

Relatório Anual 2021



Índice

3 Nota de prefácio/ Introdução 2021

4 Actividades por mês

- 5 Janeiro
- 7 Fevereiro
- 9 Maio
- 10 Junho
- 12 Agosto
- 14 Setembro
- 15 Outubro
- 18 Dezembro

20 Outras actividades & conquistas

- 20 Contratações
- 21 Sócios/ parceiros
- 22 V-label
- 23 Outras iniciativas e ações de dinamização
- 24 Artigos publicados (originais)
- 26 Na imprensa

Nota de prefácio/ Introdução 2021

Mais um ano que se aproxima do final: 2021. Para todos nós, na Associação Vegetariana Portuguesa (AVP), esta foi uma jornada caracterizada por importantes marcos na sociedade e no mundo.

Os acontecimentos de 2021 mostraram-nos o quão é importante continuarmos a trabalhar para fazer a diferença, mantendo-nos firmes na nossa missão de tornar o mundo mais compassivo e sustentável e na nossa luta em prol do bem-estar de todas as espécies.

Partilhamos aqui contigo alguns dos principais destaques daquilo que conseguimos fazer durante estes últimos 12 meses de trabalho e dedicação, em torno da mensagem que tanto prezamos.

Fica uma mensagem especial de agradecimento a toda a nossa equipa, que tornou estas realizações possíveis, assim como aos nossos associados que possibilitam o nosso trabalho.

Nuno Alvim, *Presidente da Direcção da AVP*

ACTIVIDADES POR MÊS





PRESIDENCIAIS 2021



Entrevistamos os candidatos
presidenciais de 2021

sobre matérias de protecção
ambiental e direitos animais



ASSOCIAÇÃO
VEGETARIANA
PORTUGUESA

Entrevista e análise dos candidatos às **Eleições Presidenciais de 2021**

A AVP, em parceria com o Centro Vegetariano e Animal Save Portugal, entrevistou os candidatos às Eleições Presidenciais de 2021 sobre várias **matérias relevantes ligadas com a protecção ambiental, direitos animais e saúde pública.**

De notar que **apenas os candidatos Vitorino Silva e Ana Gomes responderam às questões apresentadas**, não se tendo obtido qualquer conhecimento sobre as razões que levaram os outros candidatos a não apresentarem as suas respostas.

Petição contra restrições à designação das alternativas veganas (AM171)

No seguimento do voto do Parlamento Europeu a favor da Emenda 171 à Política Agrícola Comum, visando aumentar as restrições aplicadas à **designação de alternativas vegetais**, a AVP juntou-se à **petição** da ProVeg que apela ao Parlamento Europeu para não aprovar essas medidas **restritivas**: foi iniciada em outubro de 2020 e prolongou-se até 2021.

Existindo **evidências** de que estas restrições geram **confusão nos consumidores**, a AVP juntou-se a várias organizações e empresas (Oatly e Upfield) a nível Europeu para travar a legislação, e foi bem sucedida.

Exemplo de restrições que ajudamos a travar:

Proibição de frases como:

- ✗ “Não contém leite”
- ✗ “Alternativa ao queijo, de origem vegetal”

