

# Relatório de Actividades 2016



## MISSÃO & VALORES DA AVP

### A nossa visão

A nossa visão é a de uma sociedade ética e responsável, onde os indivíduos consideram o impacto das suas escolhas de vida e dos seus hábitos alimentares sobre a sua saúde, animais e meio ambiente. Valorizamos a adoção de uma dieta vegetariana equilibrada como um modelo de vida sustentável, ético e saudável, o que representa uma solução transversal de muitos dos maiores desafios que enfrentamos como sociedade global. Promovemos o vegetarianismo e o veganismo como estilo de vida, bem como quaisquer atitudes ou esforços que sejam feitos em relação a estes estilos de vida, para que possam contribuir para a erradicação de doenças epidémicas, a mitigação de impactos negativos no meio ambiente, assim bem como o fim do sofrimento e da morte de milhões de animais explorados na agricultura.

### A nossa missão

Promover os benefícios de uma dieta à base de plantas, pelo respeito e senciência animal, sustentabilidade ambiental e aumento da saúde humana, enquanto alertamos para os riscos e consequências de uma dieta baseada em animais. Estamos empenhados em criar incentivos para a adoção de uma dieta à base de plantas, por qualquer um dos motivos acima mencionados, através de campanhas de informação e de lobbying em prol da transformação estrutural que facilitará a mudança no padrão alimentar.

### Posição Oficial

A Associação Vegetariana Portuguesa (AVP) recomenda uma dieta vegetariana, isenta de quaisquer ingredientes de origem animal, por considerar que esta otimiza os benefícios para a saúde humana, a mitigação do impacto nos ecossistemas e a redução do impacto negativo no bem-estar animal e humano. No entanto, também representamos e apoiamos todos os indivíduos que pratiquem outras formas de vegetarianismo e que estão gradualmente a transitar entre regimes alimentares, para o vegetarianismo.

# DESTAQUES DO ANO

MARÇO 2016

## Petição submetida em prol da opção vegetariana nas cantinas públicas

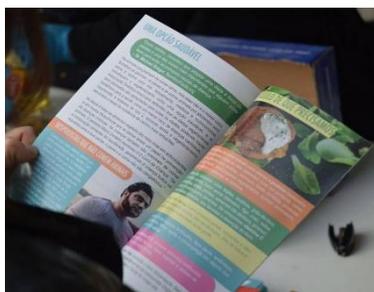
A AVP apresentou ao Parlamento uma petição popular com mais de 15.000 assinaturas, a solicitar o direito a refeições estritamente vegetarianas em todas as instituições públicas Portuguesas.



SETEMBRO 2016

## Novo folheto apresentado ao Público

A AVP lançou a nova edição do folheto "Faz parte da mudança", concebido e desenvolvido pela nossa equipa. Este material informativo será parte fundamental de futuras campanhas de conscientização e informação. Neste ano distribuimos centenas de folhetos.



OUTUBRO 2016

## AVP no Parlamento Português

A AVP foi convidada para uma auditoria pública na Assembleia da República com vários deputados, na qual apresentámos a nossa petição previamente submetida e defendemos o direito a uma refeição vegetariana em todas as instalações públicas.



MAIO 2016

## Dia das Mães Edição de Take Away Love

No Dia Internacional da Mãe, coorganizámos uma edição especial do Take Away Love, um evento de restauração gastronómica nas ruas do Porto.



OUTUBRO 2016

## No Veganário Fest

Como de costume, a AVP participou no Veganário Fest, na edição de 2016. Apresentámos o nosso novo folheto ao público e o nosso nutricionista deu uma palestra sobre os aspetos nutricionais a considerar na dieta vegana.



# ACTIVIDADES MENSAIS

## Take Away Love (2ª Edição)



*“Sabia a carne e até cheira a carne! Fiquei chocado! Não esperava que fosse tão bom!”.*



Para mais imagens: <http://goo.gl/Z3TTBB>.  
Para a entrevista completa: <https://goo.gl/Jy4ZgW>

## FEVEREIRO 2016

### Take Away Love (2ª edição)

Numa parceria entre a AVP, Porto pelos Animais, Omeletes sem Ovos, Capuchinho Verde e o partido Pessoas-Animais-Natureza, ajudámos a organizar a segunda edição do Take Away Love (fevereiro), um evento de catering onde a comida é preparada e servida gratuitamente a todos os transeuntes. Esta é uma oportunidade incrível para novas pessoas experimentarem comida vegetariana (vegana) pela primeira vez, o que ajuda a desconstruir mitos sobre o vegetarianismo e torna as pessoas mais abertas à ideia de uma refeição vegana. Também tinha uma forte componente informativa. Garantimos que todos saíssem do evento com um folheto informativo. Além disso, montamos uma estrutura com uma TV, apresentando algumas imagens da agricultura industrial, que as pessoas poderiam ver caso tivessem curiosidade.

