

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
CAMPUS DE CURITIBA
CURSO DE TECNOLOGIA EM DESIGN GRÁFICO

FABIANA MARQUES SIMONI

**PROJETO VISUAL PARA GUIA ALIMENTÍCIO
VEGETARIANO DE CURITIBA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA
2011

FABIANA MARQUES SIMONI

**PROJETO VISUAL PARA GUIA ALIMENTÍCIO
VEGETARIANO DE CURITIBA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina Trabalho de Diplomação, como requisito parcial para obtenção do grau de Tecnólogo em Design Gráfico, do Curso Superior de Tecnologia em Design Gráfico da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Marcos Varassin Arantes

CURITIBA
2011

TERMO DE APROVAÇÃO

TRABALHO DE DIPLOMAÇÃO Nº 479

PROJETO VISUAL PARA GUIA ALIMENTÍCIO VEGETARIANO DE CURITIBA

por

Fabiana Marques Simoni

Trabalho de Diplomação apresentado no dia 11 de novembro de 2011 como requisito parcial para a obtenção do título de TECNÓLOGO EM DESIGN GRÁFICO, do Curso Superior de Tecnologia em Design Gráfico, do Departamento Acadêmico de Desenho Industrial, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná. A aluna foi arguida pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo, que após deliberação, consideraram o trabalho aprovado.

Banca Examinadora: Prof(a). MSc. Josiane Lazaroto Riva
DADIN - UTFPR

Prof(a). MSc. Daniela F. Ferreira da Silva
DADIN - UTFPR

Prof(a). Esp. Marcos Varassin Arantes
Orientador(a)
DADIN – UTFPR

Prof(a). Dr^a. Elenise Leocádia da Silveira Nunes
Professor Responsável pela Disciplina de TD
DADIN – UTFPR

“A Folha de Aprovação assinada encontra-se na Coordenação do Curso”.

Dedico este trabalho a todos que pretendem fazer alguma diferença no mundo em que vivem, em especial, aos vegetarianos.

Quando levantamos o garfo, nos colocamos de algum modo. Colocamo-nos num tipo ou noutro de relação com animais de criação, com os trabalhadores dessas criações, com economias nacionais e mercados globais. Não tomar uma decisão – comer “o mesmo que todo mundo” – é tomar a decisão mais fácil, aquela que é cada vez mais problemática.

Foer (2011, p. 265)

RESUMO

SIMONI, Fabiana Marques. Projeto visual para guia alimentício vegetariano de Curitiba. 2011. 100 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Tecnologia em Design Gráfico). Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2011.

Este trabalho trata da elaboração de um guia alimentício vegetariano para a cidade de Curitiba. Apresenta as questões e os conceitos relacionados à cultura vegetariana. Discorre sobre a cidade de Curitiba e seu histórico de sustentabilidade. Analisa exemplos da estrutura gráfica por trás de mapas e guias, bem como o público-alvo ao qual se destina o guia. Pesquisa em campo os pontos alimentícios vegetarianos e suas características. Apresenta como resultado o projeto gráfico de um guia de fácil manuseio e impressão.

Palavras-Chave: Vegetarianismo. Sustentabilidade. Projeto Gráfico. Guia. Mapa.

ABSTRACT

SIMONI, Fabiana Marques. Visual design guide for vegetarian food in Curitiba. 2011. 100 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Tecnologia em Design Gráfico). Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2011.

This work deals with developing a vegetarian food guide for the city of Curitiba. Presents the issues and concepts related to culture vegetarian. Discusses the city of Curitiba and its track record of sustainability. Analyze examples of graphic structure behind maps and guides as well as the audience to which they are intended to guide. Search field in the vegetarian food items and their characteristics. It presents results in the graphic design of an easy guide to handling and printing.

Keywords: Vegetarianism. Sustainability. Graphic Design. Guide. Map.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 01 – Cardápio da rede de <i>fast-food</i> Chef Vergé.....	09
Figura 02 – Diferenças entre os tipos de dietas.....	16
Figura 03 – Classificação botânica dos seres vivos.....	17
Figura 04 – Campanha recente da SVB: Floresta em pé ou bife no prato?.....	24
Figura 05 – O preço real de um quilo de carne.....	27
Figura 06 – Selos de garantia de procedência vegana.....	34
Figura 07 – Rede de ciclovias de Curitiba.....	44
Figura 08 – <i>Slogan</i> da campanha da Lei da Bicicleta.....	45
Figura 09 – Manifestação dos Provos na década de 60, em Amsterdã.....	47
Figura 10 – As áreas de influência gastronômica.....	48
Figura 11 – O Modelo Facilitador.....	55
Figura 12 – Primeiro Esquema.....	58
Figura 13 – Segundo Esquema.....	58
Figura 14 – Terceiro Esquema.....	59
Figura 15 – Esquema da metodologia adotada para o projeto do guia.....	64
Figura 16 – Os dez restaurantes vegetarianos centrais levantados.....	67
Figura 17 – Guia Abrasel/Paraná 2010: frente.....	68
Figura 18 – Guia Abrasel/Paraná 2010: interior.....	69
Figura 19 – Guia Abrasel/Paraná 2010: quadro de análise.....	69
Figura 20 – Guia Social do XXIII Congresso: frente.....	70
Figura 21 – Guia Social do XXIII Congresso: interior.....	70
Figura 22 – Guia Social do XXIII Congresso: quadro de análise.....	71
Figura 23 – Guia Geral da Bienal Brasileira de Design 2010: frente.....	71
Figura 24 – Guia Geral da Bienal Brasileira de Design 2010: interior.....	72
Figura 25 – Guia Geral da Bienal Brasileira de Design 2010: quadro de análise.....	72
Figura 26 – Mapa Turístico “Curta Curitiba”: frente.....	73
Figura 27 – Mapa Turístico “Curta Curitiba”: interior.....	73
Figura 28 – Mapa Turístico “Curta Curitiba”: quadro de análise.....	74
Figura 29 – <i>Display</i> expositivo padrão do ponto de informações turísticas.....	79
Figura 30 – O conjunto de cores utilizadas.....	81
Figura 31 – As fontes utilizadas.....	83
Figura 32 – O Cavalo Babão.....	85
Figura 33 – Raio de abrangência.....	86
Figura 34 – Os ícones da legenda.....	88
Figura 35 – <i>Grid</i> básico de margens.....	92
Figura 36 – Alternativa 01: frente.....	92
Figura 37 – Alternativa 01: verso.....	93
Figura 38 – Alternativa 02: frente.....	93
Figura 39 – Alternativa 02: verso.....	94
Figura 40 – Alternativa final: frente.....	94
Figura 41 – Alternativa final: verso.....	95

