



# Segunda sem carne

Você já ouviu falar sobre a “Segunda Sem Carne”? É uma campanha que surgiu no Brasil em uma parceria da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) com a Secretaria do Verde e do Meio Ambiente da Prefeitura de São Paulo, e tem como objetivo imediato diminuir o consumo de carne e produtos de origem animal através da substituição por ingredientes de origem vegetal. Para que essa redução ocorra, é fundamental promover a conscientização sobre os impactos que produtos de origem animal trazem para a saúde, o planeta e os próprios animais. Abaixo, algumas informações capazes de ajudar e incentivar tanto quem ainda não pensou no assunto, quanto as pessoas que querem eliminar o consumo de carnes e derivados, mas não sabem por onde começar.

## POR QUE ADERIR?

### Pelo planeta

A pecuária é uma das atividades humanas que mais causam impacto ao meio ambiente, pois a cadeia produtiva requer uma grande quantidade de água e grãos, chegando a uma média global de 15.4 mil litros de água por quilo de carne produzida. Ela é ainda a responsável por mais de 80% do desmatamento no Brasil e por contaminar mananciais e poluir a atmosfera com a liberação de gases. Estudos recentes apontam que a produção de carne e leite já poluem mais que a indústria do petróleo.

### Pelas pessoas

De acordo com a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), uma em cada nove pessoas no mundo é atingida pela fome.

A mesma FAO afirma que há alimento suficiente para toda a população humana. Por que a conta não fecha?

Metade da proteína produzida mundialmente é utilizada como ração. Já no Brasil, os números são ainda mais impactantes: 79% vira ração e 16% são destinadas à alimentação humana. Apesar de carnes e derivados representarem apenas 12% das calorias ingeridas globalmente, cerca de 75% das terras agricultáveis do planeta são utilizadas para pastagem e produção de ração. Em média, os animais consomem dez vezes mais calorias do que produzem, um desperdício de cerca de 90% do que é consumido, tornando a carne um alimento muito ineficiente, principalmente quando uma enorme parcela da população passa fome. A questão é ainda mais complexa se considerado que o uso de grãos em grande escala para alimentar animais de produção acaba elevando seu preço no mercado, o que restringe seu consumo por populações em situação de pobreza.

Além disso, de acordo com a Comissão Pastoral da Terra (CPT), a pecuária é umas das principais responsáveis pelos casos de trabalho escravo no Brasil, chegando a 51% dos casos em 2008. Pela sua saúde

Uma dieta vegetariana pode prevenir e até reverter algumas doenças crônicas que estão entre as principais causas de morte humana como a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e também o câncer.



### Pela sua saúde

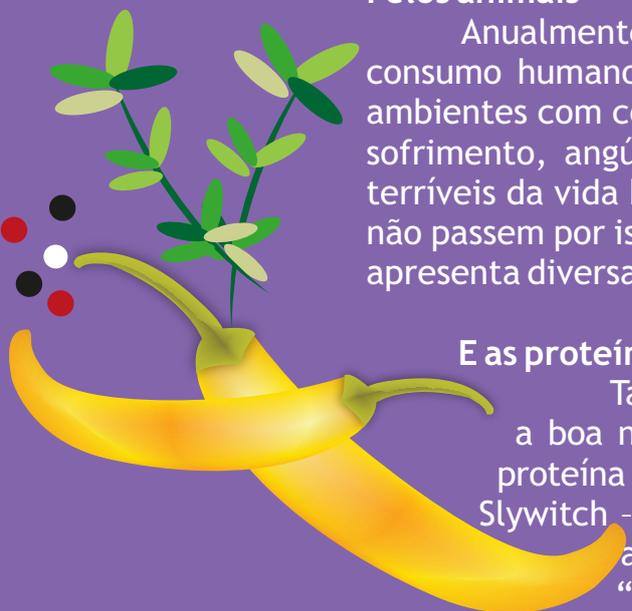
Uma dieta vegetariana pode prevenir e até reverter algumas doenças crônicas que estão entre as principais causas de morte humana como a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e também o câncer. A Academia de Nutrição e Dietética Americana, em seu Guideline de 2016, apresenta um parecer sobre dietas vegetarianas e veganas e indica esse modelo de alimentação como seguro para todas as fases da vida.

### Pelos animais

Anualmente, cerca de 70 bilhões de animais terrestres morrem para o consumo humano, só no Brasil, segundo o IBGE. Esses animais vivem em ambientes com condições precárias durante suas vidas: são locais cheios de sofrimento, angústia e violência. Se o objetivo é afastar esses aspectos terríveis da vida humana, é possível colaborar também para que os animais não passem por isso. Nesse sentido, o reino vegetal é um grande aliado, pois apresenta diversas opções capazes de suprir as necessidades nutricionais.

### E as proteínas?

Talvez essa seja a primeira dúvida da maioria das pessoas, mas a boa notícia é que há uma grande oferta de fontes vegetais de proteína e muitas delas são mais baratas do que a carne. O Dr. Eric Slywitch - médico especialista em nutrologia, com ênfase em alimentação vegetariana - tem um canal no youtube chamado "Alimentação Sem Carne - Dr Eric Slywitch".



Onde ele aborda diversos temas sobre nutrição e metabolismo. Uma de suas listas de vídeos aborda o tema “proteína e vegetarianismo” e pode ser acessada através deste link:

<https://www.youtube.com/watch?v=MPyMtMzw69g>

### Quer dicas para substituir a carne?

Não consegue preparar sua marmita no final de semana? Não tem problema! Veja algumas dicas de aplicativos para você pedir sua comida ou achar restaurantes próximos com menu sem carne:

•Para pedir

**Ivegan e Velivery** - Esses dois aplicativos funcionam de forma similar ao Ifood, mas só têm opções sem carne.

•Para ir

**HappyCow** - Este aplicativo usa a sua localização para encontrar os restaurantes veganos e vegetarianos mais próximos. Ele também tem a versão web, que pode ser acessada do seu computador.