## Petição com 15 mil assinantes pela inclusão de menus vegetarianos nas cantinas

SARA SILVA ALVES 21/03/2016 - 16:46

Depois do PAN, a Associação Vegetariana Portuguesa pediu a inclusão de menus com uma petição entregue esta segunda-feira na Assembleia da República.



## MARÇO 2016



**+15.000**

Mais de 15.000 cidadãos reclamam o direito a uma opção vegetariana nas cantinas públicas. Consulta o texto da petição em:

<http://peticaopublica.com/pview.aspx?pi=PT76070>

A Associação Vegetariana Portuguesa (AVP) recolheu mais de 15.000 assinaturas de cidadãos a favor da implementação de refeições veganas em instalações públicas. Em março de 2016, apresentámos esta petição à Assembleia da República. Recebeu uma ampla cobertura mediática.

A iniciativa foi iniciada em fevereiro de 2015, pelo actual diretor da AVP, Nuno Alvim, num esforço para responder às necessidades de milhares de pessoas que sentiram dificuldades em aceder a refeições veganas nas suas escolas, universidades, hospitais e outras instituições públicas.

A petição recebeu apoio de vegetarianos e não vegetarianos. Seguiram-se vários projetos de lei apresentados por três partidos políticos

## Debate sobre a dieta Vegetariana na TV



## ABRIL 2016

Pode ver o debate completo aqui:

<https://goo.gl/mtjbx5>

Em abril, a AVP participou num debate televisivo, organizado pelo canal TVI, que tem maior quota de audiência em Portugal. O debate centrou-se em vários tipos de regimes alimentares, incluindo vegetarianismo, dieta mediterrânica, dieta paleolítica, etc. Nuno Alvim foi o porta-voz da AVP, em representação do estilo de vida vegetariano. Tivemos a oportunidade de apresentar à população portuguesa os benefícios do vegetarianismo.

## Dia da Mãe: Edição especial do Take Away Love



Na edição de maio do Take Away Love, tivemos uma mensagem especial para todas as famílias que celebraram o Dia Mundial da Mãe. Servimos leites vegetais e procuramos sensibilizar para o sofrimento de milhares de vacas leiteiras no mundo.



## MAIO 2016

Para celebrar o Dia Mundial da Mãe, participamos numa edição especial do Take Away Love, coorganizado pelo Porto pelos Animais, AVP, Capuchinho Verde, Omeletas sem Ovos e PAN - Pessoas-Animais-Natureza.

Este evento pretendeu sensibilizar para o sofrimento de milhões de vacas e vitelos que são incessantemente explorados na indústria pecuária. Distribuímos folhetos informativos, produzimos e reproduzimos um vídeo animado, e também servimos amostras gratuitas de vários leites vegetais a famílias que nos abordaram. Também desenvolvemos jogos interativos para crianças, de modo a facilitar a empatia com os animais que são explorados.



# TAKE AWAY LOVE

## Edição de Verão



- 13
- JUNTO À PRAIA, ENTRE A ANÉMOMA E O EDIFÍCIO TRANSPARENTE, PORTO

Esta foi mais uma edição especial do bem-sucedido evento TAKE AWAY LOVE, desta vez dedicado ao verão.

Como de costume, apresentamos comida vegana linda e saborosa disponível gratuitamente para todos.



