



RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2024

ProVeg Portugal



NOTA INTRODUTÓRIA

O presente Relatório de Atividades do ano de 2024 reflete um ano de conquistas extremamente significativas e de expansão estratégica para a ProVeg Portugal, reforçando ainda mais o nosso compromisso com uma alimentação mais sustentável, saudável e ética. Com ações que vão desde a restauração coletiva à ação política, passando pela sensibilização pública, conseguimos consolidar a nossa posição como um agente de mudança no panorama alimentar em Portugal.

Este também foi um ano de grande transformação para a nossa organização. A Associação Vegetariana Portuguesa integrou a ProVeg Internacional, passando a adotar oficialmente a nova designação de Associação ProVeg, com o nome mais conhecido de ProVeg Portugal. Esta mudança importante reflete o nosso alinhamento com uma ampla rede global de organizações que promovem a alimentação de base vegetal e reforça a nossa capacidade de impactar, a nível local e nacional, os sistemas alimentares de forma ainda mais eficiente e coordenada.



O programa Prato Sustentável destacou-se pela ampliação de parcerias e pela diversificação alimentar em refeitórios escolares e institucionais, promovendo refeições de base vegetal que reduzem a pegada ecológica e criam hábitos saudáveis para as futuras gerações. Simultaneamente, o projeto Proteína Verde alcançou marcos históricos no campo das políticas públicas, contribuindo para a inclusão de estratégias nacionais pelo o consumo de proteína vegetal.

A presença digital, os eventos comunitários e o lançamento de novos projetos, como o podcast “Em Pratos Limpos”, foram igualmente fundamentais para ampliar ainda mais o alcance da nossa mensagem, envolvendo mais pessoas e comunidades. A realização do LEGUMINA – Congresso de Alimentação Vegetariana consolidou-se como um marco técnico-científico no campo da alimentação de base vegetal.

Este relatório não apenas celebra os resultados obtidos em 2024, mas também reafirma o nosso compromisso com uma alimentação mais justa, acessível e alinhada com os desafios ambientais e sociais do nosso tempo, a pensar no planeta e em todos os seres que nele habitam.



A NOSSA VISÃO

Um mundo onde todos escolhem alimentos saborosos e saudáveis de origem vegetal, que beneficiam o planeta e todos os seres que nele habitam.

A NOSSA MISSÃO

Reduzir o consumo global de produtos de origem animal em 50% até ao ano de 2040.

OS NOSSOS PRINCÍPIOS

Independência: Nós agimos autonomamente, alinhados com as diretrizes da ProVeg International, procurando também promover a alimentação de base vegetal sem qualquer influência externa e conflito de interesses.

Pragmatismo: Valorizamos soluções práticas e alcançáveis, com foco em mudanças reais e impacto mensurável.

Rigor: Orientamo-nos pela evidência científica, procurando garantir a máxima fiabilidade na informação partilhada.

Responsabilidade: Assumimos o impacto das nossas ações.

5 RAZÕES PARA SER PROVEG



PRÓ
SABOR



PRÓ
SAÚDE



PRÓ
JUSTIÇA



PRÓ
ANIMAIS



PRÓ
AMBIENTE



PRATO SUSTENTÁVEL: ATUAR NA RESTAURAÇÃO COLETIVA

Em 2024, o programa Prato Sustentável consolidou os acordos com os municípios de Albufeira, Estarreja, Santa Maria da Feira e Peniche, e expandiu a sua atuação ao firmar protocolos com Braga, Carregal do Sal e Leiria. Essa expansão permitiu ampliar a oferta de refeições de base vegetal nos refeitórios escolares. O programa deu também um passo inédito ao estabelecer, pela primeira vez, uma parceria com uma empresa de alimentação coletiva, o ITAU, possibilitando a sua implementação em novas instituições, incluindo dois hospitais. Pela primeira vez, alcançou também uma instituição de ensino superior, o Instituto Piaget de Almada.

Ao promover a diversificação alimentar, o Prato Sustentável destaca-se por reduzir a pegada ecológica dos refeitórios que aderem ao programa. Nas escolas, os protocolos incluem a introdução de um dia periódico de oferta de refeições de base vegetal (por defeito) a todos os alunos.

Esta iniciativa assume particular relevância no contexto atual de consumo elevado de produtos de origem animal em Portugal. Assim como existem dias dedicados a refeições com produtos de origem animal, é crucial normalizar dias com refeições exclusivamente vegetais entre os mais novos, permitindo a criação de hábitos alimentares mais sustentáveis e equilibrados para o futuro.