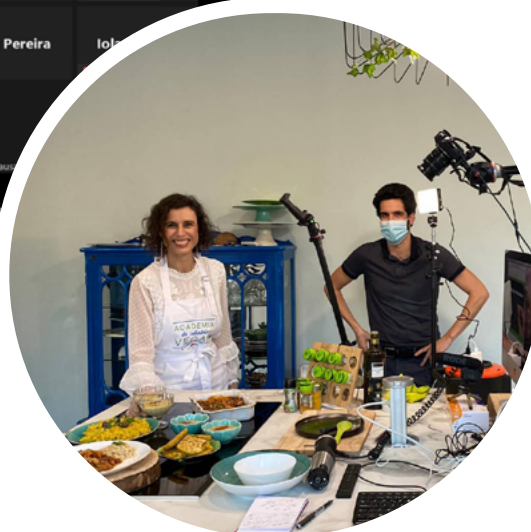
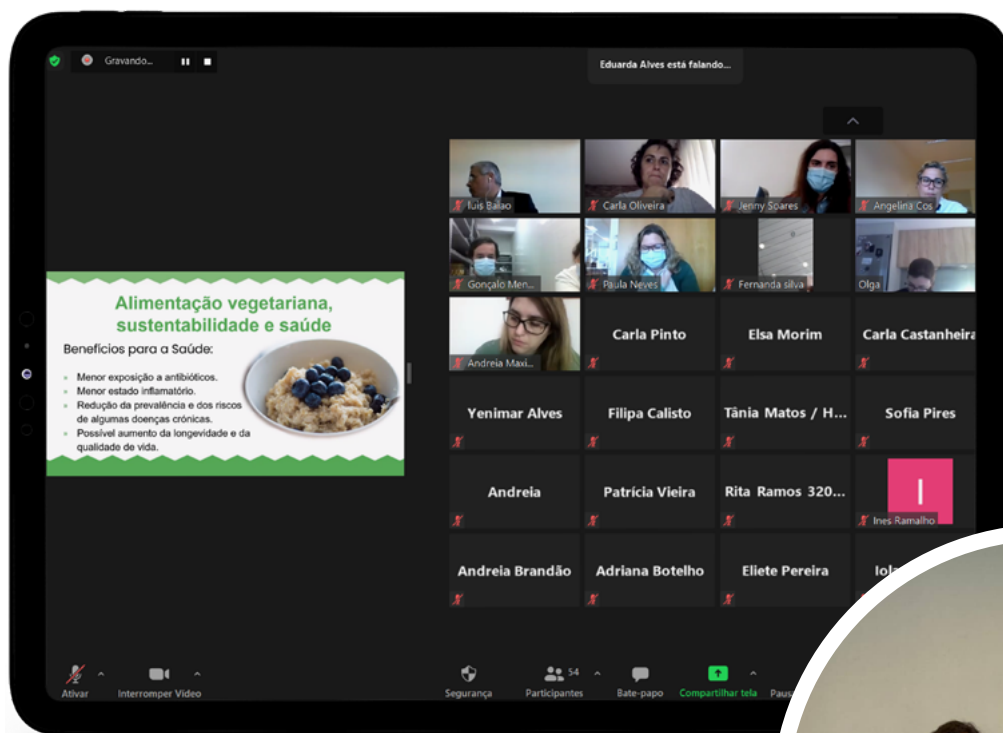




Formação de cozinha vegetariana para restauração colectiva

No âmbito do **programa Prato Sustentável da Associação Vegetariana Portuguesa**, em parceria com a ProVeg Internacional, realizamos várias **formações de cozinha vegetariana para a restauração coletiva e refeitórios escolares**, ministrados pela chef Gabriela Oliveira.

Mais de 130 participantes das empresas Uniself e Gertal (as duas maiores no sector) receberam esta formação, que foi **integralmente adaptada para formação à distância** - filmada e transmitida em direto, por motivos ligados com a pandemia covid-19.



No seguimento da aprovação da lei nº 11/2017, que estabeleceu a obrigatoriedade da opção vegetariana nas cantinas públicas, este era um passo que faltava dar, de reforçar a qualificação dos profissionais da restauração coletiva, não obstante as dificuldades ligadas com a pandemia covid-19, algo que conseguimos ultrapassar através do formato online da formação.

A iniciativa contou também com o apoio da formadora e nutricionista Eduarda Alves, da equipa da SustainMeals e da ProVeg Internacional que permitiu que o projeto fosse colocado em prática.

Início dos trabalhos de recolha de dados para o estudo **RankingVeg**

A Associação Vegetariana Portuguesa (AVP) iniciou o desenvolvimento de um **estudo sobre a oferta de produtos veganos nos supermercados portugueses**. Com o apoio de 30 colaboradores, previamente formados para o efeito, iniciou-se a recolha de dados provenientes de **um total de 35 lojas** (5 por retalhista), distribuídas a nível nacional (selecionadas de acordo com a densidade populacional).



Os trabalhos de recolha de dados no terreno destinavam-se à publicação do estudo sobre a oferta vegana nos principais retalhistas em Portugal (que viria a ser publicado em outubro), prolongaram-se até junho e **seguiram a metodologia da organização alemã Albert Schweitzer Foundation, com a qual se estabeleceu uma parceria.**

Divulgação: Inquérito sobre a opinião do consumidor relativa à oferta de **produtos vegan nos supermercados**



Simultaneamente à preparação e à divulgação do estudo do RankingVeg, iniciamos os trabalhos de preparação de um inquérito cujo objetivo foi **a recolha da opinião e da percepção que os consumidores teriam da oferta vegana disponível nos supermercados portugueses.**

A partilha e promoção deste inquérito foi bem-sucedida, resultando em **mais de 2 mil participações** que viriam a contribuir, mais tarde, para a publicação do estudo publicado em outubro sobre esta mesma percepção da oferta.