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	09
1.1	JUSTIFICATIVA.....	12
2.2	OBJETIVOS.....	12
2	VEGETARIANISMO.....	14
2.1	DEFINIÇÕES E CLASSIFICAÇÕES.....	14
2.2	OS IMPACTOS DA PRODUÇÃO DE CARNE.....	22
2.3	A QUESTÃO ÉTICA: PODE-SE ESCOLHER.....	28
2.4	AS DESCULPAS DOS ONÍVOROS.....	35
2.5	OS MITOS SOBRE O VEGETARIANISMO.....	38
3	CURITIBA.....	43
3.1	CULTURA VERDE.....	43
3.2	CULTURA ALIMENTAR.....	48
4	PROJETO.....	52
4.1	METODOLOGIA PROJETUAL.....	52
4.2	LEVANTAMENTO DOS PONTOS.....	65
4.3	GUIAS: ANÁLISE DE CORRELATOS.....	68
4.4	A SELEÇÃO DE INFORMAÇÕES.....	76
4.5	O GUIA.....	78
4.5.1	O Formato.....	78
4.5.2	As Cores.....	80
4.5.3	O Suporte.....	81
4.5.4	As Fontes.....	82
4.5.5	A Diagramação.....	83
4.5.6	A Área de Estudo.....	84
4.5.7	O Conceito: Símbolos.....	88
4.5.8	Geração de Alternativas e Produto Final.....	90
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	96
	REFERÊNCIAS.....	98

1 INTRODUÇÃO

A alimentação vegetarianana vem ganhando espaço nas sociedades do mundo, como pode ser comprovado pelo número crescente de publicações e estabelecimentos sobre o tema; e, em Curitiba, não é diferente. A todo ano surgem novos restaurantes vegetarianos na cidade. Fora isto, observa-se também, uma adaptação das redes de *fast-food* a esta cultura alimentar, pois em seus cardápios já é comum encontrar uma pequena letra “v” indicando que determinado prato não leva nenhum tipo de carne (Figura 01 – Cardápio da rede de *fast-food* Chef Vergé).

SANDUÍCHES

**Croissant | Baguette | Ciabatta |
Croissant com Fibras | Baguette com Fibras**

Cinco deliciosos tipos de pães pra você escolher, com uma variedade de sabores de dar água na boca. O tamanho petit é feito apenas com pão tipo croissant e croissant com fibras.

	Grande	Petit Croissant
Lombo Defumado * Saboroso lombo defumado, queijo, alface, tomate, além do delicioso e exclusivo molho golf.	10,10	7,80
Salada * Queijo, presunto, alface, tomate, além do delicioso e exclusivo molho golf.	L 10,10	7,80
Queijo e Presunto * Deliciosos pedaços de queijo e presunto ao molho bechamel.	10,60	8,20
Salpicão Incrível frango desfiado, cenoura, pimentão, além do delicioso e exclusivo molho golf.	10,80	8,60
Au Thon Delicioso atum com palmito, alface, tomate, além do exclusivo molho golf.	11,20	8,60
Carpaccio * Fino carpaccio com molho de alcaparras e provolone.	11,30	9,20
Italian * Magnífico salame italiano, queijo, alface, tomate e maionese.	11,30	9,20
Roast Beef * Tenro roast beef, queijo, alface, tomate, além do delicioso e exclusivo molho golf.	11,30	9,20
Chamonix * Palmito, milho, queijo e suave molho bechamel.	L V 11,80	8,20
Quatro Queijos * Provolone, requeijão cremoso, parmesão e prato. Irresistível!	V 11,80	8,60
Mussarela Mussarela de búfala, rúcula e tomate seco. Uma delícia!	L V 11,80	9,20
Frango Catupiry * Suculento peito de frango com requeijão cremoso e palmito.	12,80	9,70
Pastrami * Magnífico pastrami, rúcula, molho de alcaparras e queijo provolone.	12,80	9,70

* Contém lactose.
Todos os lanches contém glúten.

Imagens meramente ilustrativas.

CROISSANT

Deliciosa massa semifolhada que retém melhor o molho e escatua o sabor.

BAGUETTE

Tradicional pão francês crocante e saboroso.

CIABATTA

Pão com massa italiana de baixa caloria, crosta dura e crocante.

