

Annual Report 2015



ASSOCIAÇÃO
VEGETARIANA
PORTUGUESA

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

FEVEREIRO 2015



Participação no programa de TV "Sociedade Civil"

A AVP foi convidada a debater o veganismo no programa da TV nacional "Sociedade Civil".

MAIO 2015



No 10º Encontro de Alternativas, em Sintra

Como é habitual, a AVP participou no Encontro Alternativas, na edição de 2015. Estivemos presentes com um stand informativo e distribuímos folhetos ao público.

NOVEMBRO 2015



Na Feira Vegan 2015

A AVP participou na Feira Vegan, em Lisboa. Estivemos presentes com um stand informativo e distribuímos folhetos ao público. Algumas pessoas manifestaram interesse nas atividades da AVP e angariamos alguns voluntários para colaboração.

AO LONGO DO ANO



Produção de Conteúdo

Conscientes da importância de informar a população e com o objetivo de promover uma mudança nos hábitos alimentares e aumentar a conscientização, a AVP tem vindo a apostar na produção de conteúdos considerados fundamentais para este compromisso.

AO LONGO DO ANO



Distribuição de Folhetos

Em 2015, a AVP assumiu um forte compromisso com a distribuição de folhetos, de modo a estabelecer um contacto direto com os cidadãos portugueses ao divulgar a causa do veganismo.

ACTIVIDADES MENSAIS

FEVEREIRO 2015

Programa de TV “Sociedade Civil”

A 12 de Fevereiro, a Associação Vegetariana Portuguesa participou no programa “Sociedade Civil” (RTP2) para falar sobre veganismo. Os seguintes convidados participaram da discussão: Nuno Alvim - vegano e porta-voz da Associação Vegetariana Portuguesa; Conceição Calhau - nutricionista; Maria Aragão - autora do livro “Omeletas Sem Ovos – Sabores tradicionais veganos” e M^a Antónia Figueiredo – Representante da Confederação Nacional das Cooperativas Agrícolas Portugal (CONFAGRI) e membro do projeto “Plataforma Contra a Obesidade”.



MAIO 2015

Projeto Citações Vegetarianas



AVP reparou que muitas compilações de citações sobre vegetarianismo e direitos dos animais que existem na internet (e até mesmo em alguns livros) contêm citações falsas ou não verificadas. Assim, em maio, a AVP decidiu construir este projeto: uma compilação de citações autênticas, poemas e pensamentos sobre o vegetarianismo e sobre os direitos dos animais, desde a antiguidade até os dias de hoje, de autores como Sêneca, Plutarco, Leonardo da Vinci, Voltaire, Tolstói, Tesla, Gandhi, Einstein, Krishnamurti, Peter Singer entre outros.

Saiba mais em <http://www.avp.org.pt/citador-vegetariano.html>

10º Encontro de Alternativas

10º Encontro de Alternativas

A AVP esteve presente no Encontro de Alternativas em Sintra, realizado nos dias 29, 30 e 31 de maio, com um stand de informação. Durante os três dias do evento foram distribuídos cerca de 400 folhetos.



JUNHO 2015

São João Vegetariano

O São João é o Santo padroeiro do Porto. A sua comemoração é a maior festa popular da cidade, onde não podem faltar as tradicionais sardinhas e chouriço.

A AVP fez questão de estar presente, mas com um lanche mais amigável dos animais e do ambiente, oferecendo alternativas a quem quisesse experimentar.



NOVEMBRO 2015

VEGAN
FAIR 2015

DOMINGO 29 DE NOVEMBRO
NO AUDITÓRIO DO ALTO DOS MOINHOS/STADIUM CAFÉ
LISBOA
DAS 10H30 ÀS 21H

Feira Vegan 2015

A AVP esteve presente no Encontro de Alternativas em Sintra, realizado nos dias 29, 30 e 31 de maio, com um stand de informação. Durante os três dias do evento foram distribuídos cerca de 400 folhetos.



PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS

Tradução para português do artigo 7 de Virgínia Messina “Formas de Encorajar e Apoiar Novos Veganos”

Focar nas coisas que importam. Evitar atitudes como o Lacteol Lactário de São Paulo, porque **ter** **vega** **poza** ser derivado de animais não reduz o sofrimento animal ou faz avançar a causa dos direitos dos animais. A maioria das pecadoras ingredientes de origem animal na alimentação são subprodutos baratos da criação intensiva. Quando a criação intensiva desaparece, também desaparecem todos os produtos. A energia e tempo desperdiçados na investigação, criação e produção de ingredientes todos de ingredientes não-veganos são irracional, se considerarmos que o seu efeito geral é mais prejudicial do que benéfico. Quando muito, acrescentam uma camada de complexidade (desnecessária) para a transição vegana e reforçam as crenças da dificuldade de se ser vegano. Eu sei que algumas pessoas podem pensar nisso, porque é importante, a nível pessoal, entender todos os ingredientes de origem animal possíveis. Mas vale a pena fazer algo que nos faz sentir bem, se é contra produtivo em relação à nossa tentativa de chegar aos peccados?

Promover o veganismo – não dietas desnecessariamente restritivas. Já o disse antes e tenho a certeza que o direi muitas mais vezes: defender dietas que incluem restrições desnecessárias reduz a adesão à dieta, faz com que seja mais difícil para as pessoas tornarem-se veganas. Todas as dietas incluem as sem gordura, sem soja e crudivoras. Por vezes, estas variações do veganismo são entendidas como passos na mesma evolução alimentar. Não são. O veganismo é uma escolha ética e é uma dieta saudável e apropriada a todos os faixas da vida. O crudivorismo é uma dieta da moda, que é apropriada apenas para adultos e baseia-se em princípios científicos no mínimo duvidosos. O veganismo sem gordura é uma dieta benéfica para adultos com problemas de saúde – e como já referi anteriormente, não é necessariamente a abordagem ideal.

Deixar as dietas veganas serem divertidas. Recentemente, uma vegana comentou comigo que não consegue entender com quem podia pensar de comer mais do que arroz com feijão ao jantar. Mas feijoada não é arroz com feijão, é verdade é que a maioria das americanas – que estão habituadas a ingerirem frango frito e costeletas de porco – podem não achar arroz com feijão assim tão satisfatório. Se não quiser de cozinhar ou não tem muito tempo, ou achar as relações sem carne demasiado insatisfatórias, ou tem filhos pequenos para satisfazer, então correção processando como hambúrgueros vegetais, molhos para massas, queijo **Doja** e bolachas compradas no supermercado tornam muito mais fácil e satisfatório ser vegano.

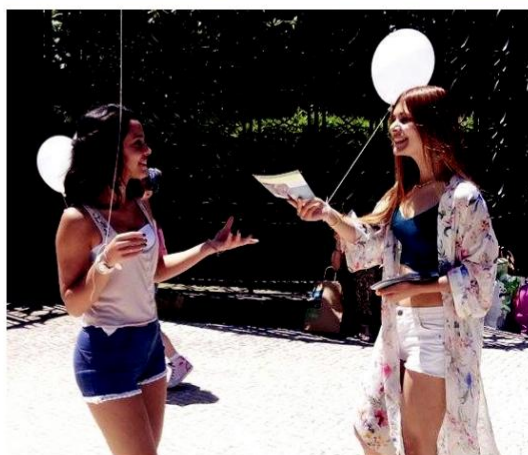
Dobagem e legendagem em português do vídeo: O que é a agricultura industrial? - Nós e o planeta, da Animals Australia



ACTIVIDADES REGULARES

DISTRIBUIÇÃO DE FOLHETOS

Abril e maio



Em 2015, a AVP assumiu um forte compromisso com a distribuição de folhetos no sentido de estabelecer um contacto próximo com os cidadãos Portugueses, divulgando a associação e a causa do veganismo. Entre 2014 e 2015 distribuímos mais de 19.000 exemplares do nosso folheto em várias partes do país, com informação detalhada sobre o vegetarianismo. Esta distribuição foi feita principalmente em faculdades, transportes públicos urbanos, principais eventos culturais e eventos vegetarianos:

Abril - Algarve

Maio - Porto e Lisboa

Maio - Feira Anual do Livro de Lisboa

Maio - Serralves em Festa, no Porto

**Mercado
Compaixão
(Mercado
Vegano)**

MERCADO COMPAIXÃO

Julho Setembro Dezembro



O Mercado Compaixão é um mercado regular e local que decorre na cidade do Porto que é ecológico e livre de sofrimento animal. Este evento tem como objetivo promover a alimentação vegetarianana, as alternativas aos produtos cosméticos e de higiene, acessórios e alimentação animal, vestuário, artesanato, entre outros. É aceite participação de todos aqueles que tragam artigos que não contenham qualquer substância ou ingrediente de origem animal ou que não contribuam para a exploração animal e humana; sendo ao mesmo tempo uma alternativa ambientalmente sustentável.