#planttheidea

53

ORGANIZAÇÕES &
FIGURAS PÚBLICAS

DESAFIAM

ANTÓNIO GUTERRES*

a mudar hábitos alimentares, em
nome da emergência climática.



*Secretário-geral da ONU



Carta Aberta a António Guterres: desafio de mudar hábitos alimentares pelo clima **Plead for Planet**

A AVP organizou e promoveu a **campanha internacional [Plead for Planet](#)**, em que desafiou o **Secretário-Geral da ONU, António Guterres**, para dar um passo no sentido de adotar uma alimentação de base **vegetal**, num gesto simbólico de combate às alterações climáticas.

Mais de 50 organizações e personalidades de todo o mundo lançaram um desafio em formato de carta aberta a António Guterres, pedindo o reconhecimento por parte deste da importância do papel da alimentação no combate às alterações climáticas.

O NOSSO PLANETA ESTÁ A AFUNDAR-SE. É HORA DE AGIR, UM PRATO DE CADA VEZ

ASSINE A PETIÇÃO



O objetivo foi **sensibilizar a população mundial para os benefícios deste tipo de alimentação** e a sua implicação na redução das alterações climáticas.

Como suporte à iniciativa, **lançou-se uma petição pública** solicitando o apoio e a adesão ao movimento, sendo que, à data, conta com **mais de 7 mil assinaturas**.



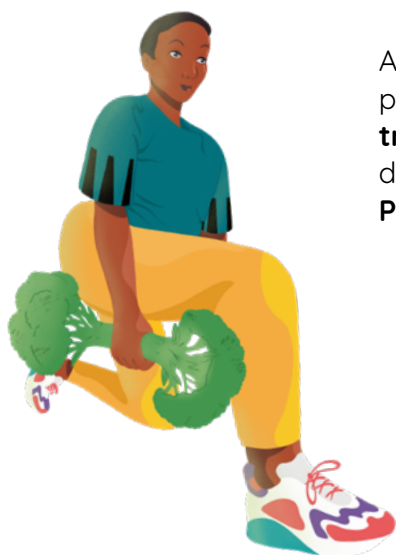


Ebook:

Alimentação Vegetariana & Desporto

Em Agosto, a AVP lançou o **ebook gratuito de Alimentação Vegetariana & Desporto** sobre os princípios de uma alimentação vegetariana saudável adequada a atletas e praticantes de actividade física regular. Entre outros tópicos, o ebook aborda temas como **estratégias nutricionais, planos alimentares tipo, dicas, e muitos mais**.

A publicação do ebook fez-se acompanhar de um **direto online**, nas plataformas YouTube e Facebook, que contou com a **presença da nutricionista Rafaela Honório**, que igualmente colaborou na elaboração do ebook, e de convidados especiais, como **os atletas Rafael Pinto, Patrícia Simões, Ilda Pereira e Miguel Caçador**.

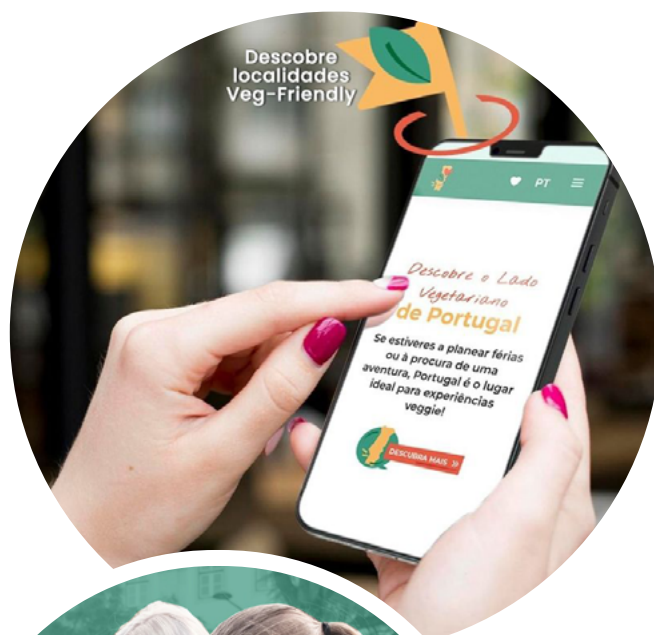


VegPortugal

Em agosto, a AVP lançou também a **nova plataforma VegPortugal com o objetivo de promover o turismo sustentável em Portugal** e de tornar o país numa **referência mundial para quem procura experiências e oferta de serviços vegetarianos e/ou vegan**, ao mesmo tempo que apoia também os pequenos negócios.