CROISSANT E BAGUETTE COM FIBRAS

Novidade do Chef.

LIGHT

Baixas calorias e menor teor de gordura.
* sem adição de molho golf

VEGETARIANO

Não contém nenhum tipo de carne.

Figura 01 – Cardápio da rede de *fast-food* Chef Vergé
Fonte: Chef Vergé, 2011.

Acredita-se que esta ampliação na aceitação da cultura vegetariana ocorre principalmente por dois fatores. O primeiro deles é o aumento da preocupação ambiental pela população comum, não só pelos especialistas da área. Como coloca a SVB (Sociedade Vegetariana Brasileira, 2008, p. 02):

Há até bem pouco tempo, as querelas ambientais restringiam-se a proteger ursos panda, evitar o desperdício de água e reciclar latinhas de cerveja. De onde surgiu – e com tamanha voracidade – essa crise alardeada, tão ampla e sem precedentes? Pois ela não surgiu, absolutamente: é resultado da repetição, ao longo de décadas, de hábitos de consumo coletivos e individuais predatórios, mas abençoados pela lógica de mercado e por uma cultura de hiperconsumismo que negam, sistematicamente, sua conexão com o caos instaurado. Entre esses hábitos perniciosos arraigados na sociedade moderna, está o consumo indiscriminado de carne. [...] A atual manutenção, em “estoques vivos”, de 30 bilhões de aves, peixes e mamíferos de dezenas de espécies exerce uma tremenda e inédita pressão sobre todos os ecossistemas. Basta lembrar que cada um desses animais – assim como cada um dos quase sete bilhões de animais humanos – demanda sua porção de terra, água, comida e energia (preponderantemente fóssil), despeja seus dejetos sobre a terra e gera, direta e indiretamente, emissão de poluentes no solo, no ar e na água.

O tema da sustentabilidade – que já é bem antigo – começa a atingir o dia-a-dia das pessoas nas cidades e o tema do vegetarianismo, que tem um apelo de respeito ao meio ambiente muito forte, conseqüentemente, ganha espaço. Greenpedia (2011) esclarece sobre a dimensão do termo *sustentabilidade*:

Desenvolvimento econômico baseado no equilíbrio entre as dimensões ecológica, social e econômica, com o objetivo de reorientar o impacto humano no ambiente. Para ser sustentável um empreendimento deverá ser ecologicamente correto, economicamente viável, socialmente justo e culturalmente aceito. Pressupõe a redução ou otimização do uso de recursos naturais, a minimização das agressões à natureza e à sociedade no decorrer do ciclo de vida de produtos e processos produtivos e a melhoria da qualidade de vida de todos os seres. [...] Benefícios: A adoção de ações de sustentabilidade garantem a médio e longo prazo um planeta em boas condições para o desenvolvimento das diversas formas de vida, inclusive a humana. Garante os recursos naturais necessários para as próximas gerações, possibilitando a manutenção dos recursos naturais (florestas, matas, rios, lagos, oceanos) e garantindo uma boa qualidade de vida para as futuras gerações.

O segundo fator está ligado à saúde humana: é comum ouvir-se nas mídias – internet, televisão, revistas, jornais, etc – sobre a obesidade cada vez mais agravante e os riscos de se alimentar, predominantemente, de produtos de origem animal. São informações que vêm se espalhando pela sociedade através destas mídias, mas que também podem ser comprovadas por qualquer um, apenas

observando o cotidiano. Sabe-se que a obesidade está associada a uma má alimentação – com excesso de gorduras e açúcares –, mas principalmente ao sedentarismo, que é como uma praga nos dias atuais. Há uma extrema dependência em relação ao automóvel, o que é agravado, ainda mais, pelas facilidades atuais de obtenção do mesmo por um maior número de pessoas através dos financiamentos em “infinitas” parcelas.

Logicamente, o vegetarianismo não garante que uma pessoa será magra e saudável, pois isto depende do conjunto de seus hábitos diários. No entanto, estar em contato com uma forma alternativa de se alimentar e conhecer outros alimentos abre caminho para uma nova visão sobre os padrões impostos pela sociedade, o que acaba levando a uma mudança de atitude, especialmente em relação àquilo que se consome.

Exposto isto, originou-se a curiosidade em saber o quanto a cultura vegetariana conseguiu se espalhar por Curitiba e como reforçar sua presença na sociedade. Surgiu, então, o tema para este trabalho: a criação de um guia vegetariano para Curitiba; o que resolveria tanto a questão de saber o número de estabelecimentos voltados ao vegetarianismo, como a de se promover tal cultura.

Assim, o guia tem a proposta de apresentar Curitiba sob a ótica de um vegetariano, com endereços e datas voltados a esta cultura, além de instruir sobre este modo de vida específico. Dessa forma, será voltado não só aos vegetarianos, bem como a todos que desejam entender sobre o assunto.

Esta pesquisa abordará, portanto, os conceitos que envolvem o vegetarianismo, suas classificações e temas correlatos – como a sustentabilidade do planeta e as questões éticas envolvidas na produção de carne –, bem como situará o leitor dentro dos pontos de comércio de produtos alimentícios vegetarianos de Curitiba, apresentando a cidade e sua cultura alimentar.

Posteriormente, como será colocado no capítulo 4, viu-se a necessidade de se delimitar uma área de estudo, frente à impossibilidade de se percorrer todos os bairros da cidade e considerando-se que muitos estabelecimentos simplesmente não fazem propaganda de si mesmos – não constam na lista telefônica e nem em guias de restaurantes da cidade –, sendo conhecidos somente por quem frequenta determinada região.

