

Data: 19/05/2021

Local: minha casa

Documentário: **what the Health**

Epidemia de pessoas com diabetes.

- a **carne processada** está claramente relacionada ao aumento de câncer (**por que?**)

Sociedade americana de câncer influencia a comer carnes processadas mesmo causando câncer! (**por que?**)

Eles **não se preocupam em prevenir** doenças e sim **trata-las**

Nos próximos 25 anos **1 em cada 3** americanos vai ter **diabetes**

Dieta na diabetes - Diabetes **não** é causada pelo consumo de açúcares. É causada por gorduras no sangue, uma dieta baseada em carne animal.

o açúcar **Carne = Diabetes**

Carboidratos **não** tem relação com diabetes e engordar

Diabetes = -19 anos de expectativa de vida

Sociedade americana de diabetes fala para não comer carnes com **bacon**, e outras carnes como alimentação saudável **carne processada**

+ de 17 milhões de pessoas morrem todo ano de doenças cardiovasculares  
carne = doenças cardíacas

Demência está ligada ao colesterol = frango, peru, todos as carnes.

1 ovo = 5 cigarros para expectativa de vida

Doenças cardíacas tem + relação com a carne do que com genética

mesmo que tenha o gene, ele pode não se manifestar se você não consumir carne animal.

Peixe = Grande concentração de mercúrio (infecções)

Todos os derivados (que 95% são de origem animal) passam para o bebê se a mãe ingerir carne.

Leite de vaca é o líquido de crescimento do bezerro, o ser humano não precisa

O governo te influencia a comer coisas que te deixam doente para que os pecuaristas se beneficiem.

A proteína do leite de vaca é a comida + alergênica

## ROTEIRO DO VÍDEO DA FEBIC

**INTRODUÇÃO:** Nem só o açúcar e a fritura fazem mal à saúde, já pensou que a carne pode fazer tão mal quanto, ou até mais?

O homem não foi feito para comer carne! Comparando a anatomia e fisiologia entre carnívoros, Frugívoros, Herbívoros e Homens, chegasse no consenso de que corpo humano não é apropriado a alimentar-se de carne e que, os Frugívoros e os Herbívoros são os que mais se assemelham ao homem. As partes que mais nos diferenciam dos carnívoros são: o trato digestivo, temos tratos digestivos maiores que o dos carnívoros e isso permite aos humanos digerirem plantas E fibras que requerem maior tempo de processamento, outra grande diferença é a arcada dentária. Os dentes dos carnívoros tem a forma da lâmina da tesoura, eles simplesmente rasgam a carne e engolem. Compare com os dentes humanos, quadrados e com cúspide baixa, para triturar e moer tecidos vegetais resistentes ✓

Como consequência, o consumo diário de proteínas animais estão ligadas a doenças comuns como hipertensão, infarto, diabetes tipo 2, obesidade e qualquer tipo de câncer. Quando comparado um grupo de vegetarianos e não vegetarianos, os vegetarianos apresentam menos incidência dessas doenças (Sociedade Vegetariana Brasileira). ✓

O vegetarianismo tem diversas vertentes:

o ovolactovegetariano não consomem nenhuma carne animal

o lactovegetariano além de não consumir carnes também não consomem ovos

o vegetariano estrito não consome nada de origem animal em sua alimentação.

e o vegana além de não consumir nada de origem animal em sua alimentação também não utiliza produtos de beleza, vestuário e entretenimento animal.

Além dos benefícios a nossa saúde, ela também traz impactos positivos ao meio ambiente:

- Economia de água potável, são utilizados 10 mil a 20 mil litros de água para produzir 1kg de carne bovina (SABESP,2010).
- Reduz a perda de biodiversidade, pois florestas são desmatadas para o pasto.
- Protege os animais que são consumos alimentícios, mas também os animais que moram nessas florestas desmatadas.
- diminui a emissão de gases do efeito estufa, os gases emitidos pelo gado correspondem por 50% do efeito estufa
- Ajuda a diminuir drasticamente a fome no mundo, pois poderíamos alimentar mais de 400 milhões de pessoas no mundo apenas com os grãos que são utilizados na alimentação do gado.