A plataforma, de acesso gratuito, inclui diversas funcionalidades que permitem:

- ✓ Descobrir as melhores localidades com boa oferta veggie, seja comida, festivais ou comunidades de ativismo.
- ✓ Partilhar a experiência com a comunidade, dando a opinião sobre visitas aos locais.
- ✓ Descobrir os eventos vegan ou vegetarianos que se avizinham e marcá-los facilmente na agenda.
(Ou, no caso de promotores, possibilitando adicionar o evento ao calendário do portal.)
- ✓ Descarregamento de guias, mapas e aplicações para telemóvel para encontrar restaurantes com opções vegan.
- ✓ Leitura de guias e dicas sobre experiências veggie.





Ebook: Alimentação Vegetariana para Grávidas, Bebés e Crianças

No dia 9 de setembro, em forma de **celebração do Dia da Grávida**, a AVP publicou mais um **ebook gratuito**, desta vez sobre **Nutrição Vegetariana para Grávidas, Bebés e Crianças**, com o objetivo de ser um guia prático dirigido às famílias sobre alimentação vegetariana adaptada a todas as grávidas, bebés e crianças. Inclui, entre outros temas: **estratégias nutricionais, receitas, recomendações de leituras, sugestões de profissionais de saúde especializados, e muito mais.**

O respectivo lançamento foi acompanhado com um **direto online**, nos habituais portais Facebook e YouTube, tendo contado com a **participação da co-autora e nutricionista Márcia Gonçalves**, assim como de Rita Parente (Cocoon Cooks) e da autora Gabriela Oliveira.

RankingVeg - Classificação dos retalhistas em Portugal com maior oferta vegan

Com o objetivo de melhor **informar os consumidores sobre a oferta vegetariana/vegana disponível nos supermercados**, e em simultâneo permitir às empresas neste setor conhecerem o seu posicionamento no mercado, **lançamos o projecto RankingVeg**, em parceria com a organização alemã **Albert Schweitzer Foundation**, a qual desenvolveu e disponibilizou uma ferramenta padronizada para **classificar os retalhistas alimentares com base na sua oferta de produtos veganos**.

O estudo, que foi divulgado publicamente no dia 1 de outubro, Dia Mundial do Vegetarianismo, revelou que **o hipermercado Auchan foi aquele que melhor se posicionou no mercado português relativamente à oferta de produtos veganos**, seguido das lojas **Continente e da Aldi**, sendo que esta última liderou a oferta na categoria **discounter** (retalhistas de menor dimensão) e conseguiu a melhor pontuação em termos de **certificação vegan e marketing/comunicação**.



Inquérito sobre a opinião do consumidor relativa à oferta de produtos **vegan nos supermercados**

Paralelamente ao estudo do ranking de oferta vegana nos supermercados, **divulgamos os resultados de um inquérito de opinião dos consumidores sobre esta mesma oferta de produtos veganos** (100% vegetariananos), com uma amostra de **mais de 2000 participantes** de todo o país.

Dada a crescente procura por alimentos de base vegetal, a AVP procurou captar a opinião dos consumidores sobre os atuais produtos veganos numa ampla gama de categorias de alimentos, por forma a também **identificar lacunas e possíveis oportunidades de mercado**.

Foi possível constatar que ainda há bastante espaço para inovação e desenvolvimento no sector, já que **uma ampla maioria dos participantes (72%) mostrou-se descontente com a oferta actual**.

Entre outros dados, verificou-se também que **mais de metade dos inquiridos (55,3%) apontou as alternativas vegan aos queijos como sendo a categoria que gostariam de ver em maior número à venda nos supermercados**.





Reuniões & consultoria

com Retalhistas Alimentares em Portugal

Como consequência do lançamento e publicação do estudo Ranking Veg (classificação de retalhistas alimentares e inquérito aos consumidores), em que nos desafiámos a retratar o panorama português da oferta de produtos 100% vegetarianos no mercado, tivemos de seguida a **oportunidade de estabelecer uma comunicação com a maioria dos retalhistas alimentares** (super e hipermercados) que integraram este estudo.

