



**11ª Jornada Científica e  
Tecnológica do IFSULDEMINAS**

**& 8º Simpósio de  
Pós-Graduação**

## **INCENTIVO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL POR MEIO DE UMA FEIRA VEGANA NO IFSULDEMINAS CAMPUS MACHADO**

**Lenara A. S. de SOUZA<sup>1</sup>; Maria de Lourdes L. BRAGION<sup>2</sup> Nivaldo BRAGION<sup>3</sup>**

**Maria do Socorro Martinho COELHO<sup>4</sup>**

### **RESUMO**

Nos últimos anos tem havido um aumento no número de pessoas que buscam consumir alimentos veganos, tanto por questões éticas, ambientais, como também por questões de saúde, já que é comprovado ser uma alimentação que previne muitas doenças crônicas. Como uma das funções do ambiente escolar é formular estratégias que favoreçam a escolha de uma dieta saudável, este trabalho teve como objetivo realizar uma feira de produtos veganos no IFSULDEMINAS – campus Machado, a fim de oportunizar à comunidade acadêmica, por meio da degustação, as diversas opções que esse tipo de alimentação oferece e incentivar a adoção de hábitos alimentares que favoreçam uma melhor saúde. Após contato com diversas empresas do ramo, duas delas se dispuseram a participar dessa 1ª feira de produtos veganos no campus. Como resultado, pôde-se divulgar e mostrar a diversidade de opções e os benefícios advindos da adoção desse tipo de alimentação, o que foi de extrema importância à comunidade escolar, tanto por ajudá-los a adquirir conhecimentos a respeito do assunto, como também a quebrar mitos relacionados ao sabor dos mesmos.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável; Conscientização; Consumo.

### **1. INTRODUÇÃO**

A praticidade de alimentos industrializados e a alta densidade energética, aliado ao excesso consumido, tem contribuído com o aumento de doenças crônicas, tais como obesidade, diabetes, colesterol elevado e as doenças cardiovasculares (GOMES; FRINHANI, 2017). Devido a isso, nos últimos anos, tem havido um aumento na busca e interesse por uma alimentação mais saudável. Nessa busca muitos têm optado por substituir alimentos de origem animal pelos de origem vegetal, adotando com isso a dieta vegetariana e/ou vegana (TANAJURA, 2015).

A dieta vegetariana é rica em nutrientes e vitaminas e fornece o aporte necessário para suprir as necessidades nutricionais do organismo. Da mesma forma que na alimentação onívora, o risco desse consumo ocorre apenas em indivíduos que, ao aderir essa dieta, não leva em consideração o equilíbrio nutricional entre os alimentos (ANDRADE, 2018).

Considerando que o ambiente escolar é um local importante para a implantação e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis (BERBIGIER; MAGALHÃES, 2017) e, atendendo ao 5º artigo da Portaria Interministerial nº 1.010, que estabelece como sendo um dos objetivos das Instituições de Ensino formular estratégias que favoreçam a escolha de alimentos

1Bolsista PIBIC/CNPq, IFSULDEMINAS – Campus Machado. E-mail: [lenara.aparecida.souza@gmail.com](mailto:lenara.aparecida.souza@gmail.com).

2Orientador, IFSULDEMINAS – Campus Machado. E-mail: [lima.braagion@ifsuldeminas.edu.br](mailto:lima.braagion@ifsuldeminas.edu.br).

3Coorientador, IFSULDEMINAS – Campus Machado. E-mail: [nivaldo.bragion@ifsuldeminas.edu.br](mailto:nivaldo.bragion@ifsuldeminas.edu.br).

4Colaboradora, IFSULDEMINAS – Campus Machado. E-mail: [socorro.coelho@ifsuldeminas.edu.br](mailto:socorro.coelho@ifsuldeminas.edu.br).

saudáveis, o IFSULDEMINAS no campus Machado vem atuando no desenvolvimento deste objetivo, através da implantação das opções de alimentação vegetariana e vegana servida no refeitório.