Crê-se que a importância desta pesquisa concentra-se na discussão sobre o tema abordado – o vegetarianismo – e na inexistência de um guia direcionado à

cultura vegetariana na cidade de Curitiba. Este trabalho envolverá, desse modo, pesquisa *in locu*, em livros e *sites* sobre vegetarianismo, bem como a análise de outros guias que circulam ou já circularam por Curitiba, a fim de se observar como foram resolvidas as questões gráficas de apresentação. Buscará também estabelecer uma metodologia projetual, a fim de facilitar o exercício de criação do guia, com análise e síntese dos dados levantados.

1.1 JUSTIFICATIVA

A escolha do tema baseia-se em interesse pessoal e coletivo. Pessoal porque a autora vivencia a cultura vegetariana diariamente. Coletivo, pois acredita-se que o vegetarianismo seja a alternativa de consumo mais sustentável para as atuais condições ambientais do planeta. Há ainda a preocupação de esclarecimento sobre o tema, uma vez que se percebe um imenso preconceito com a cultura vegetariana por conta, principalmente, do desconhecimento sobre o assunto.

Há também uma justificativa local: Curitiba é conhecida como a capital ecológica do Brasil, com uma *cultura verde* consolidada, e um guia vegetariano, divulgando um diálogo mais harmônico com a natureza através de um consumo mais consciente, iria reforçar a imagem ecologicamente correta da cidade.

1.2 OBJETIVOS

O objetivo geral desta pesquisa, portanto, é produzir um guia alimentício vegetariano para a cidade de Curitiba e tem como objetivos específicos:

- apresentar o vegetarianismo, suas classificações e sua importância ética;
- mostrar as vantagens econômicas, ambientais, sociais e físicas (nutricionais) de se aderir à cultura vegetariana e sua ligação íntima com a sustentabilidade;
- esclarecer a respeito dos mitos sobre o vegetarianismo;
- apresentar Curitiba, seu apelo ecológico e seu histórico alimentar, evidenciando

- que a cidade tem potencial para abraçar a cultura vegetariana;
- coletar amostras de guias e mapas que circulam (ou circularam) pela cidade e analisá-las graficamente;
 - indicar, através de um mapa, os pontos na cidade que já comercializam produtos voltados à cultura vegetariana;
 - e, por fim, atingindo-se o objetivo geral ao elaborar um guia alimentício vegetariano para Curitiba, mostrando os pontos de comércio e as datas importantes sobre o assunto, privilegiando a praticidade de uso do mesmo.

2 VEGETARIANISMO

2.1 DEFINIÇÕES E CLASSIFICAÇÕES

A dieta vegetariana está associada com um estilo de vida mais livre, natural e saudável. De acordo com Nakashima et al. (2005, p. 13), a palavra "vegetarianismo" vem do termo em latim *vegetus* e significa forte, vigoroso, saudável.

Há divergências sutis nas definições encontradas para "vegetariano". Alguns levam em consideração apenas se houve ou não morte de animais, outros vão mais a fundo e consideram também a existência de sofrimento a qualquer animal. Há ainda aqueles que só consideram alguns aspectos físicos do animal, como é comum se ouvir: "não como nada que tenha face" ou "não como nada que respire". De forma geral, são considerados vegetarianos todos aqueles que excluem o consumo de qualquer tipo de carne (de boi, de ave, de peixe, entre outras) de sua alimentação. No entanto, alguns vegetarianos são mais restritivos que outros e, portanto, tornou-se comum classificá-los em:

- Ovolactovegetarianos: são aqueles que não ingerem nenhum tipo de carne, mas consomem leites, ovos e derivados de ambos; correspondem à maioria dos vegetarianos;

- Lactovegetarianos: são aqueles que não ingerem nenhum tipo de carne e ovo, mas continuam consumindo leites e derivados, como laticínios;

- Ovovegetarianos: são aqueles que não ingerem carnes, leites e derivados, mas continuam a comer ovos; são poucos os que adotam esse padrão;

- Veganos, *Vegans* ou Vegetarianos Estritos, Verdadeiros ou Puros: são aqueles que não ingerem nenhum tipo de carne, leite ou ovo e seus derivados, além de excluírem o uso de qualquer produto (alimentício ou não) ou serviço que provoque a exploração, o sofrimento ou a morte de animais, como mel, couro, rodeios, etc.

Conforme, ainda, Nakashima et al. (2005, p. 14):

O termo *vegan* (pronuncia-se "vigan") vem do inglês e foi usado pela primeira vez por volta de 1940, por uma sociedade inglesa. Desde então, difundiu-se pelo mundo todo, conquistando cada vez mais adeptos e simpatizantes. Em 2002, estima-se que já existiam pelo menos 1.500 *vegans* só na cidade de São Paulo.

Segundo Slywitch (2010, p. 7):

Ser vegetariano significa ter como princípio não comer produtos que implicaram na morte de qualquer ser do reino animal. Assim, se você parar de comer todo tipo de carne (de boi, frango, peixe, porco, cabrito, moluscos...) você receberá a denominação "vegetariano". De qualquer maneira, todas as dietas vegetarianas possuem dois pontos em comum, que são utilizar alimentos do reino vegetal e jamais ingerir carnes.

