



# Equipe 08 - Em busca da verdade

Colégio Rio Branco 2020



JW

**Júlia Waldman**

KW

**Katarina Waldman**

kvwaldman@aluno.crb.g12.br

AA

**Agatha Ayoub**

aasalerno@aluno.crb.g12.br

LM

**Lais Mendonça**

lcmendonca@aluno.crb.g12.br



## Disciplinas

- Biologia
- Filosofia

## Tema

Dietas sustentáveis e como elas afetam o corpo humano e o meio ambiente

## Pergunta de partida do projeto

Continuando saudáveis, podemos ajudar o meio ambiente através da nossa alimentação?

## Relevância do projeto

A diminuição do consumo de produtos de origem animal, além de contribuir com o meio ambiente, visto que a produção de apenas um quilo de carne bovina é responsável por emitir quantidade de gases de efeito estufa correspondente à gerada por um carro que percorre 800 quilômetros, também contribuirá com a nossa saúde, já que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a carne processada dentro do grupo 1 de substâncias cancerígenas, ao lado do tabaco, álcool, arsênico e amianto.



## Palavras-chave

- Sustentabilidade
- Alimentação
- Meio ambiente
- Saúde

## Fontes de informação

- Google acadêmico
- Documentário
- Artigo
- Youtube

## Auto-avaliação da pesquisa

- As fontes de informação que usei são confiáveis.
- Para cada registro de pesquisa, encontrei pelo menos 3 fontes dizendo o mesmo.
- A informação que registrei está atualizada.
- A informação corresponde a fatos (e não opiniões).
- Sempre que consegui, usei a fonte de informação original.

## Conclusões

Estudos comprovam que cerca de 40% das emissões de gases de efeito estufa (GEE), no mundo inteiro, provêm de atividades relacionadas à pecuária. Apenas no Brasil, um relatório do Sistema de Estimativa de GEE, constatou que a criação de animais para o consumo alimentar era responsável por cerca de 84% das emissões destes gases. A produção de apenas um quilo de carne bovina é responsável por emitir quantidade correspondente à gerada por um carro que percorre 800 quilômetros.

## Questões por explorar

- Como que a descredibilização da ciência está relacionada com o meio ambiente?
- Quais são os principais impactos ambientais do consumo de carne?
- Quais são os benefícios de aderir uma dieta sustentável?
- A alimentação sustentável também contribui para nossa saúde?

**\*\*\* Esta atividade tem arquivos associados \*\*\***



### Objetivos da entrevista

O método de entrevista é o melhor que podemos fazer para nos aprofundar no assunto, visto que conseguiremos informações de pessoas que se especializaram no tema do projeto, ou seja, dominam o assunto, e assim, conseguem nos dar uma visão concreta e relevante sobre ele.

### Entrevistados

- Katia (professora de biologia do Rio Branco)
- Dr. Raphael (nutrólogo do The Square)
- Professora Ziza

### Principais perguntas

- Você acredita que ainda temos como escapar do aquecimento global?
- Como a criação de gado pode contaminar o solo e os lençóis freáticos?
- O homem foi "criado" para comer carne?
- Como podemos fazer para repor os nutrientes, encontradas na proteína animal?
- Você, atualmente, faz algo que ajuda o planeta Terra? Se sim, o que?

\*\*\* **Esta atividade tem arquivos associados** \*\*\*



## Aspectos que confirmaram o que já sabia

-O quanto o gado afeta o meio ambiente. - Não podemos colocar um fim no aquecimento global , mas podemos diminuir os danos que ele causa. - Que ter um consumo consciente de carne é necessário.

## Aspectos surpreendentes ou inesperados

-As formas como a Katia se conscientiza e trata esses problemas do meio ambiente , foram de fato atitudes inesperadas.