Uma alimentação com tantos benefícios não pode ser deixada de lado. Pretende-se com essa pesquisa sensibilizar os jovens a aderirem a alimentação plant-based de forma segura e saudável, pois é de extrema importância cuidarmos do planeta e de nossa saúde. ✓

### **METODOLOGIA:**

A pesquisa de cunho explicativa e quantitativa tem como seu método a utilização de formulários a serem aplicados a jovens estudantes do Ensino Médio através de perguntas fechadas para avaliar o conhecimento dos mesmos sobre as dietas plant-based, seus benefícios para a saúde humana e o meio ambiente. Todos os participantes serão devidamente esclarecidos sobre os objetivos da pesquisa e o sigilo de seus dados pessoais, antes de assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados obtidos através do formulário serão tratados estatisticamente e servirão de base para desenvolver estratégias de sensibilização.

O referencial teórico sobre o assunto será adquirido através da revisão bibliográfica de artigos acadêmicos, sites e documentários. ✓

Os métodos utilizados para a sensibilização dos jovens serão aplicados posteriormente a coleta e tabulação dos dados. Pretende-se realizar mesas redondas com um profissional de educação física para falar sobre a relação da dieta vegetariana no ganho de massa muscular e perda de gordura e outra mesa redonda com um nutricionista para que ele possa explicar qual é a base da alimentação vegetariana, desta maneira pretende-se conscientizar os estudantes sobre os benefícios dessa dieta para a nossa saúde. Pretende-se ainda, expor um documentário, seguido de uma roda de conversa com os jovens.

Serão criadas páginas em redes sociais divulgando livros de receitas vegetarianas, conteúdo já existente sobre o assunto, bem como para divulgar os resultados da pesquisa, expor fotos dos eventos relacionados ao projeto e criar campanhas de sensibilização.

A próxima fase do projeto será avaliar o impacto causado por ele através de um novo formulário que será aplicado no ano que vem.

os resultados esperados são jovens mais saudáveis, consciência ambiental e um planeta cada

Data: 25/08/2022 (8h22)  
Local: minha casa

1º formulário: alimentação e saúde  
Dados pessoais: E-mail, nome, idade, se  
estuda no culto a ciência ou não, sexo.

Perguntas:

1. Se considera uma pessoa saudável  
 Sim  não

2. Você pratica atividades físicas regularmente  
 Sim  não

3. Quais atividades físicas?  
 Luta  Dança  musculação / Crossfit  
 corrida  outros

4. Quantas vezes ao dia você consome  
proteína animal, por exemplo, carne vermelha,  
frango, peixe, frutos de mar?  
 1-2  3-4

5. Quantas vezes ao dia você consome  
derivados de animais, por exemplo, leite,  
queijo, ovos?  
 1-2  3-4  + vezes

6. Já ouviu falar nos malefícios  
da carne e de seus derivados?  
 Sim  não

7. Conhece o vegetarianismo?  
 Sim  não

8. Você ou algum familiar possui alguma doença crônica?

Sim  Não

9. Se sim, assinale qual doença

Diabetes  Colesterol alto  Osteoporose  
 Doenças cardiovasculares  Insuficiência cardíaca  
 Não possui doenças  Outros

10. Você acha que o papel da alimentação na saúde

muito importante  importante  pouco importante  
 não é importante

11. Você acredita que uma alimentação certa pode curar ou reverter doenças crônicas (potencialmente)?

Sim  Não

12. Já foi a um nutricionista?

Sim  Não

13. Você gostaria de mudar algum hábito alimentar para tornar sua alimentação mais saudável?

Sim  Não

14. Durante a pandemia, você diminuiu o consumo de carne vermelha?

15. Por que?

1º story de unsta + destaques 18/08/2021 (25h)

↳ **Bem-vinda** de Valvasneggie

↳ **Como surgiu e quem fez?**

Esse Instagram surgiu através de uma iniciação científica promovida pelo colégio culto a ciência

↳ Quem criou e vai cuidar desse Instagram sou eu @JuliaValvasneggie

↳ **Qual o objetivo desse Instagram?**

Os conteúdos serão sobre a alimentação veg e seus benefícios!

