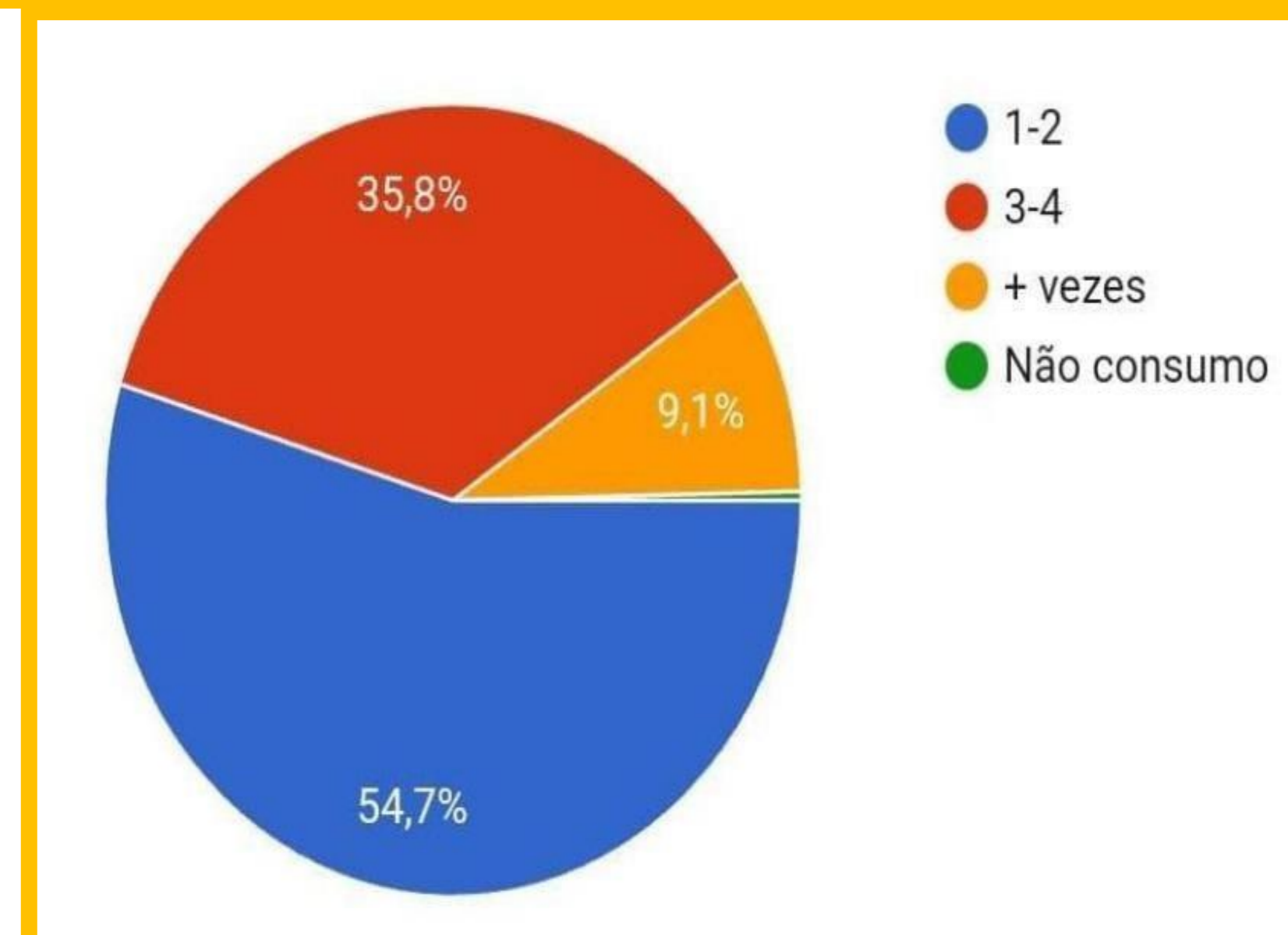
Você acredita que uma alimentação baseada em plantas pode curar ou reverter (potencialmente) doenças crônicas?