## Conclusões da entrevista

-Que a criação de gado e pasto tem grande responsabilidade na poluição de solos e rios, visto que as toxinas que usam para o plantio de soja ( que são dirigidas ao gado) são responsáveis por esse desastre. - Existe uma necessidade de conscientização ambiental que todos deveriam ter. -Podemos lidar com esses problemas ambientais da melhor maneira possível dentro dos nossos ideias e de acordo com a nossa consciência.

**\*\*\* Esta atividade tem arquivos associados \*\*\***



### Objetivos do estudo de caso

Escolhemos o método de estudo de caso pois consideramos a melhor forma de mostrar como ajudar o meio ambiente através da alimentação funciona na prática, além de provar que você pode continuar saudável e livre de doenças sem consumir produtos de origem animal.

### Caso de estudo:

Estudaremos um caso onde é comparado exames de uma família que consome produtos de origem animal e outra família que não consome. Ele é relevante para o nosso projeto visto que provará que podemos ser saudáveis e livre de doenças sem consumir produtos de origem animal, e ajudando o meio ambiente.

### Fontes de informação

- <https://www.youtube.com/watch?v=LUqBu9g79Dk&feature=youtu.be>
- <https://www.centrovegetariano.org/Article-84-Fontes-de-ferro.html>
- <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2012/07/02/a-soja-e-v>



## Aspectos que confirmaram o que já sabia

Já estávamos esperando encontrar nos exames da família que possui um alto consumo de carne, o colesterol ruim alto e o bom baixo, e que toda a dieta precisa de equilíbrio, ou seja, que qualquer coisa em excesso faz mal.

## Aspectos surpreendentes ou inesperados

Me surpreendi com o fato de que os veganos estão muito melhores, em questão de saúde, do que os veganos, pois apesar de ser um estilo de vida sustentável, talvez seja um pouco difícil repor alguns nutrientes encontrados em maior quantidade na proteína animal.

## Conclusões do estudo de caso

O ponto principal que devo contar é que na família carnívora, o LDL (colesterol ruim) está elevado, já passou do limite máximo permitido, o HDL (colesterol bom/protetor) está abaixo do recomendado e o triglicérides (tipo de gordura) também deu alterado. Todos esses fatores, que estão relacionados com o alto consumo de carne, contribuem com o risco de doenças cardiovasculares. Enquanto na família vegana, eles só devem reduzir um pouco o consumo de soja, visto que em excesso, pode desencadear uma alergia, e que essa não é a única opção de proteína vegetal. Eles também devem consumir ferro com vitamina C, para melhor absorção dos dois nutrientes.

**\*\*\* Esta atividade tem arquivos associados \*\*\***



## Principais descobertas

- Vivemos em um sistema baseado em valores insustentáveis; a população não tem conhecimento suficiente e não acredita na ciência; a nossa alimentação está total relacionada com a sustentabilidade.

## Reflexão

Sim, as informações eram semelhantes com as pesquisas feitas anteriormente. Descobrimos muitos dados que nos chocaram e que refletimos bastante sobre. Foi por meio da obtenção de dados que nos conseguimos sustentar os nossos argumentos/ideias e fazer um vídeo completo .

## Limitações

- Deveríamos ter feito a parte das pesquisas e obtenção de informações mais rápido, mas tirando isso , tudo ocorreu bem e no tempo .

## Questões futuras

- A ciência se relaciona com a construção de um futuro sustentável?
- Temos chances de escapar do aquecimento global?
- As dietas sem carne realmente contribuem para um futuro melhor?

## Conclusão

O mundo se baseia em uma dieta que está longe de ser o "desejável", mesmo do ponto de vista econômico como do nutricional, em que a principal fonte de proteína é a animal. Muitos estudos comprovam o aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis, doenças cardiovasculares, derrame e até mesmo câncer. Cerca de 2,4 bilhões de seres humanos, todos os anos, sofrem de infecções por doenças provenientes de porcos, galinhas e bois, seja pela proximidade ou ainda pela alimentação dos mesmos.

**\*\*\* Esta atividade tem arquivos associados \*\*\***