Embora colocados como sinônimos, entre os termos "vegano" e "vegetariano verdadeiro" pode existir uma subclassificação, como também esclarece Slywitch (2010, p. 8):

Apesar de classificarmos os vegetarianos "verdadeiros" apenas pela alimentação, existe uma diferença entre o vegano e o vegetariano estrito. Geralmente, o vegano também não ingere produtos não-alimentícios provenientes de animais, como lã, couro, seda e pele.

Slywitch (2010, p. 11) ressalta também a distinção entre os termos "estrita" e "restrita":

Algumas pessoas pensam que, pelo fato de menos grupos alimentares serem utilizados no cardápio vegetariano, a dieta se torna mais pobre. Isso não é verdade! Os alimentos usados para a obtenção dos nutrientes em uma dieta vegana são muito mais diversificados que os utilizados por onívoros. Isso demonstra que a dieta vegana (estrita) não é restrita.

De acordo, ainda, com Slywitch (2010, p. 8), pode-se classificar aquelas pessoas que estão a caminho do vegetarianismo como "semivegetarianos"; os quais, em suas palavras, são os indivíduos que comem carne (geralmente branca) em menos de três refeições por semana. Esses indivíduos não são considerados vegetarianos. Coloca também que, essa classificação dos diferentes tipos de dieta vegetariana, também utilizada pela ciência, serve para padronizar os estudos a respeito e para se ficar atento aos principais pontos de atenção nutricional de cada tipo (Figura 02 – Diferenças entre os tipos de dietas).

TIPOS DE DIETAS	Alimentos utilizados			
	Carnes	Ovos	Laticínios	Cereais, leguminosas, oleaginosas, sementes, amiláceos, frutas, legumes e verduras
Ovolactovegetariana	Não	Sim	Sim	Sim
Lactovegetariana	Não	Não	Sim	Sim
Ovovegetariana	Não	Sim	Não	Sim
Vegana	Não	Não	Não	Sim
Semivegetariana	Sim	Sim	Sim	Sim
Onívora	Sim	Sim	Sim	Sim

Figura 02 – Diferenças entre os tipos de dietas

Fonte: Slywitch, 2010, p. 09.

Há ainda diversos outros termos que são aleatoriamente associados ao vegetarianismo, confundem-se com o mesmo ou são considerados subcategorias ou subgrupos seus, pois possuem dietas que priorizam vegetais. Entre eles, pode-se citar, de acordo com Nakashima et al. (2005, p. 13):

-Macrobiótica: prescrições dietéticas milenares dos chineses, difundidas em muitos países e desenvolvidas com base no conceito filosófico da bipolaridade (equilíbrio *yin-yang*). A dieta macrobiótica é feita à base de grãos e cereais, mas alguns "seguidores" admitem carne branca, dentre outras complexidades;

-Naturismo: dieta que admite apenas o consumo de hortaliças e frutas em forma natural, sem cozimento ou sal;

-Naturalismo: filosofia daqueles que consomem apenas alimentos integrais, livres de qualquer agente químico artificial, mas que aceitam em sua dieta leite e derivados, ovos e carne branca, como peixe e frango;

-Crudivorismo: conjunto de hábitos alimentares daqueles que se alimentam apenas de alimentos crus;

-Frugivorismo: Alimentação exclusivamente à base de frutas.

Aqueles que comem de tudo, qualquer tipo de alimento, sem restrições a produtos do reino animal ou industrializados, são denominados onívoros; e correspondem, até onde se sabe, à maioria da população. Para alguns autores, como Nakashima et al. (2005, p. 13), só podem ser considerados vegetarianos aqueles que se alimentam unicamente de produtos do reino vegetal, ou seja, os veganos; uma vez que qualquer derivado do reino animal implica em sofrimento e exploração da vida animal, e coloca:

Lembramos que os ovos são receptáculos de vida e os derivados de leite podem conter substâncias extraídas de órgãos de animais, como no caso da maioria dos queijos, cujo processo de fabricação requer coalho animal, ou *rennet* (enzima retirada do estômago de bezerros recém-abatidos).

Indo mais a fundo quanto ao que os vegetarianos comem, sabe-se que os organismos vivos que podem servir de alimento ao ser humano são classificados botanicamente em cinco reinos, conforme tabela a seguir (Figura 03 – Classificação botânica dos seres vivos) e, para um onívoro, pode-se ingerir produtos de todos os reinos. Para a dieta vegetariana, no entanto, existe um único reino que não fornece comida, o *Animalia*; sendo que ingerem principalmente produtos do reino *Plantae*, o Reino Vegetal. Slywitch (2010, p. 16) esclarece sobre esta classificação e sua diferença com aquela utilizada pelos nutricionistas:

A classificação botânica não serve para a nutrição. Na botânica, a banana e o arroz, por exemplo, são frutos, mas suas características nutricionais são completamente diferentes. [...] Por isso, a nutrição modifica a classificação botânica dos alimentos para facilitar a distribuição dos grupos de acordo com as propriedades nutricionais similares. [...] Eles estão dispostos no que chamamos de grupos alimentares. A "pirâmide alimentar" é uma representação gráfica desses grupos alimentares para orientar a elaboração das refeições.