RESULTADOS ALCANÇADOS PELO PROGRAMA

- Mais de 150 mil refeições de base exclusivamente vegetal servidas em mais de 60 escolas, distribuídas por sete diferentes municípios portugueses, no âmbito do programa Prato Sustentável.
- Expansão e melhoria da oferta de refeições de base vegetal nos refeitórios do Hospital de Santa Maria, Hospital Garcia da Orta, Santa Casa da Misericórdia (São Roque) e Fundação Calouste Gulbenkian.
- Adesão do Instituto Piaget de Almada, a primeira instituição de ensino superior a integrar o programa, assegurando agora uma oferta 100% vegetal para os seus alunos.
- Realização de cinco formações de cozinha profissional destinadas às equipas de refeitórios abrangidos pelo programa, capacitando os profissionais para preparar refeições de base vegetal com mais qualidade e sabor.
- O programa Prato Sustentável teve um forte impacto na comunidade escolar, sendo que 92% dos cozinheiros recomendam a formação, quase todos os encarregados de educação aprovam as sessões educativas e 95% dos alunos relatam que aprenderam muitas coisas novas. Esse sucesso mostra a eficácia das ações de consciencialização, capacitação e promoção de uma alimentação mais sustentável.
- Presença em nove eventos para divulgação do programa.





AÇÃO POLÍTICA: POR UM MUNDO MAIS À BASE DE VEGETAIS

Através da nossa ação política e do projeto Proteína Verde, conquistamos algumas metas que nos permitem estar mais perto de um sistema alimentar que privilegia alimentos de origem vegetal, por via de políticas públicas que incentivem práticas nesse sentido. No âmbito deste projeto, trabalhamos em colaboração com parceiros ambientais, académicos e do setor agrícola.

Em 2024, realizámos várias iniciativas de sensibilização e colaboração política. Lançámos uma campanha de questionamento dirigida aos partidos políticos e candidatos às eleições europeias, para promover o compromisso com medidas como a criação de um plano nacional de proteína vegetal e o alívio fiscal para alimentos saudáveis de origem vegetal.

Criámos também uma carta conjunta com organizações ambientais, apelando ao governo português para incluir o sistema alimentar nas políticas climáticas. Esta iniciativa reuniu quase 500 assinaturas de especialistas, incluindo professores, investigadores e profissionais de saúde.

Lançámos também uma petição pública, em conjunto com organizações ambientais, defendendo a criação de uma Lei de Bases da Alimentação e uma estratégia nacional para alimentos de origem vegetal.

Uma das grandes novidades do ano foi o Plano Nacional de Energia e Clima (PNEC 2030), que inclui, pela primeira vez, uma estratégia nacional para promover o consumo de proteína vegetal. O documento refere ainda a capacitação formativa e o reforço de oferta de refeições de base vegetal nas cantinas públicas, bem como campanhas de divulgação acerca dos benefícios do consumo das proteínas vegetais. Os nossos esforços de cooperação política contribuíram para este passo.

Estas ações consolidam o compromisso do projeto Proteína Verde em influenciar políticas públicas e mobilizar a sociedade para uma transição alimentar sustentável.





PRESENÇA DIGITAL

Redes sociais e Media

As redes sociais são essenciais para passarmos a informação de forma eficaz. Em particular, o Instagram, o LinkedIn e o Facebook permitem transmitir, em muitas ocasiões, a nossa mensagem para um espectro mais amplo de audiência. Em termos de alcance, o Instagram foi a plataforma social onde tivemos mais alcance.

Eis alguns números associados às nossas principais redes sociais, à data de elaboração do presente documento, estando em linha com os objetivos definidos:

**37,2 MIL SEGUIDORES
NO INSTAGRAM.**

Conquistámos mais 1,8 mil seguidores
no ano de 2024.

**47,9 MIL SEGUIDORES
NO FACEBOOK.**

Conquistámos mais 1,6 mil seguidores
no ano de 2024.

**527 SUBSCRITORES
NO YOUTUBE.**

Conquistámos mais 208 subscritores
no ano de 2024.

**1162 SEGUIDORES NO
LINKEDIN.**

Conquistámos mais 334 seguidores
no ano de 2024.

+768 mil visualizações no
Instagram em 90 dias

+23 vezes noticiados na
Imprensa

+9600 impressões no Spotify

+6800 visualizações no YouTube

+135 mil visitas ao website em
2024



PODCAST “EM PRATOS LIMPOS”

Lançámos uma grande novidade: o nosso Podcast!

Designado de ‘Em Pratos Limpos’, contou com 14 episódios, marcados pelos inúmeros convidados especiais e temas de interesse público. Foi uma oportunidade para abordar questões fundamentais no âmbito do ambiente, políticas públicas do sistema alimentar, saúde, nutrição e ética. Os episódios foram transmitidos nas principais plataformas, nomeadamente YouTube e Spotify.