Com muitas dicas, receitas, e estudos científicos e muito mais! Com o objetivo de ajudar e sensibilizar!

Instagram @Valvasneggie

criado dia 04 de agosto de 2021 às 21:30

1º publicação foi um story no dia 19/08/2021

Parâmetros finais da Bragançatex 23/08/23 (17h12)

"dicões"

Leral: minha Casa

- enviado no email dia 09/08

Introdução: 3 temas muito dispersos, referências não padronizadas, palavras ou termos em outro idioma deve ser escrito em itálico.

- Pesquisadores não devem influenciar pessoas, métodos e objetivos: as propostas não se conectam bem.

2º Email com orientações para a feira, enviado dia 17 de agosto

Os documentos devem ser enviados até dia 09/09

Nº de projeto: 199641

Código de Acesso: PZamJOpC

Local: minha casa 23/08/2023 (2h às 13:45)

Hoje noite, primeiramente queria agradecer a oportunidade de me apresentar na FEBIC.

me como Julia e o nome do meu projeto é: mais saúde: vegetarianismo ou veganismo? Benefícios da dieta vegetariana.

O vegetarianismo já é popularmente conhecido pelos jovens, porém de forma equivocada e muitas vezes confundido com o veganismo, pretendo - se sensibilizar e ensinar os jovens que optarem em reduzir ou eliminar o consumo de carne e seus derivados a maneira correta de se alimentar através de redes Instagram @valvareggio, pois quando a dieta feita de maneira incorreta aos times, invece de melhorar a saúde, pode - ser ter falta de nutrientes.

Através de dados iniciais do primeiro formulário aplicado para jovens de 15 - 25 anos, 69% acredita que doenças crônicas podem ser prevenidas ou curadas potencialmente através da alimentação a base de plantas sendo que 72,6% tem ou possui parentes com doenças crônicas, a que mais se destaca é o diabetes.

Segundo Maria Julia Cauduro Rosa e Maria Rita Macedo Cuenca (2019), O consumo de carboidratos complexos, de alimentos ricos em  fibras, e a redução do consumo de  gorduras saturadas tende a favorecer no  controle,  tratamento e  prevenção de Diabetes mellitus Tipo 2.



|||

A prevalência e o início de desenvolver DM2 aumentam conforme a quantidade de alimentos de origem animal.

Acredita-se que o projeto terá um resultado positivo pois 85% de jovens que responderam à pesquisa estão dispostos a mudar seus hábitos alimentares.

Obrigada pela atenção!

Local: minha casa  
horário e data: 23/08 (18:24)

Palestra na escola no dia 25/08/2021 (cancelada)  
Tem profissionais? De educação física?  
Nutricionista? - não

O que vou falar? Tema: Benefícios da dieta  
Exercício, dietas vegetarianas e o ganho de massa  
muscular formulário e perda de gordura.  
e o Instagram

Passar o app que fala quantos animais você  
salvou sem comer carne.

APP: I'm Vegan

- Mostrar banner
- Como deve montar um prato veg
- Principais nutrientes vitamina B12, Proteína, Ômega

Profissional de Ed. Física

- Ganho de massa magra
- perda de gordura
- é possível ser forte sendo veg

no dia 25/08

O que foi falado? Local: minha casa  
Tem pedido aos alunos horário e data: 26/08 (18:04)  
da 2ª C (1ª turma I e II) que responde sem o  
formulário. Também foi tirada dúvidas: Vegetariano  
≠ vegano; um menino falou que muitas pessoas  
não acreditam que ele tem colesterol alto por  
ser magro e atleta e que quando a mãe dele  
controlou sua alimentação seu colesterol normalizou.  
Foi dada a ideia de os jovens mandarem receitas  
p/ postar no Instagram criado.