REINOS	O que se ingere	Exemplos de alimentos ingeridos pelo ser humano
<i>Monera</i>	Tudo	<i>Lactobacillus</i> e espirulina (cianofíceas)
<i>Protista</i>	Tudo	Algas: <i>nori</i> , <i>kombu</i> , <i>wakame</i> e outras
<i>Fungi</i>	Tudo	Cogumelos: <i>champignon</i> , <i>shimeji</i> , <i>shiitake</i> etc.
<i>Animalia</i>	Músculo, pele e vísceras	Vaca, porco, frango, peixe, escargot e outros
	Derivados	Ovos, leite e seus derivados, como o queijo, mel
<i>Plantae</i>	Raiz	Mandioca, batata-doce, beterraba, cenoura, mandioquinha (batata-baroa ou batata-salsa), nabo, rabanete, etc.
	Caule	Batata-inglesa (batatinha comum), cará, inhame, gengibre, palmito, aspargo, couve-de-bruxelas, cebola, alho, canela (casca), cana-de-açúcar, cúrcuma, etc.
	Folha	Alface, agrião (folha e caule), almeirão, acelga, chicória, rúcula, couve, salsão, repolho, mostarda, erva-doce (pecíolo), aipo e salsão (pecíolo), espinafre, salsa, cebolinha, alecrim, alfavaca, basilicão, coentro, hortelã, louro, manjericão, orégano, tomilho, erva-mate, erva-cidreira, etc.
	Flor	Couve-flor, brócolis, flor de abobreira, cravo, açafraão, alcachofra, camomila, etc.
	Fruto	Abobrinha, maxixe, tomate, beringela, jiló, pepino, pimentão, vagens de feijões e de ervilhas, chuchu, abóbora, quiabo, pimenta-do-reino, pimentas (de cheiro, malagueta, cumarim), funcho, anis-estrelado, azeitona, etc. Abacate, ameixa, banana, caqui, carambola, cereja, goiaba, jabuticaba, laranja, manga, mamão, mexerica, poncã, tangerina, nectarina, pêssego, pitanga, quiui, uva, melancia, maçã, pera, morango, pinha (fruta-do-conde), graviola, caju (polpa), abacaxi, figo, etc.
	Semente	Grãos de cereais (são frutos que contêm as sementes, que ocupam a maior parte do grão): arroz, trigo, milho, centeio, cevada, aveia, etc. Leguminosas: amendoim, ervilha, feijão comum, grão-de-bico, lentilha, soja, tremoço. Sementes de abóbora, de castanha-de-caju e de girassol, amêndoas, avelãs, castanha-do-pará, castanha-europeia, nozes, cominho, semente de mostarda, noz-moscada, gergelim, papoula, urucum (colorau), café, pinhão, etc.

Figura 03 – Classificação botânica dos seres vivos

Fonte: Slywitch, 2010, p. 16.

Longe de ser uma moda passageira de nossos tempos, o vegetarianismo percorre a História da humanidade há muitos séculos, como pode ser observado nas citações que se seguem (NAKASHIMA et al., 2005, p. 15). Gandhi, Pitágoras, Hipócrates (o pai da medicina), Shakespeare, Platão, Beethoven, Buda, Confúcio, Newton, Sócrates, Voltaire, entre outros, todos foram vegetarianos.

"Nada beneficiará tanto a saúde humana e aumentará as chances de sobrevivência da vida na Terra quanto a evolução para uma dieta vegetariana. A ordem de vida vegetariana, por seus efeitos físicos, influenciará o temperamento dos homens de tal maneira que melhorará em muito o destino da humanidade". (Albert Einstein, séc. XX)

"Considero o movimento vegetariano o mais importante movimento de nossa época. Acredito nisso porque vejo nele o começo da verdadeira civilização. Minha opinião é que até o presente momento não sabemos o que significa civilização. Quando olhamos para os cadáveres dos animais, sejam inteiros ou cortados – que com molhos e condimentos são servidos em nossas mesas – não pensamos no horrível fato que precedeu esses pratos; e, não obstante, é algo terrível saber que a cada refeição que fazemos foi a custo de uma vida. Sustento que devemos à civilização a elevação de toda aquela classe profundamente desmoralizada e barbarizada de pessoas – açougueiros, boiadeiros e todos os outros envolvidos nesse negócio deplorável. Milhares de pessoas são degradadas pela presença de abatedouros em suas vizinhanças, o que condena classes inteiras a uma ocupação aviltante e desumana. Aguardo pelo tempo em que a consumação do movimento vegetariano tenha criado homens perfeitos, pois vejo nesse movimento o alicerce da perfeição. Quando percebo as possibilidades do vegetarianismo e as alturas a que ele pode nos elevar, me sinto convencida de que ele se provará o redentor do mundo". (Anna Bonus Kingsford, médica inglesa do séc. XIX)

"Se o homem aspira sinceramente viver uma vida verdadeira, sua primeira decisão deve ser abster-se de comer carne e não matar nenhum animal para comer. [...] Enquanto houver matadouros, haverá campos de guerra". (Léon Tolstói, séc. XIX)

"A estrutura do homem, externa e interna, comparada com a de outros animais, mostra-nos que as frutas e as hortaliças suculentas constituem sua alimentação natural". (Lineu, séc. XVIII)

"Chegará o dia em que os seres humanos se contentarão com uma alimentação vegetariana e julgarão a matança de um animal inocente como hoje se julga o assassinato de um homem". (Leonardo da Vinci, séc. XV)

Em termos de proteção à vida e bem-estar animal, são os veganos os que mais se aprofundam no assunto, por não restringirem seus princípios à alimentação e estendê-los a tudo que os cercam: vestimentas, cosméticos, produtos de higiene pessoal, produtos de limpeza, circos, zoológicos, rodeios, etc. Para um vegano, o mais difícil no consumo de produtos e serviços é justamente descobrir se foram feitos testes toxicológicos com animais em laboratórios ou experiências que

envolvam vivisseccção (ato de dissecar animais vivos, quase sempre sem anestesia, para realizar estudos ou, de forma mais abrangente, o uso de animais vivos em testes laboratoriais); prática comum, principalmente nas universidades.