## AGOSTO 2016

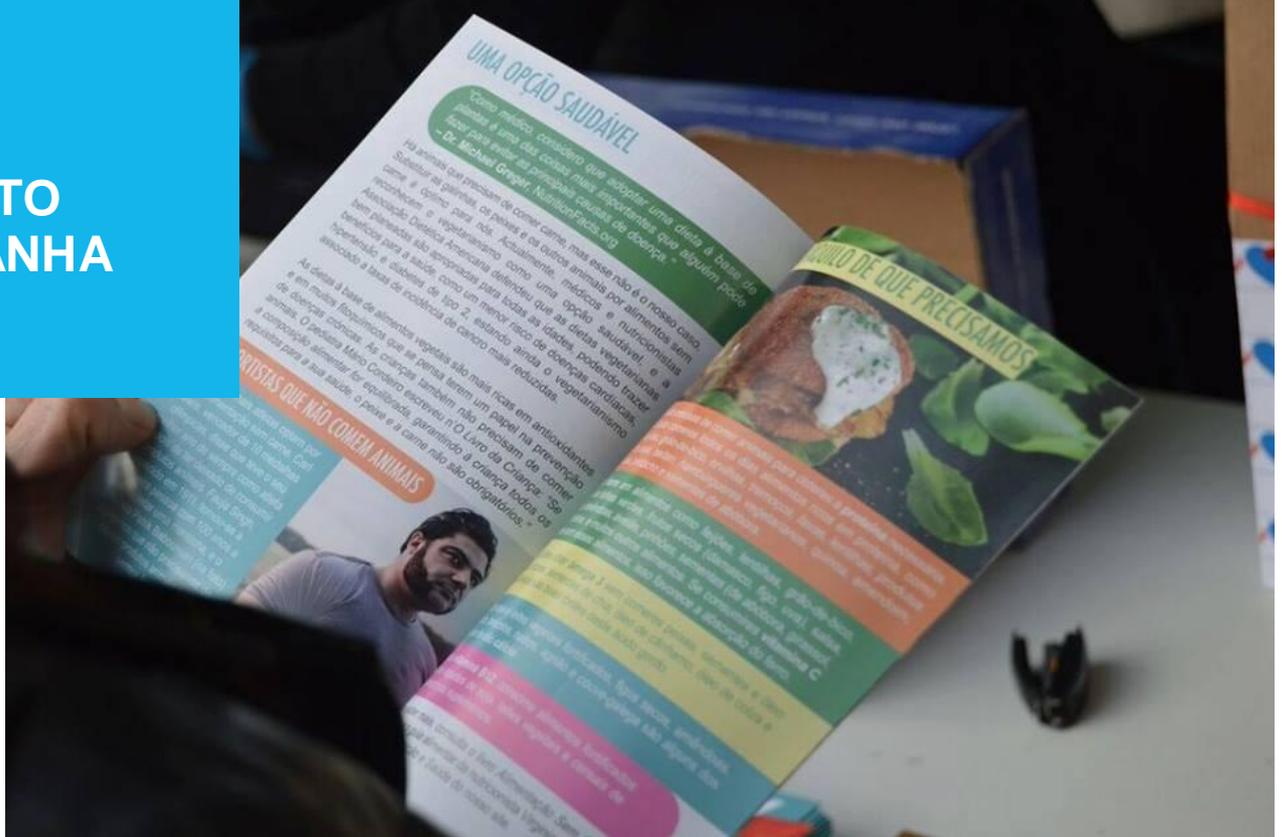
### TAKE AWAY LOVE – EDIÇÃO DE VERÃO

Mais uma vez, participamos como coanfitriões na organização do 'Take Away Love' - Edição de Verão, num dia de agosto quente e ensolarado.

Tivemos comida de época incrível, como espetadas de “carne”, doces e as irresistíveis bolas de Berlim, que são muito comuns nas praias portuguesas. Como de costume, tínhamos folhetos e outro material informativo para garantir que as pessoas sabiam o que estavam a provar, e surpreendemos muita gente com o fantástico sabor da comida vegana.