Mais concretamente, **a AVP reuniu com representantes da Auchan, Continente (Sonae MC), Pingo Doce (Jerónimo Martins), Aldi e Lidl, e apresentou os dados dos estudos em mais detalhe, dando a conhecer as lacunas de mercado, a opinião dos consumidores, e fazendo recomendações diversas para melhoria da oferta**, tendo se observado uma grande receptividade dos retalhistas referidos.



Conto Infantil: **Alice no País das Lentilhas** (e lançamento da loja online!)

No mês de dezembro, a AVP lançou o conto infantil “Alice no País das Lentilhas”, em parceria com a editora Betweien.

Este livro dirigido aos mais pequenos, dos 4 ao 10 anos (mas também para a toda a família) **retrata de uma forma divertida a descoberta de uma alimentação vegetariana e promove o respeito pelo ambiente e por todos os animais**, num recontar do clássico de Lewis Carol (onde as maravilhas são trocadas pelas leguminosas).

A história tem como protagonista a personagem Alice, a qual, tal como no conto original que serviu de inspiração, é uma criança cheia de curiosidade.

O conto está disponível para venda na nova loja online da AVP, sendo que o lançamento da mesma coincidiu com a disponibilização do livro “Alice no País das Lentilhas” para venda!



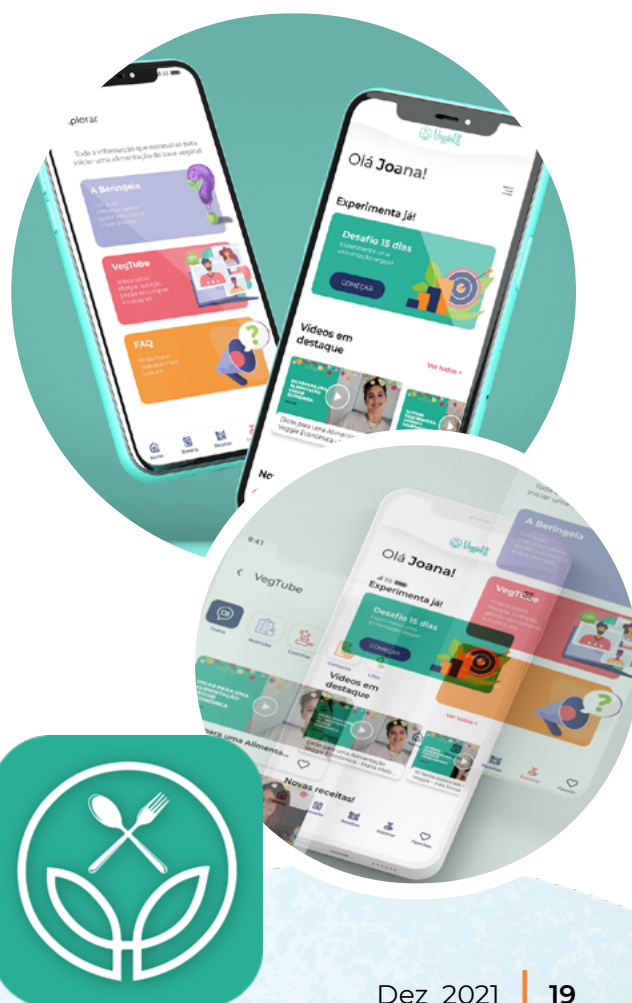
Lançamento da app **Veggie Kit**

Depois de lançar, em 2019, o **VeggieKit** (versão ebook), que teve mais de 43.000 downloads, e o Desafio Veggie de 15 Dias (versão web), que teve mais de 15 mil participantes, **a AVP procurou inovar no âmbito das novas tecnologias com o lançamento da nova aplicação para smartphone: “VeggieKit”.**

À data, encontra-se para já **disponível em Android** (mas em breve para iOS) e promete **facilitar a todos a possibilidade de experimentar um estilo de vida veggie.**

A aplicação VeggieKit inclui funcionalidades e conteúdos como:

- ✓ Mais de 150 receitas vegetarianas de vários autores e chefes portugueses.
- ✓ A possibilidade do utilizador guardar receitas para ver mais tarde.
- ✓ Um desafio orientado de 15 dias.
- ✓ Dicas de transição com o apoio gratuito de nutricionistas.
- ✓ Secção de vídeos sobre a temática.
- ✓ Divertido quiz interativo que permite descobrir soluções úteis de forma rápida.