### Sugestões de vídeos sobre a Segunda Sem Carne

1- Vídeo que explica melhor os motivos para aderir à campanha:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=150&v=xa0zqcQE0qlg](https://www.youtube.com/watch?time_continue=150&v=xa0zqcQE0qlg)

2- “Além do Carnismo, para Escolhas Alimentares Racionais e Autênticas”

<https://www.youtube.com/watch?v=o7GQodkZZx4&feature=youtu.be>

3- Dr. Eric Slywitch: “proteína e vegetarianismo”.

<https://www.youtube.com/watch?v=MPyMtMzw69gt>

4- “Cowspiracy”

<https://www.netflix.com/br/title/80033772>

5- “What the health”

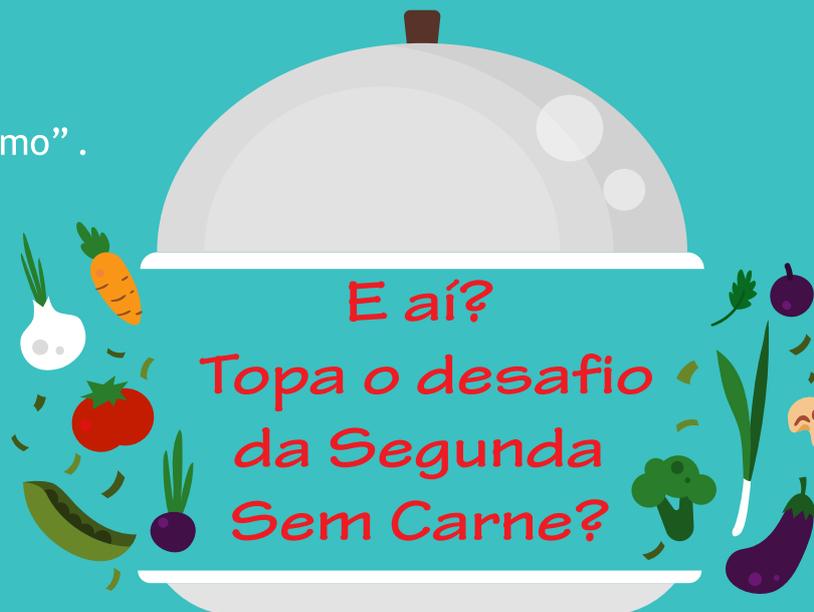
<https://www.netflix.com/br/title/80174177>

6- “Terráqueos”

<https://www.terraqueos.org/>

7- “A carne é fraca”

<https://www.youtube.com/watch?v=rrFsGTw5bCw>





Ricardo Leite e Dalva Lopes são vegetarianos e integrantes da Comissão A3P da reitoria do IFRJ

Ricardo é Técnico em gestão pública e atua no Núcleo de Governança. É vegano por ser contra a exploração e inferiorização do animais não humanos em relação ao humanos."



# OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



Os temas discutidos e ações divulgadas neste informativo contribuem para os seguintes Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas (ONU).

Este informativo foi produzido pelos integrantes da Comissão da A3P - Agenda Ambiental da Administração Pública da reitoria do IFRJ e pela Gestão Ambiental do IFRJ.

Em caso de dúvidas, comentários, contribuições, sugestão de pauta para o informativo ou iniciativa para divulgação, entre em contato conosco através do e-mail: [meioambiente@ifrj.edu.br](mailto:meioambiente@ifrj.edu.br)

**Fontes consultadas:**

- IBGE - <https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/indicadores/agropecuaria/producaoagropecuaria/#animal>
- Amazônia.org - <http://amazonia.org.br/2016/09/pecuaria-e-responsavel-por-mais-de-80-do-desmatamento-no-brasil/>
- Super interessante - <https://super.abril.com.br/blog/planeta/me-ve-16-mil-litros-de-agua/>
- Waterfootprint - <https://waterfootprint.org/en/water-footprint/product-water-footprint/water-footprint-crop-and-animal-products/>
- O Globo - <https://oglobo.globo.com/sociedade/sustentabilidade/pecuaria-responsavel-por-15-dos-gases-do-efeito-estufa-18122744>
- Embrapa - <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/21518151/estudos-indicam-pegada-hidrica-de-bovinos-em-confinamento-no-brasil>
- Portal Vista-se - <https://www.vista-se.com.br/novo-estudo-aponta-que-producao-de-carne-e-leite-ja-polui-mais-do-que-a-industria-do-petroleo/>
- Independent - <https://www.independent.co.uk/environment/meat-dairy-industry-greenhouse-gas-emissions-fossil-fuels-oil-pollution-iatp-grain-a8451871.html>
- Mercy For Animals Brasil - <https://mercyforanimals.org.br/alimentacao-com-produtos-animal-fome>
- Awebic - <https://awebic.com/cultura/segunda-sem-carne/#ondecomo>
- Portal G1 - <http://g1.globo.com/Noticias/Brasil/0,,MUL949648-5598,00-AMAZONIA+CONCENTRA+MAIOR+PARTE+DE+CASOS+DE+TRABA-LHO+ESCRAVO+NO+BRASIL.html>
- De olho nos ruralistas - <https://deolhonosruralistas.com.br/2017/01/18/pecuaria-cale-e-madeira-lideraram-casos-de-trabalho-escravo-em-2016/>
- Sociedade Vegetariana Brasileira - <https://www.svb.org.br/2503-carta-resposta-a-revista-veja>