SÃO PAULO TECH SCHOOL

JULIANA FREIRES SILVA

# **PROJETO INDIVIDUAL**

# **VEGGIEMANIA**

TRABALHO

São Paulo 2024

JULIANA FREIRES SILVA

# **VEGGIEMANIA**

Projeto individual apresentado com parte do curso de ciência da computação

São Paulo 2024

# **SUMÁRIO**

Contexto – O que é vegetarianismo? 13

Objetivo – 13

Escopo – Como será feito 13

Escopo – Premissas e restriçoes 13

Escopo – Recursos utilizados 13

Justificativa – 13

Contexto:

A alimentação vegetariana começou no século VI A.C. pelos seguidores dos mistérios órficos. Este grupo religioso proibiu o sacrifício dos animais e o consumo de carne, assim como a recusa de ingerir qualquer alimento de origem animal (incluindo os ovos).

O filósofo grego Pitágoras é considerado o pai do vegetarianismo ético. O modo de vida pitagórico foi seguido por várias personalidades importantes como o Platão, Apolo, Porphyrios e Xenócrates, e influenciou a nutrição vegetariana até o século XIX.

As primeiras culturas alimentares humanas eram baseadas em plantas. As principais religiões, como o hinduísmo e o budismo, recomendam um modo de vida vegetariano desde a sua conceção.

A primeira sociedade vegetariana foi fundada em 1847, em Inglaterra. A Sociedade Vegetariana Internacional foi fundada em 1908 e a primeira sociedade Vegana foi em 1944.

Os preconceitos anteriores de que o vegetarianismo leva à desnutrição (antes do século XXI), foram substituídos por evidências científicas que mostram que a nutrição vegetariana reduz o risco da maioria das doenças contemporâneas.

Durante as décadas de 80 e 90, muitos estudos epidemiológicos nutricionais documentaram os benefícios de dietas vegetarianas e outras dietas à base de plantas. Em particular, a redução do risco de doenças crónicas e degenerativas (obesidade, diabetes, e certos tipos de cancro), e a mortalidade total, bem como o aumento da longevidade, foram atribuídos à maior quantidade e variedade de alimentos vegetais e aos seus vários componentes, bem como a ausência de carne.

Atualmente, a nutrição vegetariana tem um número crescente de seguidores internacionais e é cada vez mais aceite. Os principais motivos desta tendência são as preocupações com a saúde e questões éticas, ecológicas e sociais.

Na última década, mais e mais países começaram a incorporar considerações de sustentabilidade nas suas políticas alimentares e programas de educação do consumidor. Tais recomendações incluem, por exemplo: ter uma dieta baseada principalmente em vegetais, foco nos alimentos sazonais e locais, redução do desperdício alimentar, o consumo de peixe provenientes de reservas sustentáveis e redução da carne vermelha e processada, alimentos altamente processados e bebidas açucaradas.

As dietas sustentáveis são as que têm baixos impactos ambientais que contribuem para a segurança alimentar e nutricional e para uma vida saudável para as gerações presentes e futuras. As dietas sustentáveis são protetoras e respeitam a biodiversidade e os ecossistemas culturalmente aceitáveis, economicamente justos e acessíveis; nutricionalmente adequado, seguro e saudável; enquanto otimiza recursos naturais e humanos.

No início da era renascentista, a ideologia vegetariana surgiu como um fenómeno raro. A fome e as doenças imperavam, enquanto as colheitas falhavam e a comida escasseava. A carne era muito pouca e um luxo apenas para os ricos. Foi durante este período **que a filosofia clássica (greco-romana) foi redescoberta**.

vegetariano notável da Itália renascentista foi **Leonardo da Vinci**(1452-1519). Quando, em 1516, um viajante italiano descreveu um povo da Índia a Giuliano di Lorenzo de’ Medici, informou que eles “não se alimentam com nada que contenha sangue, nem permitem que se magoe alguma coisa viva, tal como o nosso Leonardo da Vinci.” Vasari conta-nos que Leonardo comprava pássaros para depois os libertar, e Tommaso Masini (1462-1520), seu colaborador, não matava uma mosca, fosse por que razão fosse, e preferia roupas de linho para não vestir uma coisa morta. [36] O médico, antiquário e matemático italiano Marco Fabio Calvo (c. 1440-1527) foi também um conhecido vegetariano daquele tempo. [37]

Partindo do ponto que a pirâmide engloba alimentos do mundo vegetal e animal, e que ela é sinônimo de boa alimentação, surge-nos uma grande dúvida: e quem é vegetariano, ou pensa em virar vegetariano, não tem ou terá então uma alimentação saudável?