## NOVO FOLHETO CAMPANHA



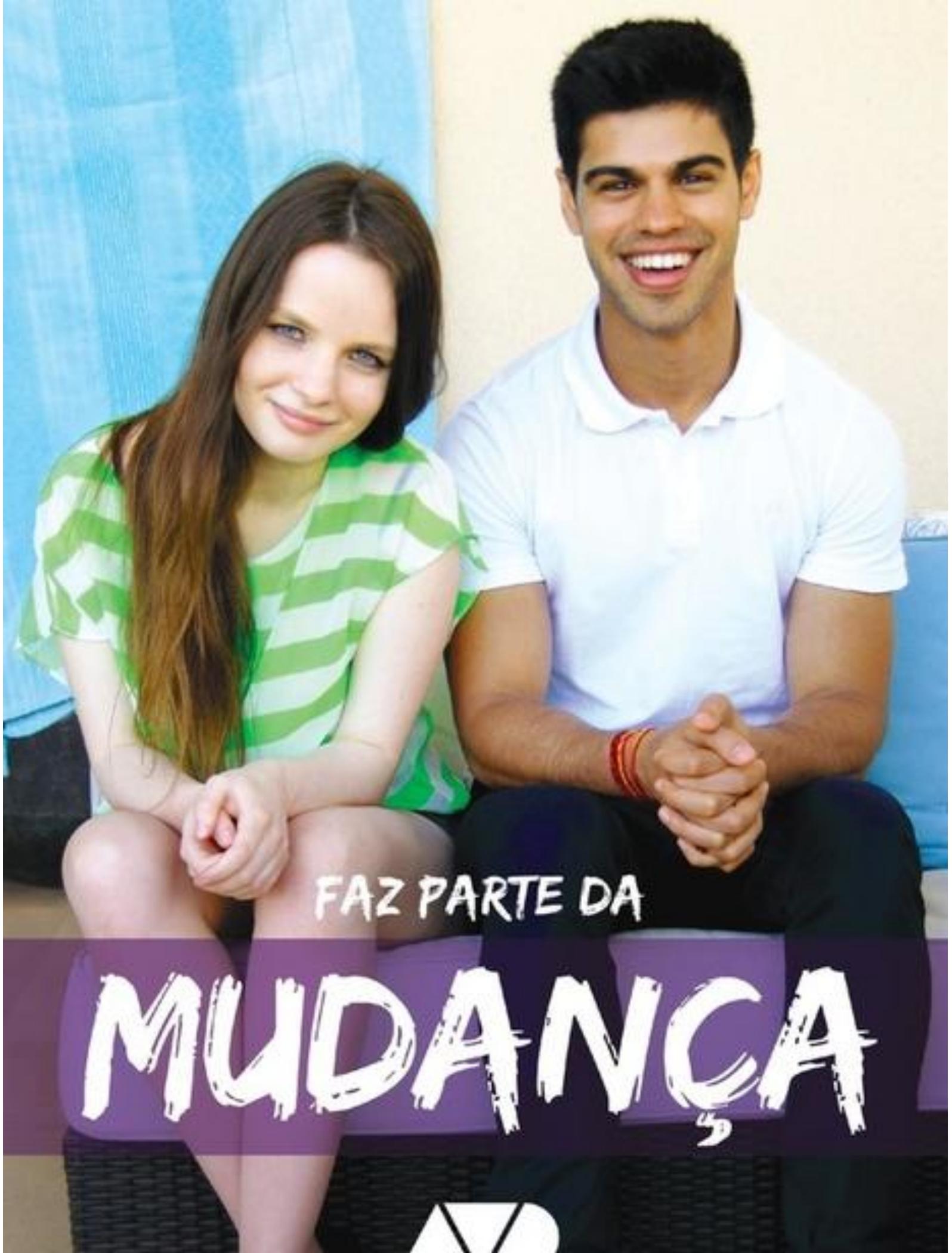
# SETEMBRO, 2016

## Nova Edição do Folheto “Faz parte da mudança”

Em setembro, imprimimos mais de 25.000 unidades do nosso novo folheto “Faz parte da mudança”. O download pode ser feito [aqui](#).

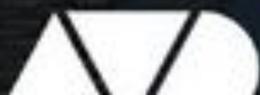
Este folheto faz parte da nossa nova campanha informativa, uma vez que será distribuído em massa nas escolas e universidades, já que abrange o nosso principal público-alvo, de acordo com os princípios de intervenção precoce. Será também uma parte fundamental de todos os nossos eventos, em particular, eventos de palestras em instituições académicas.

O folheto consiste em material informativo de 16 páginas, concebido e desenvolvido pela AVP, que inclui informação sobre a dimensão ética, ambiental e de saúde do vegetarianismo, ao mesmo tempo que fornece respostas a mitos comuns, recursos para aceder a alternativas acessíveis, e guia de iniciação para novos vegetarianos, incluindo informação nutricional.



FAZ PARTE DA

**MUDANÇA**





Um dos principais eixos de atuação da AVP consiste na distribuição de folhetos e panfletos, seguindo modelos de sucesso como o da organização “Vegan Outreach” nos EUA. Distribuimos centenas de folhetos cuidadosamente elaborados, especialmente perto das universidades, onde encontramos o nosso principal público-alvo - os jovens.