Os 14 episódios do podcast da ProVeg Portugal exploraram temas variados e relevantes relacionados com a alimentação de base vegetal. Debateram temas diversos, como a absorção de ferro, a desmistificação do glúten, a importância da vitamina D e a necessidade de atividade física para a saúde, além de debates sobre o ambiente e outros mais distintos, como a masculinidade associada ao consumo de carne. Foi também discutida a relação entre escolhas alimentares e política, com a participação de partidos.

O total de minutos gravados foi de 591 minutos, aproximadamente 9 horas e 51 minutos.

O podcast “Em Pratos Limpos” foi uma via interessante para reforçar a nossa presença digital.





PROXIMIDADE: PRESENÇA E ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS

A ProVeg Portugal esteve empenhada em fomentar a proximidade com a comunidade através da organização e participação em eventos de sensibilização e educação. Estas iniciativas foram concebidas para promover uma alimentação mais saudável, sustentável e justa, bem como para incentivar a reflexão sobre o impacto das escolhas alimentares a todos os níveis.

Destaque para os seguintes momentos: **Workshop de Cozinha Criativa Plant-Based**, em fevereiro, conduzido pelo Chef Víctor Rodrigues, do restaurante “Em Carne Viva”, que explorou técnicas e sabores inovadores da culinária vegetal. Contou com cerca de 15 participantes.

Exibição do documentário “Carne: a Pegada Insustentável”, em março, seguida de uma mesa de debate na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, estimulando uma discussão aberta e informada. Contou com uma audiência de cerca de 100 pessoas.

Conversa com Ed Winters (“Earthling Ed”), em maio, na Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto, uma oportunidade única para ouvir um dos

principais defensores da alimentação compassiva a nível mundial. Contou com uma audiência presencial de 229 pessoas.



Showcooking exclusivo para a Comunidade, nas instalações da ProVeg Portugal, realizado em junho por Paulo Araújo, com foco em receitas rápidas, acessíveis e económicas, demonstrando que uma alimentação de base vegetal pode ser prática, saborosa e ao alcance de todos. Contou com cerca de 15 participantes.

Participação no Veggie Summer Fest, em Matosinhos, no mês de julho, onde marcámos presença com um espaço interativo e educativo.

Workshop de Cozinha com Emanuel Sávio, em outubro, nas instalações da ProVeg Portugal, que promoveu o domínio de técnicas e receitas que transformam a alimentação diária em experiências nutritivas e saborosas. Contou com cerca de 25 participantes.



Além desses eventos organizados diretamente por nós, nos quais tivemos uma participação mais destacada, também marcamos presença em cerca de 20 outros eventos nacionais e internacionais. Em cada um deles, contribuímos com workshops ou palestras sobre temas em torno de saúde, ambiente e culinária.



LEGUMINA - CONGRESSO DE ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

Nos dias 15 e 16 de novembro de 2024, o LEGUMINA – Congresso de Alimentação Vegetariana, organizado pela ProVeg Portugal, reuniu mais de 300 participantes na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, consolidando-se, mais uma vez, como um evento de referência sobre alimentação de base vegetal em Portugal. Este foi o maior evento do ano da ProVeg Portugal, destacando-se pela sua unicidade no campo técnico-científico.



Destaques do Evento

Participação:

58% dos participantes eram nutricionistas ou estudantes de nutrição.

22% corresponderam a outros profissionais de saúde e representantes do retalho e de autarquias.

Alguns do conteúdo científico incluiu:

- Saúde da mulher vegetariana
- Alimentação na geriatria
- Seletividade alimentar em crianças
- Suplementação de vitamina B12
- Tecnologia e proteínas alternativas

Incluiu também um debate final, durante o qual se abordou a sustentabilidade ambiental nas diretrizes alimentares.



Impacto e feedback

- 98% recomendariam o evento.
- 83% consideraram o conteúdo aplicável às suas profissões.
- Os participantes elogiaram a organização, a qualidade científica e as oportunidades de networking.

O congresso LEGUMINA 2024 reafirmou-se como um evento essencial para profissionais e estudantes interessados em nutrição de base vegetal e sustentabilidade ambiental da alimentação.

FALA CONNOSCO E ACOMPANHA O NOSSO TRABALHO



proveg.org/pt



info.pt@proveg.org



@provegpt



@provegpt



@provegpt



@provegpt



@provegpt



5 RAZÕES PARA SER PROVEG



PRÓ
SABOR



PRÓ
SAÚDE



PRÓ
JUSTIÇA



PRÓ
ANIMAIS



PRÓ
AMBIENTE