

7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



FLEXITARIANISMO – A FLEXIBILIDADE PARA UM MUNDO SUSTENTÁVEL

Sara Rebeca Passos Barreto^{1*}; Thais Mendes da Costa¹; Vitoria Felix Ferreira Suckow¹; Kaymann Scheidd Skroch¹

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

*Autor correspondente: sara.re056@gmail.com

A dieta flexitariana pode ter um impacto positivo na saúde, visto que é uma dieta rica em plantas, legumes, nozes, frutas e cereais, sendo um fator de importância para aumentar a qualidade nutricional do indivíduo. A flexibilização que a dieta proporciona, influencia positivamente no meio ambiente, promovendo o desenvolvimento sustentável, visto que a produção de carne consome muita água e outros recursos naturais. Por ser um tema pouco conhecido, muitas pessoas não sabem o significado do termo e a existência de uma dieta flexível e, de fácil adesão para pessoas que querem diminuir o consumo de carne. É uma dieta que oferece diferentes formas de adaptação e graus de restrição. A ausência de conhecimento sobre a temática pode gerar várias consequências negativas ao meio ambiente, visto que o tema traz a reflexão sobre a importância do consumo equilibrado de carne, visando à diminuição dos impactos ambientais. Desse modo, a falta de conhecimento sobre o tema também pode trazer diversas doenças prejudiciais à saúde e faz com que a população não reflita sobre o assunto e não perceba como esse pequeno hábito causa grandes impactos. Diante disso, esse projeto tem como objetivo inserir a dieta flexitariana no cotidiano de determinado público alvo, para auxiliar na qualidade de vida dos indivíduos e reduzir os impactos ambientais. Já que a mudança de comportamento alimentar indica a adesão ao flexitarianismo como dieta, sendo voltado para a redução sem abstinência completa do consumo de carne vermelha ou branca. A metodologia será aplicada em um Restaurante central na cidade de Porto Velho, onde o mesmo irá fornecer uma variedade de refeições no almoço, que inclui carnes de origem animal de segunda à sábado. A divulgação será

7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



realizada por meio de um evento no local escolhido onde fornecera um momento de degustação com intuito de promover a dieta flexitariana e conscientizar o público alvo de como é possível ter uma alimentação equilibrada, através da substituição da carne vermelha ou branca por alimento de origem vegetal, como carne de soja, por exemplo. O evento também servirá para informar o público sobre o novo cardápio que será implementado, assim como debater sobre o tema e os impactos negativos que o consumo de carne pode trazer ao meio ambiente, pois a agropecuária emite uma grande concentração de dióxido de carbono (CO₂), causando um grande aumento no efeito estufa. Segundo o Sistema de Estimativas de Emissões de Gases de Efeito Estufa (SEEG), o Brasil emitiu 2,17 bilhões de toneladas de dióxido de carbono (CO₂), sendo 73% provenientes da agropecuária. Nesse contexto, a adesão da dieta flexitariana é benéfica para que haja um mundo sustentável. Vale ressaltar que uma parte da população considera-se vegetariana, mas nem todas as pessoas estão dispostas ou são capazes de renunciar à carne de forma permanente. Para estas pessoas, a dieta flexitariana é a solução que procuram. Uma vez que a dieta flexitariana preza pelo consumo de frutas, verduras e legumes ela tende a ser muito benéfica para o organismo: faz bem para os sistemas circulatório, nervoso, imunológico, respiratório e traz uma sensação de bem-estar e leveza para o corpo.

PALAVRAS-CHAVE: flexitarianismo; dieta flexitariana; vegetariana;

REFERÊNCIAS

1. GARZILLO, Josefa Maria Fellegger et al. Consumo alimentar no Brasil: influência da carne bovina no impacto ambiental e na qualidade nutricional da dieta. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, 2022.
2. DO NASCIMENTO CRUZ, Allan et al. Caracterização do perfil dos usuários vegetarianos que frequentam o Restaurante Universitário de uma universidade pública, práticas alimentares e satisfação das preparações oferecidas. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e44611427481-e44611427481, 2022.



7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



3. SANTOS, Luana Galeno Dos. Consumo frequente de carne vermelha e processada e sua associação com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis: uma análise a partir da saúde coletiva. 2015.
4. SILVA, Mayara Conceição Barboza da. **Flexitarianismo: Revisão de literatura**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso.
5. FORESTELL, Catherine A. Flexitarian diet and weight control: healthy or risky eating behavior?. **Frontiers in nutrition**, v. 5, p. 59, 2018.