## SETEMBRO 2016

Esta foi a primeira distribuição em massa do novo folheto da AVP - “Faz parte da mudança”. Durante o mês de outubro tivemos várias distribuições, junto a universidades (Escola Superior de Tecnologia e Artes de Lisboa e Escola Profissional de Comunicação e Imagem), bem como paragens de metro (Marquês de Pombal, Lisboa). Muitas pessoas receberam este novo folheto e ficaram entusiasmadas por ler o seu conteúdo.



## AVP NO PARLAMENTO PORTUGUÊS



A AVP defendeu publicamente numa auditoria parlamentar o direito a refeições estritamente vegetarianas (vegnas) em todas as instituições/cantinas públicas. Este foi um passo crucial para mais tarde alcançar o sucesso com uma lei que garantiu este direito.

## OUTUBRO 2016

A Associação Vegetariana Portuguesa (AVP) foi convidada para uma auditoria pública na Assembleia da República com representantes de vários partidos políticos. Nuno Alvim, o primeiro peticionário e Darchite Kantelal, o nutricionista registado da AVP, foram responsáveis pela defesa da petição pública que consiste na introdução de refeições veganas em todas as instalações públicas, como menu alternativo. Esta, foi assinada por mais de 15.000 cidadãos, e apresentada em março de 2016.

Depois da apresentação, os membros do Parlamento colocaram várias questões, o que levou a AVP a clarificar várias preocupações relacionadas com os custos orçamentais e o risco de desperdício alimentar.

O diálogo foi muito produtivo e ao apelar aos direitos democráticos e civis dos milhares de pessoas que assinaram a petição, e que se impuseram a si próprios um regime alimentar convencional, conseguimos fazer progressos importantes, recebendo um feedback positivo dos partidos mais conservadores.



## VEGANÁRIO FEST

O Veganário Fest é um festival vegano anual que se realiza em Lisboa, Portugal, todos os anos, por volta de outubro. Nesta edição, a AVP participou como ONG convidada e também deu uma palestra.



## OUTUBRO 2016

A AVP participou na edição de 2016 do “Veganário Fest”, um festival vegano anual regular em Lisboa, que decorreu entre 15 e 16 de outubro. Nesta edição, apresentámos o novo folheto da AVP com o slogan “Faz parte da mudança”. Muitas caras novas apareceram neste evento, e distribuimos um grande número dos nossos panfletos e folhetos a vegetarianos e não vegetarianos. Como de costume, também tivemos comida vegana de bom gosto no nosso stand. O nosso nutricionista, registado em Portugal e no Reino Unido, Darchite Kantelal, deu uma palestra a centenas de pessoas sobre a desconstrução de mitos em torno do vegetarianismo, do ponto de vista nutricional. Muitas pessoas estavam interessadas em saber mais e fizeram uma grande variedade de perguntas.

# CONFERÊNCIA SOBRE DIREITOS DOS ANIMAIS

## OUTUBRO 2016

### CONFERÊNCIA SOBRE DIREITOS DOS ANIMAIS

A AVP participou na conferência sobre o tema “O Estatuto dos Animais na Lei”, realizada a 26 de outubro, na Faculdade de Direito do Porto (FDUP).

No final, pudemos entregar vários folhetos da AVP ao público, informando sobre as suas escolhas alimentares e as implicações para o bem-estar animal. Durante este evento também foi servida comida vegetariana.





## JANTAR DO DIA MUNDIAL DO VEGANO

# NOVEMBRO 2016

No dia 1 de novembro, realizámos um jantar de celebração no Jardim das Cerejas, em Lisboa, para comemorar o Dia Mundial do Vegano.

## REPORTAGEM DA TV RECORD SOBRE A DIETA VEGETARIANA



# NOVEMBRO 2016

A AVP participou numa reportagem televisiva chamada “Compaixão à Mesa”. Nuno Metello, o presidente, deu um pequeno testemunho sobre a adoção do vegetarianismo e as motivações para aderir a este estilo de vida. A reportagem pode ser vista [aqui](#).

# ACTIVIDADES REGULARES

## MERCADO COMPAIXÃO (Mercado Vegano)



O Mercado Compaixão é a única feira de mercado vegano em Portugal, organizada pelo PAN, na cidade do Porto. A AVP participa regularmente neste mercado, com um stand para degustação de boa comida vegana e material informativo (ex.: folhetos, panfletos). Por vezes também fazemos um discurso informativo.