Devido ao fato de que as indústrias não expõem abertamente aos consumidores a crueldade dos testes feitos em animais a fim de se colocar no mercado determinado produto, a pesquisa deve ser constante e, de acordo com Nakashima et al. (2005, p. 30):

Isso explica a preocupação dos *vegans* em obter informações acerca dos produtos que pretendem adquirir, para saber se a empresa que os fabrica realiza ou não testes com animais. Alguns especialistas foram taxativos: os resultados das experiências só se aplicam às espécies que estão sendo submetidas a elas, pois cada espécie tem suas particularidades. Portanto, se o produto é para o consumo humano, então por que testá-lo em animais?

Pode-se dizer que, para os que não pesquisam a origem do que consomem, torna-se difícil ser vegano, uma vez que não é fácil e não é claro enxergar o sofrimento animal em produtos como lubrificantes, filmes fotográficos e açúcar refinado, por exemplo. Segundo Nakashima et al. (2005, p. 30):

Os doze litros de sangue do boi sacrificado, coletados nos matadouros, são utilizados na fabricação de rações, fertilizantes, espuma para extintores de incêndio, colas e fixadores de tinturas. A gordura e a glicerina acabam em pneus, plásticos, PVC, detergentes, xampus, cremes de barbear, velas, etc. Com as patas e o mocotó são produzidos lubrificantes. Com seus cascos e chifres são feitos botões, pentes, etc. Muitos pincéis são feitos com o pêlo da cauda e das orelhas de animais. Os *vegans* precisam examinar a composição de todos esses produtos antes de consumi-los ou utilizá-los.

O consumo de produtos industrializados impera em nossa sociedade e, em sua grande maioria, são fabricados por processos e ingredientes que a população urbana desconhece completamente. O ser humano tornou-se totalmente dependente das indústrias que o cercam e, sozinho, não sabe produzir quase nada para sua própria sobrevivência. Simplesmente não se sabe o que se come; e, para os veganos, a situação se torna ainda mais crítica pela existência maciça de ingredientes "camuflados" - que têm seu significado desconhecido - nos produtos ingeridos, escondendo a dimensão do sofrimento animal em sua fabricação. Como cita Nakashima et al. (2005, p. 15):

Numa simples bala, pode haver produtos de origem animal, como, por exemplo, o corante cochonilha ou carmim, muito usado em doces, balas e sobremesas. Esse corante, de cor vermelha intensa, é extraído do inseto *Dactylopius coccus*, semelhante a um besouro pequeno, que é criado aos bilhões no México e tem seu corpo tostado e pulverizado. Existem outros corantes que são feitos até mesmo com lesmas.

Ainda de acordo com Nakashima et al. (2005, p. 16), existem inúmeros outros produtos "camuflados" que fazem parte, silenciosamente, do dia-a-dia urbano - uma simples torrada pode conter, dentre outros tantos ingredientes, soro de leite - e que são citados a seguir:

- Gelatina: de origem animal, é feita de ossos, tendões, peles e cascos de animais e, até pouco tempo atrás, todas as cápsulas que envolviam medicamentos ou suplementos alimentares em pó ou em microglóbulos eram feitas de gelatina. É utilizada na maioria dos doces e um substituto vegetal para a mesma é o ágar-ágar (ou *kanten*), um pó de cor branca feito a partir de algas marinhas.

- Chicletes: alguns são fabricados com glicerina de origem animal, além da goma-base.

- Gorduras: as de origem animal, como a banha e o sebo, são utilizadas na indústria de alimentos para a fabricação de bolos, massas e biscoitos e, na indústria de higiene pessoal, para a fabricação de sabonetes. São, ainda, componentes de ceras para lavagem de estofados a seco.

- Margarinas: as que não levam a inscrição "100% vegetal" ou "creme vegetal", contêm soro de leite e até óleo feito a partir de animais marinhos.

- Sangue: ainda fazem parte da fabricação de biscoitos e embutidos, como salsichas, linguças, salames e mortadelas.

- Rennet, Renina ou Coalho: como citado antes, é usado na fabricação de 90% dos queijos vendidos no Brasil e é uma enzima retirada do estômago de bezerros recém-abatidos.

- Aspartame: além das várias doenças que são atribuídas ao uso contínuo do aspartame, não é raro produtos combinarem-no com lactose (origem animal), como o adoçante stévia (stévia é uma planta, porém, na sua fabricação como adoçante, é comum o uso conjunto com a lactose).

- Emulsificantes, Estabilizantes e alguns ácidos, como o Esteárico: não raro, são fabricados com sebo ou banha e encontrados nos produtos com o nome de "estearato de cálcio".