Com o intuito de incentivar novos hábitos alimentares que favoreçam o bom desempenho da saúde; aumentar o contato da comunidade acadêmica com a comida vegana por meio da degustação de outras alternativas (que não as já oferecidas no refeitório do campus); e mostrar o quanto esse tipo de alimentação é diversificado (quebrando, com isso, mitos em torno dos mesmos), este trabalho teve como objetivo identificar empresas alimentícias do segmento vegano/vegetariano afim de convidá-las para participar da 1º feira de produtos veganos no IFSULDEMINAS – campus Machado.

## **2. MATERIAL E MÉTODOS**

No mês de junho foi realizada uma viagem técnica a uma feira voltada à alimentação saudável, a Natural Tech, no Estado de São Paulo, realizando o primeiro contato com as empresas do segmento alimentício vegano do Brasil. Em seguida, foram anotados os dados dessas empresas, os quais foram obtidos a partir de catálogos fornecidos nesta feira. No mês de setembro deu-se início o contato com elas através de e-mails que explicou sobre a feira de alimentos veganos que ocorreria no campus. Nesse mesmo mês, foi realizado um levantamento de empresas do ramo que estavam localizadas na região sul de Minas. Isso foi feito por meio do facebook, obtendo, assim, o número de whatsapp dessas empresas que, em seguida, também foram contatadas e convidadas a participarem da feira.

Em outubro foi efetuada uma parceria com o grupo NEAPO (Núcleo de Estudos de Agroecologia e Produção Orgânica), a fim de discutir questões relacionadas à organização da feira, sua localização e instalações elétricas. Também, nesse mesmo mês, deu-se o início à sua divulgação no campus, por meio de cartazes, folders de mesa localizados nos refeitórios e convites individuais.

A feira aconteceu em novembro conforme programado. Os resultados obtidos foram interpretados através da estatística descritiva, caracterizada por resumir e descrever as principais características observadas por meio de tabelas e porcentagem (VIEIRA, 2012).

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A partir do contato com as empresas do segmento vegano do Brasil, além do levantamento das empresas que atuam nesse setor e observar que existem muitas opções de alimentos vegetais que podem substituir os de origem animal, como por exemplo, o bacon, linguiça, feijoada, escondidinho, o “pão de queijo” sem queijo, todos 100% de origem vegetal. Observou-se, também, que os lanches rápidos convencionais, podem ser trocados pelos hambúrgueres a base de feijão, lentilha ou grão de bico. Alimentos como pizzas, salgados, e doces em geral também são fortes

nesse segmento. A localização das 56 empresas que foram catalogadas para serem convidadas a participar da feira de alimentos veganos no IFSULDEMINAS - campus Machado encontram-se na Tabela 1.

**Tabela 1. Localização de empresas catalogadas.**

São Paulo	Minas Gerais	Outros estados
28,57%	19,64%	51,79%

Pode-se perceber que a maioria dessas empresas estão localizadas bem distante da cidade Machado, pois apenas 19,64% delas pertencem ao Estado de Minas Gerais. Dessas, 21,43% responderam ao contato, sendo que apenas 3,57% delas aceitaram o convite para participar da feira no campus Machado. As justificativas dadas para a não participação foram: a distância (por ser na cidade de Machado, não seria possível devido ao alto custo da viagem), tempo curto para se programarem (os eventos no qual participam são agendados com, no mínimo, com um ano de antecedência), data (por ser realizada em dia útil da semana, não seria possível fechar a loja).

Devido a esses fatores, apenas empresas da região sul de Minas participaram do evento. Foram identificadas como Empresa A e Empresa B, ambas localizadas na cidade de Machado. Os alimentos veganos que trouxeram, assim como a quantidade vendida, encontram-se na Tabela 2.

**Tabela 2. Empresas participantes da feira**

Empresa	Produto	Quantidade	Vendidos
	Pão funcional 7 grãos	8 unidades	8 unidades
<b>Empresa A</b>	Quibe de abóbora e quibe de proteína de soja	16 marmitas	16marmitas
	Almôndegas	10 marmitas	10 marmitas
<b>Degustação</b>	Pão funcional 7 grãos	2 unidades	0 unidade
	Geleias de morango e de acerola.	2 unidades	0 unidade
	Maiose de abacate	1 unidade	0 unidade
Empresa	Produto	Quantidade	Vendidos
<b>Empresa B</b>	Esfirra de proteína de soja, pastel de palmito, pão de cenoura e pão de brócolis	170 unidades	113 unidades
	Hambúrguer proteína de soja	34 unidades	34 unidades
<b>Degustação</b>	Salgados	30 unidades	0 unidade
	Hambúrguer proteína de soja	12 unidades	0 unidade