Esta é uma grande dúvida entre a maioria das pessoas que desconhecem esta dieta (ou estilo de vida), assim como é também a dúvida mais comum entre várias pessoas que desejam tornarem-se vegetarianas.

Antes de qualquer consideração, devemos conceituar o que é vegetarianismo. A dieta vegetariana exclui carne e seus derivados, mas pode consumir leite, laticínios e ovos. Elas são classificadas em: ovolactovegetariana (OLVEG), pois inclui ovos, leite e laticínios; lactovegetariana (LVEG), em que são incluídos leite e seus derivados; e vegetariana restrita (VEGE ou VEGAN), a qual não inclui qualquer produto de origem animal. Há ainda a dieta vegetariana Crudívora, que consiste somente de alimentos de origem vegetal crus, e a dieta Frugívera, que consiste somente de frutos.

A motivação para uma dieta vegetariana pode ser religiosa, filosófica, uma forma de protesto contra a matança de animais, simplesmente uma questão de paladar ou de saúde. Em alguns países a motivação é econômica. Há pessoas que se sentem mais dispostas quando excluem determinados itens de sua dieta, e entre esses itens, as carnes podem fazer parte. As motivações podem ser qualquer uma destas, bem como algo pessoal. Independente dos motivos, fato é que a população vegetariana vem crescendo cada vez mais, e, portanto, informações a respeito de seus benefícios e possíveis malefícios devem ser amplamente divulgadas.

Atualmente há diversos estudos que confirmam que é perfeitamente possível obter quase todos os nutrientes com uma alimentação rica, diversificada e balanceada de origem vegetal. Os alimentos de origem animal são ricos em ferro e zinco, ou seja, teoricamente, a retirada desses itens da dieta levaria a um quadro de deficiência, porém estudos mostram que uma combinação correta de alimentos de origem vegetal pode proporcionar tais micronutrientes, bem como proteínas, na proporção adequada.

Com relação à vitamina B12, as plantas não a sintetizam nem a armazenam, a fonte desta vitamina é a síntese microbiana. A vitamina B12 apenas existe nos vegetais se estes se encontrarem contaminados por bactérias que a produzam. Os animais ou ingerem a vitamina ou absorvem o que é produzido pelas bactérias dos seus intestinos, tornando-se, posteriormente, possíveis fontes de vitamina B12. Há pouca documentação de déficit de vitamina B12 entre vegetarianos devido às pequenas necessidades desta vitamina. No entanto, faz-se importante, suplementar tal vitamina, bem como, para aqueles que tem baixa exposição solar, suplementar também a vitamina D.

De modo geral, as dietas ovolactovegetariana, lactovegetariana e vegetariana são capazes de proporcionar todos os nutrientes, assim como uma dieta não vegetariana balanceada. Além disso, por conter menor quantidade de gordura saturada e colesterol, somado a outros padrões de estilo de vida geralmente associados aos adeptos destas dietas, como prática de atividade física, baixo consumo de álcool, extinção do hábito de fumar. Um grande benefício destas dietas é a redução do risco de ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (Hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes Mellitus, etc.) e cardiovasculares (Aterosclerose, AVC, etc).

***Desperdício de água***

De acordo com a [ONU](https://brasil.un.org/), a agropecuária consome cerca de 70% da água do mundo.

A produção de 1kg de carne bovina por exemplo, necessita de mais de 15 mil litros de água, de acordo com a organização internacional Water Footprint. Para produzir a mesma quantidade de cereais, por exemplo, são necessários apenas 1644 litros. Outras carnes, como de porco e frango, ainda que consumam menos água para sua produção, ainda apresentam um gasto bastante superior às alternativas vegetais.

***Desmatamento do meio ambiente***

Aproximadamente 75% das terras agricultáveis do planeta são usadas para pastagem e produção de ração para a pecuária. Muitas dessas áreas de desmatamento ocorrem em florestas nativas.