OUTRAS ACTIVIDADES E CONQUISTAS DA AVP

| Novas contratações

O ano 2021 foi também um ano em que a equipa da AVP cresceu. Com o aumento da nossa comunidade de apoiantes e sócios, tornou-se assim possível **adicionar mais pessoas a uma equipa dinâmica e pró-activa, sem a qual não teria sido possível todas as conquistas e realizações deste ano passado.**

Assim, juntou-se à equipa da AVP:

-  Uma gestora e coordenadora de campanhas.
-  Uma coordenadora de projecto (Prato Sustentável).
-  Uma gestora do programa V-Label.
-  Uma gestora de parcerias e filiações.

| Sócios/Parceiros

O ano 2021 foi também um **ano de consolidação e novidades ao nível das nossas parcerias comerciais**, que nos permitem assim tornar o estilo de vida vegetariano mais acessível e conveniente. E foi um ano especial também pois juntou-se à nossa equipa um novo membro, e **pela primeira vez temos uma pessoa alocada à gestão das parcerias e sócios, o que nos vai permitir uma maior proximidade com ambos.**

Ao longo do ano, **dinamizamos a nossa relação com os sócios, através de um novo grupo do Whatsapp exclusivo para a nossa Comunidade, mas também através do Grupo de Facebook exclusivo para associados.** Entre publicações de interação junto da Comunidade, também organizamos diversas lives e sessões de conversa, somente para eles.

Também junto dos nossos parceiros, procuramos dinamizar a relação. Entre outras iniciativas, **desenvolvemos ações de giveaway conjuntas e ajudamos na partilha e promoção de eventos.**



Novas parcerias

Em 2021 conseguimos celebrar um total de 93 parcerias activas, tendo adicionado 53 novos parceiros de comércio ético e justo ao nosso rol de parcerias, todas elas oferecendo vantagens e descontos especiais aos associados da AVP



Sócios Novos

Este foi um ano de crescimento da comunidade da AVP, em que demos as boas-vindas a quase 200 novos sócios!



V-Label

A Associação Vegetariana Portuguesa (AVP), entidade que é responsável pela certificação V-Label em Portugal, conseguiu certificar vários novos produtos vegan, e assim facilitar as compras de milhares de consumidores, promovendo a transparência. Eis o que conseguimos em 2021:



**empresas portuguesas
com uma licença V-Label**

(+ 40 que em 2020)