A degustação, oferecida por ambas as empresas, deu oportunidade àqueles que não conheciam o alimento vegano, experimentá-los (pois 54% das pessoas pesquisadas, não tinha o conhecimento dessas opções veganas) o que gerou, como consequência, a compra dos produtos. A empresa B trouxe produtos aleatórios e afirma que o mais vendido foi o pão de cenoura. Na degustação, o hambúrguer de proteína de soja com pão integral e maionese vegana, foi o produto mais elogiado pelos que passaram na sua tenda conforme depoimento da empresária, não sendo, entretanto, possível mensurar essa questão devido ao fato de ter-se optado por deixar a negociação livre para as empresas convidadas.

A Empresa A trouxe pouca quantidade de seus produtos. De acordo com o seu depoimento,

não esperava que houvesse tanto interesse, motivo de ter 100% deles vendidos. A Empresa B, que trouxe uma quantidade maior, apesar de terem sobrado 33,52%, afirmou ter ficado satisfeita com os seus resultados, pois vendeu 66,48%.

Devido ao fato de ser um evento que visava a conscientização da população acadêmica para uma alimentação saudável com foco na divulgação da opção vegana, por meio da degustação, optou-se por não se questionar o motivo da compra com os participantes, que foi composto por 58% alunos, 14% servidores e 28% visitantes do campus. Cabe ressaltar que visitantes de diversos locais elogiaram essa iniciativa, concluindo-se, também, que o campus Machado deve continuar a se empenhar em desenvolver novas ferramentas estratégicas a fim de ampliar o incentivo e conscientização dos alunos e servidores da instituição quanto a esse tipo de tema.

#### 4. CONCLUSÕES

Por ser a primeira feira de produtos veganos no campus (e na cidade), pode-se concluir que os resultados foram positivos, pois houve a participação da comunidade acadêmica que visitaram a feira e o apoio de empresas regionais que atuam no segmento. Contudo concluímos que para se obter o apoio das grandes empresas que atuam no ramo, esse tipo de evento deve ser realizado em uma cidade maior. Contudo o IFSULDEMINAS – campus Machado deve continuar empenhando-se em desenvolver novos métodos a fim de ampliar o incentivo e conscientização dos alunos e servidores da instituição para uma alimentação saudável, sugerindo com isso a opção vegana/vegetariana.

#### AGRADECIMENTOS

Ao PNAE e IFSULDEMINAS pelo patrocínio da bolsa.

#### REFERÊNCIAS

- ANDRADE, J.V.S. **Dieta vegetariana: riscos e benefícios para a saúde**. Vitória de Santo Antão: 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/23940/1/ANDRADE%2c%20JOSEFA%20VANE%20SSA.pdf>> Acesso em: 16 de Outubro de 2018.
- BERBIGIER, MAGALHÃES. M.C; C.R. **Educação nutricional em universitários e estratégias para a promoção de saúde institucional: revisão integrativa**. Fortaleza. Ed. Rev. Bras. Promoção Saúde. 2017. Disponível em: <<http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/5740/pdf>> Acesso em: 08 de Outubro de 2018.
- GOMES, C.V; FRINHANI, F.D.M.D. **Alimentação saudável como direito humano à saúde: uma análise das normas regulamentadoras da produção de alimentos orgânicos**. Ed. Leopoldianum, 2017. Disponível em: <<http://periodicos.unisantos.br/leopoldianum/article/viewFile/757/638>> Acesso em: 07 de Outubro de 2018.
- TANAJURA, E.A. **Roteiro vegano: um guia sem crueldade de Brasília**. Brasília. 2015. Disponível em: <[http://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/11530/1/2015\\_ElisAndradeTanajura.pdf](http://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/11530/1/2015_ElisAndradeTanajura.pdf)> Acesso em: 16 de Outubro de 2018.
- VIEIRA, S. **Estatística Básica**. São Paulo: Ed. Cengage Learning, 2012. P. 176.