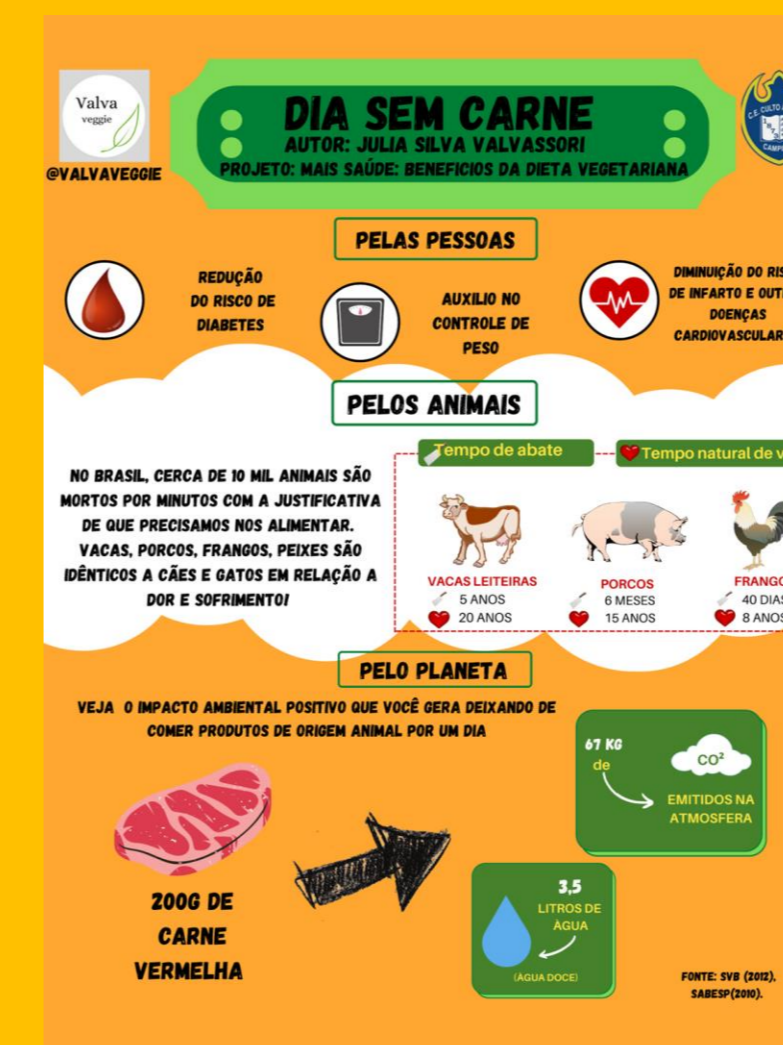
Você ou algum familiar possui doença crônica?



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



✓ Campanha dia sem carne



Fonte: Acervo da autora

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que ao final do trabalho, os jovens possam ser sensibilizados a adquirirem uma alimentação mais saudável, consumindo mais frutas, legumes e vegetais e diminuindo a quantidade de alimentos ultra processados.

Além das questões de saúde, a alimentação vegetariana ou vegana contribui para economia de água potável, diminuição da emissão de gases do efeito estufa que se dá pela pecuária.

REFERÊNCIAS

- BAENA, Renato Corrêa. Dieta vegetariana: desafios e benefícios. *Diagnóstico & Tratamento*, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 56-64 2014, 2015. Disponível em: < <http://www.apm.org.br/imagens/Pdfs/revista-140.pdf> >. Acesso em junho/2021.
- FRIZON, A. A et al. A alimentação dos jovens e os estudos. Qual é a relação? *Publicacoes.ifc.edu.br*, 2017. Disponível em: <https://publicacoes.ifc.edu.br/index.php/fepefs/article/view/166>. Acesso em: 03 de setembro de 2021.
- SILVA JG, FERREIRA MA. Alimentação e saúde na perspectiva de adolescentes: contribuições para a promoção da saúde. *Texto Contexto Enferm [Internet]*. 2019 [acesso em agosto/2021];. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2018-0072>