## Março, maio, julho setembro, novembro

### Mercado Compaixão

A Associação Vegetariana Portuguesa (AVP) participa regularmente, a cada 2 meses, no “Mercado da Compaixão” no Porto, a única feira do mercado totalmente vegano em Portugal, organizada pelo PAN – Pessoas, Animais, Natureza.

Neste mercado, temos vendido regularmente comida vegana de bom gosto e a preços acessíveis e temos sempre muito material informativo disponível gratuitamente para todos. Este ano estivemos em todas as edições do mercado. Numa dessas edições, também demos uma palestra sobre a produção de leite e o seu impacto na saúde humana, nos animais e na ecologia global. Apresentamos várias edições de novos materiais, como os nossos folhetos.





## FALAR SOBRE O CONSUMO DE LEITE

**Qual é o impacto do leite na saúde humana, no meio ambiente e nos animais?**

A AVP deu uma palestra na edição de maio do Mercado Compaixão, apresentando uma série de informações sobre o impacto da produção/consumo de leite na saúde humana, no meio ambiente e nos animais, com base nos últimos dados científicos disponíveis. Após a palestra, houve uma sessão de perguntas e respostas.

## O impacto do consumo dos laticínios



NAS PESSOAS, NOS ANIMAIS, NA NATUREZA



## ARTIGOS EM JORNAIS



Os casos sucedem-se: pais veganos que deixam os filhos ficarem subnutridos. Será culpa do veganismo ou é negligência? Uma deputada italiana quer criminalizar os pais que sigam este regime alimentar.

Partilhe     

Em agosto, escrevemos para o artigo “Veganismo na infância? Sim, é possível”, publicado no “Observador”, um dos principais jornais online em Portugal. O artigo pode ser consultado aqui: <http://observador.pt/especiais/veganismo-na-infancia-sim-e-possivel/>

## ARTIGOS EM REVISTAS



Veja a capa complete e o texto aqui: [http://www.avp.org.pt/uploads/8/9/6/4/8964357/viva\\_mais.pdf](http://www.avp.org.pt/uploads/8/9/6/4/8964357/viva_mais.pdf)

# NÃO COMES CARNE, ENTÃO COMES O QUÊ?



Diz o provérbio que 'peixe não puxa carroça', mas são cada vez mais as pessoas que optam pelo veganismo, rejeitando os produtos de origem animal. Apurámos o palato e fomos conhecer melhor o estilo de vida que já conquistou milhares de portugueses.

texto Virginia Galvão

**A**ceitou os piercings, o deixar crescer o cabelo, a música barulhenta, aquela mania de se vestir todo de preto. Mas um dia o filho decidiu que não voltava a comer nada de origem animal. Então... mas o que ia ele comer? Seria só um capricho passageiro? Não foi. Rafael Leite tem 23 anos e escolheu ser vegan há quatro. "A minha mãe teve uma reação contraditória, dita normal. Isso não mudou em nada o meu ponto de vista e ela acabou por aceitar e tentar adaptar-se à mudança."

Alimentos de origem animal não lhe deixam qualquer tipo de saudades, uma vez que

ganhou consciência daquilo que considera serem mortes desnecessárias de seres vivos. "A população em geral não aceita que é eticamente errado torturar e matar espécies animais em prol de outras. Não só é possível sobreviver sem estes produtos, como também é mais benéfico a todos os níveis para a saúde."

#### DIZ-ME O QUE COMES...

As motivações éticas são, aliás, apontadas pela Associação Vegetariana Portuguesa (AVP) como a maior razão para se ser vegan. "O principal motivo é a redução da exploração



#### País vegans perde custódia do filho

Uma criança de 16 meses foi hospitalizada, em Itália, com sinais de má nutrição e descompensação de cálcio. Os pais, ambos veganos, perderam a custódia do bebé por ordem do tribunal. Segundo os médicos, a criança de 14 meses tinha aspecto de um bebé de três. Um projeto de lei italiano tem o objetivo de punir os pais que alimentem os filhos de acordo com dietas vegan. A sua principal proponente, uma deputada do partido de centro-direita Forza Italia, quer punir a alimentação de menores sob este tipo de dieta. Se o projeto de lei for aprovado, os pais que imponham este tipo de dieta a menores de 16 anos poderão ser condenados a penas de prisão de até seis anos.



e matança desnecessária de animais, assim como as preocupações ecológicas. A criação de animais para consumo requer mais recursos do que a produção de cereais ou leguminosas", refere Nuno Metello, presidente da Associação e vegan há mais de dez anos.