Local: Múmia Caixa  
Data: 03/09/2023 (16:02h)

## Tipos de Alimentação:

Vegetariana: Onivoro vegetariana: consome ovos, leite e seus derivados

Lacto vegetarianos: consomem leite e seus derivados

Vegetariano estrito: não consomem nenhum alimento de origem animal.

- Macrobiótica: esta dieta ~~exclui~~ exclui produtos refinados, como açúcar branco, sal, embutidos, álcool, etc.

- Crudívora: potencializa o consumo de alimentos crus.

- Frugívora: base em frutas e sementes, alho, limão e cebola. (Cayleante, 2014)

## nº 2 Obesidade em jovens: (2007)

A obesidade em jovens vem se agravando de forma dramática, pois a precocidade do problema associa-se à persistência de maus hábitos na vida adulta, projetando uma geração futura com percentuais ainda maiores de obesos.

Segundo Ribeiro um padrão de vida saudável requer a prática regular de atividade física associada à alimentação balanceada e sem excessos. Precisa racionalizar e criar estratégias de implementação, de forma a tornar o jovem cada vez menos sedentário.

É crucial que empenhem esforços para mudar atitudes na rotina diária, as quais permitam reverter esse problema de saúde pública a curto e longo prazo.

## Consequências da má

20:36

### Alimentação

M  
O  
2 } A alimentação balanceada na adolescência é tão importante quanto na primeira infância, porque além de satisfazer as necessidades de nutrientes durante essa fase, ela serve para criar e manter bons hábitos alimentares para o resto da vida.

V  
O  
2 } Algumas doenças que pode ser causada pela má alimentação:

- Gastrite
- Osteoporose
- Colesterol alto
- Diabetes
- Obesidade

complicação  
no  
DRIVE

### Riscos e Benefícios da dieta veg

Segundo Remo Borem (2011), existem muitas evidências que comprovam os benefícios da dieta vegetariana em diminuição da risco de desenvolver doenças crônicas, porém o consumo exclusivo de vegetais pode favorecer deficiências de nutrientes específicos, por exemplo, zinco, ferro, vitamina B-12, cálcio, ômega-3, mas que podem ser evitados com facilidade. Portanto, uma dieta veg equilibrada permite oferta nutricional adequada, previne doenças crônicas e promove a saúde. As dietas baseadas em vegetais constituem alternativa segura, oportuna e preferencial para garantir qualidade de vida e longevidade.

Data: 29/10/2023

Local: minha casa

## Planejamento do Instagram

Quantos posts por semana?

3 posts (dias: Domingo, Terça, Quinta)

↳ > receita > reels > lives

Data: 06/11/23

Local: minha casa

1º post pronta p/ semana 07/11 até 13/11

3 posts na semana

07/11: Tipos de vegetarianismo

Futura

# PALESTRA

Data: 06/11/23

Lecão: minha casa

Professionais: Ed. Física: Mateus Filho

- Nutricionista: indefinido

Práticas ativas: dança (de mentatambê div física)

Pelotas (frutas, pipaça)

Conteúdo da palestra:

- Temas interessantes e sensíveis

Parte Ético

- Qualidade animal
- o que é a carne biologicamente
- Tipos de vegetarianismo
- benefícios da dieta vegetariana

Parte Nutricional

- Nutrientes + importantes
- onde achá-los
- como comer saudável

Parte Física

- é possível ganhar massa magra
- ajuda na atividade física
- como fazer div. física em casa
- como ter o costume de praticar

- Pedir opinião da palestra para os profissionais

- Ter slides ou vídeos

- pedir para nutri mostrar um cardápio vegetariano ou vegano por 3 dias