**produtos certificados
com a V-Label**

desde alimentos, bebidas, produtos
têxteis e produtos de cosmética

Outras iniciativas e ações de dinamização

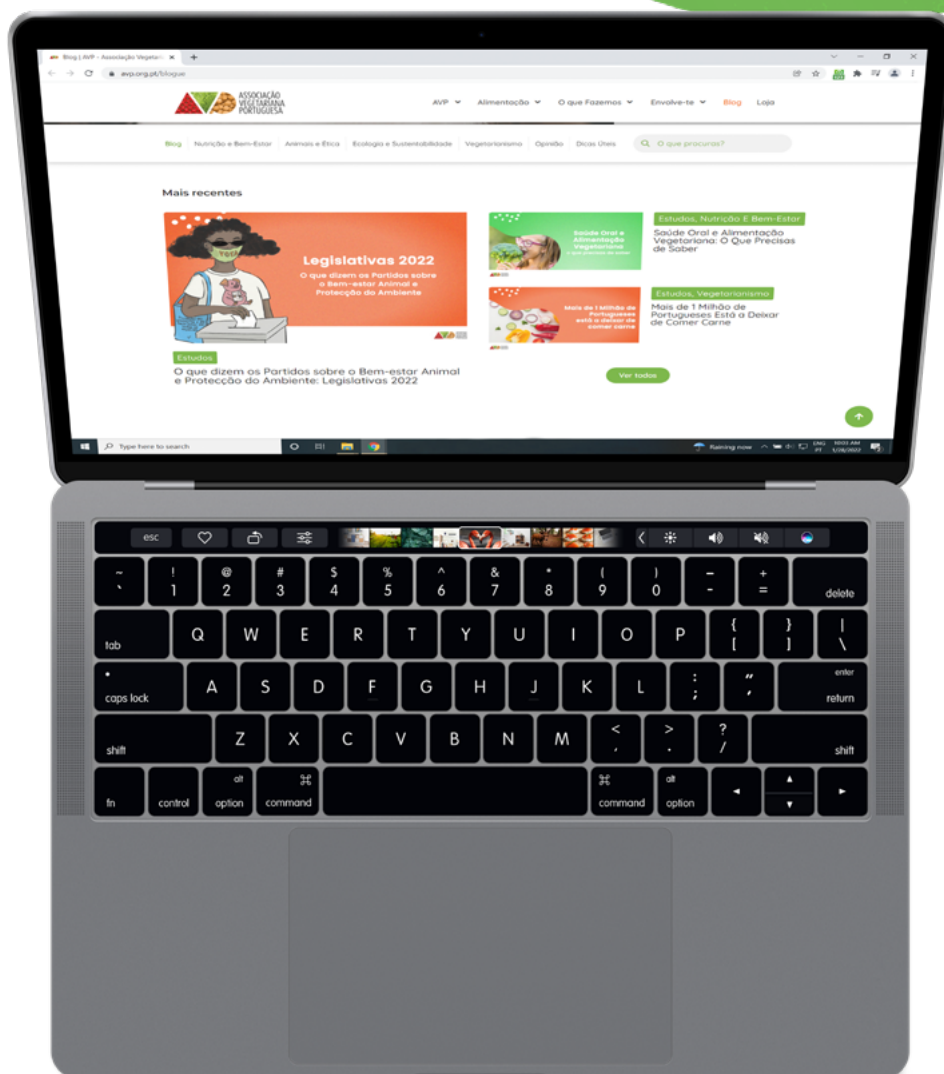
Este último ano ficou marcado pelos projetos que aqui foram referidos. Mas não só. Preparamos, **organizamos e lançamos outras atividades e iniciativas que ajudaram a enriquecer a nossa lista de conquistas e metas alcançadas.**

Quisemos também informar a generalidade dos nossos seguidores, tendo **organizado lives acessíveis a todos**, como foi o caso do direto realizado em junho sobre a alimentação vegetariana para as crianças, onde mitos e questões puderam ser clarificadas com a ajuda da nutricionista Márcia Gonçalves.

No último trimestre do ano, quisemos divertir os nossos seguidores na altura do Natal, tendo organizado uma **Masterclass, online em direto, sobre a temática “Como lidar com amigos, família e colegas sendo vegano”?**, que contou com a colaboração de Cláudio Porto e Luís Sousa.

Entre muitas outras atividades desenvolvidas, **sentimos que cumprimos mais uma etapa de concretização**, desejando que o ano de 2022 que se avizinha tenha um balanço igual ou ainda mais positivo quanto este.

Artigos publicados (originais)



Durante o ano de 2021, contamos com o apoio dos nossos dedicados criadores de conteúdo para publicação de 107 artigos no Blog da AVP, sendo que quase um terço destes corresponderam a artigos originais!

Destacamos algumas destas produções originais que, ainda à data de hoje, merecem a tua consulta:



Vegetarianismo e performance desportiva: quão resistentes fisicamente são as pessoas veganas?



Desafios vegetarianos para experimentares no ano novo!



Os 45 documentários sobre alimentação vegetariana que tens de ver



Suiculturas em Leiria: um atentado ambiental



E os animais, como demonstram afeto?



10 Receitas Vegetarianas para o inverno



Dia Mundial da Água: pequenas ações para reduzir a nossa pegada hídrica



Comida Vegetariana para Animais de Companhia: Sim, Não, Talvez?



5 Benefícios de uma Alimentação Vegetariana



Vegetarianismo: é natural que os seres humanos incluam carne na sua dieta?



A História do Vegetarianismo em Portugal: de 1908 ao presente



Covid19, pandemias e a relação com o que comemos



Santuários de animais em Portugal: onde e como apoiar?