"Gera-se um rebate de consciência, uma vez que se ganha percepção do que implica uma alimentação dita omnívora. Trata-se de uma sensibilização que é perdida muito cedo e dela deriva uma indiferença, frequentemente irredutível, no que diz respeito à vida animal", completa Rafael.

## "Quando delineado, o veganismo é saudável"

Este regime é visto como uma forma de reduzir a doença e o impacto ambiental da alimentação omnívora.

texto Virginia Galvão

#### Considera que o veganismo é uma opção alimentar equilibrada?

Sim, mas é fundamental o aconselhamento com um nutricionista, para que este informe relativamente às fontes alimentares que terá de considerar para conseguir atingir as necessidades energéticas e nutricionais para um correto funcionamento do organismo. Em qualquer um dos tipos de vegetarianismo, pode ser considerada a introdução de suplementos alimentares para suprimir a ocorrência de problemas nutricionais. Refira-se que um regime alimentar vegetariano, que não incorra em défices nutricionais, pode ser uma forma de promover o consumo de compostos bioativos, os quais têm propriedades benéficas na prevenção e melhoria de determinadas doenças, como a cardiovascular, a oncológica, a diabetes e a obesidade.

#### Quais os principais benefícios e riscos?

A alimentação vegetariana oferece nutrientes e compostos que têm impacto no estado de saúde do indivíduo. Pela oferta desta paleta de nutrientes e substâncias promotoras de saúde, estes regimes alimentares têm sido apontados, no meio científico, como uma forma de reduzir a doença, mas também como forma de reduzir o impacto ambiental da alimentação omnívora. Não obstante, podem causar défices proteicos e em micronutrientes, caso sejam realizados sem o apoio de um nutricionista e sem informação fidedigna.

#### Quais as precauções que um vegan deve ter?

É importante que o indivíduo realize análises clínicas a cada seis meses, avaliando parâmetros como o ferro, vitamina B12, hormonas tireóideas e cálcio. As refeições devem ser devidamente planeadas e variadas, combatendo-se os alimentos de forma a assegurar a absorção dos nutrientes. Um prato de um vegetariano deve ter presente proteínas (ovo, laticínios, leguminosas, derivados de soja, frutos oleaginosos, sementes oleaginosas), hidratos de

carbono complexos (cereais integrais, tubérculos) e hortofrutícolas.

#### A dieta vegan é aconselhável a crianças?

Quando delineada e ajustada, é saudável e adequada nutricionalmente em qualquer fase do ciclo de vida pediátrico. Contudo, há necessidade de atribuir atenção ao aporte de nutrientes essenciais para garantir o correto crescimento e desenvolvimento da criança, nomeadamente proteínas e aminoácidos essenciais, os ácidos gordos essenciais, o ferro, o zinco, o fósforo, o cálcio, o iodo, a vitamina B12 e D.

#### Qual a dieta alimentar mais indicada?

O Padrão Alimentar Mediterrânico promove o consumo de alimentos preferencialmente frescos, locais e sazonais, de origem vegetal e pouco processados, bem como a ingestão frequente de pescado e reduzida de carnes vermelhas. Recomenda ainda a utilização de azeite, o consumo baixo a moderado de laticínios e a ingestão de água enquanto bebida de eleição.

#### Como comenta o estudo da OMS que classifica como potencialmente cancerígeno o consumo de carne vermelha e processada?

As considerações recentes da OMS relativamente à carne vermelha e processada são medidas que têm vindo a ser referidas pelos nutricionistas, encontrando-se em conformidade com as recomendações presentes na Roda da Alimentação Mediterrânica. A alimentação saudável e a prática de atividade física são fulcrais para assegurar a prevenção das doenças crónicas não transmissíveis, onde se insere o cancro.



**TERESA CARVALHO**  
Associação Portuguesa dos Nutricionistas

A AVP participou numa reportagem sobre veganismo na revista Share, na edição de novembro/dezembro. O artigo está disponível em: <http://observador.pt/especiais/veganismo-na-infancia-sim-e-possivel/>



**Email:** [info@avp.org.pt](mailto:info@avp.org.pt)  
**Website:** [www.avp.org.pt](http://www.avp.org.pt)