No Brasil, segundo a ONU, mais de 80% do desmatamento entre 1990 e 2005 ocorreu para consumo de carne. Não há no nosso planeta, terra, água e insumos suficientes para produzir carne, leite e ovos para alimentar a população mundial em constante crescimento.

***Efeito estufa***

A produção de carne e lacticínios é responsável por 60% das emissões de gases de efeito de estufa da agricultura.

A pecuária por si só, é responsável por 15% do total das emissões de gases de efeito estufa, superando até mesmo as emissões causadas pelo transporte.

Um hambúrguer de carne de 200g por exemplo, libera na atmosfera gases de estufa compatíveis com dirigir um carro por 16 km.

Apesar da pecuária ser um dos maiores problemas, não é o único. Uma pesquisa divulgada recentemente pela Universidade de Oviedo, na Espanha, revelou que cada dúzia de ovos tem o mesmo impacto que 2,7 kg de CO2 no meio ambiente.

Objetivo:

Inspirar e informar as pessoas sobre a alimentação vegetariana, visando promover hábitos alimentares mais saudáveis e conscientes.

Site institucional

Cadastro e login para os usuários

Calculadora

Mural para a interação dos usuários

Justificativa:

 A alimentação vegetariana 31% de redução no risco de cardiopatias, 88% menos chance de desenvolver câncer no intestino grosso e 54% menos chance de desenvolver câncer de próstata, 50% menos chances de ter diabetes, além da redução da obesidade, doenças da vesícula biliar e hipertensão.

Segundo o guia alimentar da dieta vegetariana, muitos são os mitos relacionados à proteína vegetal

1) A proteína vegetal é incompleta (carente de aminoácidos);

A verdade: alguns alimentos podem apresentar teor baixo de um ou mais aminoácido específico. A combinação de alimentos de grupos diferentes fornece todos os aminoácidos em quantidade ótima.

2) A proteína proveniente de fontes vegetais não é “tão boa” quanto a proveniente de fontes animais.

A verdade: a qualidade depende da fonte da proteína vegetal ou da sua combinação. As proteínas vegetais podem ser iguais ou melhores do que as proteínas animais.

3) As proteínas de alimentos vegetais diferentes têm de ser consumidas juntas na mesma refeição para atingir elevado valor nutricional.

A verdade: os aminoácidos não precisam ser consumidos todos na mesma refeição. É mais importante consumi-los ao longo do dia.

4) Os métodos baseados em animais para determinar os valores da necessidade nutricional de proteína são adequados para seres humanos.

A verdade: esses métodos costumam subestimar a qualidade nutricional das proteínas, já que as necessidades de proteínas e a velocidade de sua utilização são muito diferentes entre animais e seres humanos.

5) As proteínas vegetais não são bem digeridas.

A verdade: a digestibilidade varia de acordo com a fonte e o preparo da proteína vegetal. A digestibilidade da proteína vegetal pode ser tão alta quanto a animal para alguns alimentos.

6) Sem carne, ovo ou laticínios, a proteína vegetal não é suficiente para atender à necessidade humana de aminoácidos.

A verdade: a ingestão de aminoácidos essenciais pode ser atingida tranquilamente, utilizando apenas proteínas vegetais ou uma combinação delas com os animais (ovos, leite e queijo).

7) As proteínas vegetais contêm aminoácidos desbalanceados e isso limita o seu valor nutricional.

A verdade: não há nenhuma evidência de que esse balanço seja importante. O que importa é que todos os aminoácidos atinjam o seu valor de ingestão recomendado ao longo do dia. Pode ocorrer desequilíbrio por uma suplementação inadequada de aminoácidos, mas isso não costuma ser um problema prático comum.

8) Existem aminoácidos na carne que não podem ser encontrados em nenhum alimento do reino vegetal.

A verdade: todos os aminoácidos essenciais são encontrados em abundância no reino vegetal.

Escopo:

Como será feito?

Recursos utilizados:

**Para software para desenvolvimento de código:** Visual Studio Code (HTML, CSS e Javascript), MySQL Workbench, API web-data-viz

**Aplicativos Microsoft utilizados:** Word e Powerpoint.

**Softwares para desenvolvimento de design**: Canva.

**Ferramenta de gestão**: Trello

Premissas:

API web-data-viz será disponibilizada

Restrições;

O servidor será rodado localmente

Home

O que

Fundador

História

Benefícios

Vantagens

calculadora