7 Mitos Sobre a Alimentação Vegetariana



Na Linha da Morte: a Vida Dos Animais de Produção em Portugal



Crescimento da População Veggie em Portugal



Nutricionistas Para Quem Segue Uma Alimentação Vegetariana



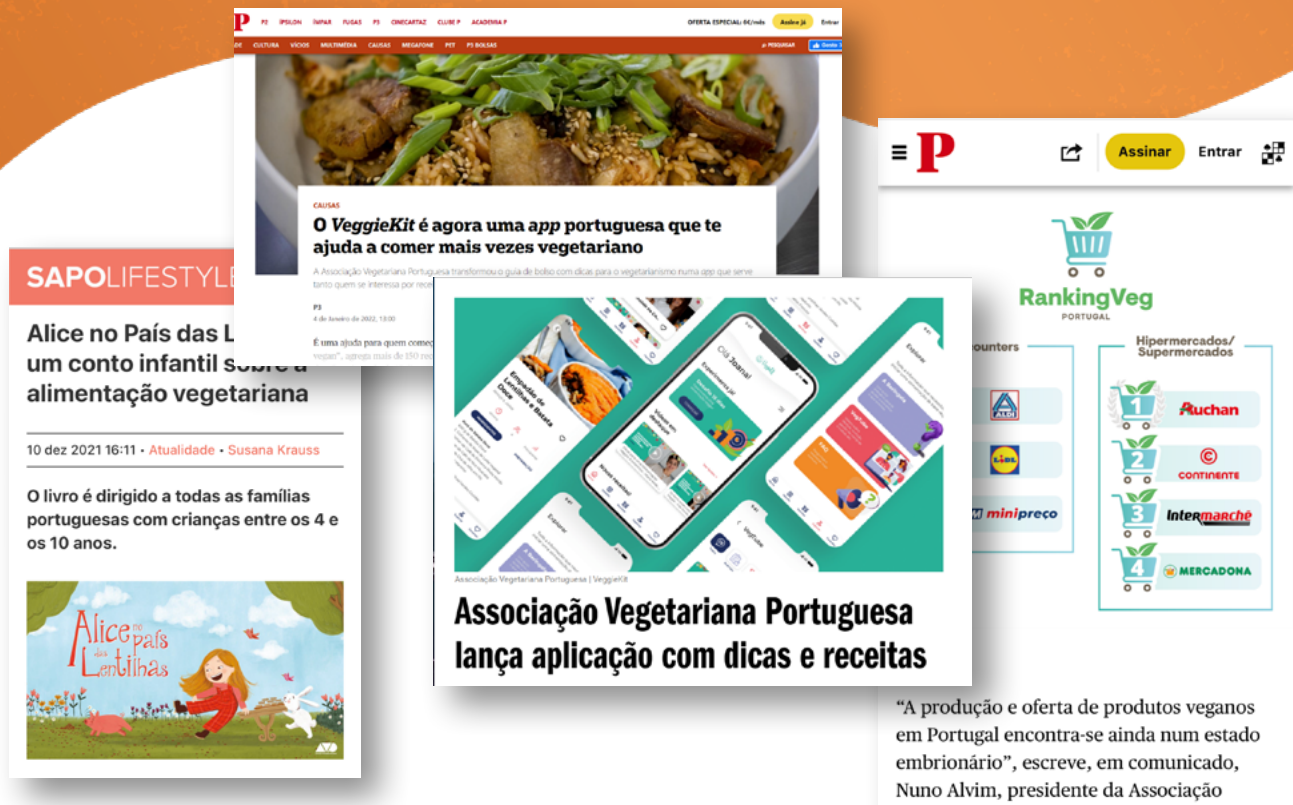
9 Sugestões de Presentes de Natal Vegan e Sustentáveis



Moda Vegan e Sustentável em Portugal



Vinhos Vegan feitos em Portugal



“A produção e oferta de produtos veganos em Portugal encontra-se ainda num estado embrionário”, escreve, em comunicado, Nuno Alvim, presidente da Associação

-  Associação Vegetariana Portuguesa lança aplicação com dicas e receitas
-  Auchan e Aldi: destacam-se na oferta de produtos vegan em Portugal
-  VeggieKit: App portuguesa que te ajuda a comer mais vezes vegetariano
-  Auchan é líder na oferta vegan em Portugal
-  “Alice no País das Lentilhas” para promover uma alimentação vegetariana nas crianças
-  Aldi é o discounter com a melhor oferta de produtos vegan em Portugal
-  Produtos vegan ainda são poucos e caros: Este ranking de supermercados ajuda a encontrá-los
-  Quer iniciar-se no vegetarianismo? Dez dicas para começar
-  Estes são os melhores supermercados em Portugal para comprar produtos vegan
-  Reduzir consumo de carne e peixe é bom para a saúde e ambiente
-  Alojamentos em Portugal com oferta vegetariana



Email: info@avp.org

Website: avp.org.pt