Além do desconhecimento a respeito de termos da indústria alimentícia, sofre-se também com o fato de que muitos produtos mudam sua composição com o passar dos anos, adaptando-se a novos procedimentos de fabricação e a preços. Nas palavras de Nakashima et al. (2005, p. 17), "mesmo que um produto sempre tenha sido 100% vegetal, de tempos em tempos verifique novamente a sua composição, pois alguns fabricantes acabam substituindo ingredientes." Ainda citando Nakashima et al. (2005, p. 19):

É um dever de todos saber pelo menos a procedência do alimento que ingerimos e o modo como ele é produzido. Pensemos, se todos os seres humanos que comem carne tivessem que preparar o próprio alimento, desde o abate do animal, quantos deles teriam coragem de fazer tudo o que os matadouros fazem? E quanto aos temperos utilizados na carne? Quantos só servem para disfarçar o gosto da morte? Por outro lado, podemos levar com tranquilidade e alegria os nossos filhos a plantar e colher os alimentos advindos da natureza.

A camuflagem industrial dos processos de fabricação de seus produtos é tão profunda e extensa que ser 100% vegano é quase uma utopia. O ideal (distante) seria poder produzir tudo o que se consome, tendo consciência de todas as fases do processo. No entanto, deve-se ressaltar, que a idéia principal do veganismo não é eliminar toda a morte animal e, sim, reduzir bastante este ato e a crueldade inerente ao mesmo, uma vez que tem-se escolha. Observa-se que reduzir é importante e faz muito mais sentido no mundo do que tentar eliminar completamente, não só no que diz respeito a comer animais: reduzir a produção de lixo no planeta, por exemplo, é uma idéia viável; no entanto, eliminar completamente é impensável.

A presença de subprodutos animais é tão forte e dissimulada na sociedade atual que nem mesmo consumindo apenas alimentos vegetais naturais se está livre de associação com a maldade imposta aos animais. Um exemplo disso são os vegetais orgânicos, que se busca a fim de se reduzir a ingestão de pesticidas e outros produtos químicos utilizados na agricultura convencional e que arranjam um jeito de "animalizar" também. Na palavras de Nakashima et al. (2005, p. 50):

Sabemos que o melhor vegetal para se consumir é aquele natural, sem agrotóxicos, também conhecido como orgânico. Lamentavelmente para os *vegans*, em muitos produtos orgânicos - especialmente os comercializados em redes de supermercados -, usa-se como fertilizante a farinha de ossos, produto ligado diretamente aos matadouros. [...] Infelizmente, o ser humano passou a agredir tudo o que é vida, tudo o que conhece. Os nossos alimentos são bombardeados e envenenados com todos os tipos de

agrotóxico, com compostos químicos que destroem não só os alimentos como a terra, os rios, os lençóis freáticos, o ar, comprometendo assim toda a vida do planeta.

Alguns produtos até têm sua origem animal bem clara, porém, escondem a crueldade de seu processo de fabricação. Um exemplo clássico é o do patê de fígado de ganso - *foie* (do francês, fígado) *gras* (do francês, gordura), o qual, de acordo com Nakashima et al. (2005, p. 16), é feito a partir do fígado inflamado de gansos, forçados a ingerir grãos e banha várias vezes ao dia, durante semanas, por meio de um funil preso ao bico. É comum, durante o processo, o pescoço da ave ser apertado com um anel, a fim de impedir a regurgitação. Com tais medidas, o fígado do animal passa a trabalhar em dobro, inflamando e tornando-se imenso e cheio de gordura. Ou seja, é necessário forçar a ave ficar cruelmente doente para se ter o prestigiado patê. Na indústria alimentícia, existem incontáveis outros casos em que se força uma doença no animal com o objetivo de se obter um produto mais valorizado no mercado.

Resumidamente, são muitas as armadilhas impostas pela indústria alimentícia atual a quem deseja excluir os atos hostis aos animais de sua vida. Esconder o processo de produção, principalmente das carnes, leites, ovos e derivados, é proposital e desejável por esta indústria. É assim que se mantém a distância necessária para não se sensibilizar com a vida dos bichos. Não basta mais apenas ler os rótulos, é preciso lê-los sempre e saber o significado e origem dos componentes listados no mesmo.

Muitos dizem não ter estômago para ver tudo o que os animais sofrem para que sua carne chegue ao nosso prato, mas têm estômago para comer o que não conseguem ver. O problema é que essas pessoas estão acostumadas com o produto final, já embalado, e não têm interesse em saber tudo o que é preciso fazer para que "aquilo" chegue às prateleiras. (NAKASHIMA et al., 2005, p. 18)

2.2 OS IMPACTOS DA PRODUÇÃO DE CARNE

Boa parte daquilo que somos vem daquilo que comemos. O que comemos acaba definindo, em muito, nosso estilo de vida, os lugares que mais frequentamos, os produtos que compramos, enfim, as idéias que transmitimos.

É nas coisas que fazemos todos os dias, rotineiramente, que deve recair uma maior preocupação ambiental. Nesse sentido, o discurso da sustentabilidade ganha profundidade ao envolver as duas atividades humanas que, por serem feitas diariamente por praticamente todo mundo, mais afetam o meio ambiente: a alimentação e a locomoção (os meios de transporte).

A produção industrial de carnes é uma das fontes mais importantes de poluição do meio ambiente: exige áreas gigantescas, consome enorme volume de recursos naturais e energéticos, onera sensivelmente os cofres públicos, além de gerar bilhões de toneladas de resíduos tóxicos sólidos, líquidos e gasosos, que contaminam solo, água, ar, plantas, animais e pessoas. A legislação brasileira é rigorosa em relação à poluição industrial. Porém, não há fiscalização para o setor pecuário: a aplicação das leis ambientais tornaria praticamente inviável a atividade. Se o governo brasileiro retirasse incentivos e subsídios, cobrasse impostos integrais e obrigasse a internalizar os custos energéticos, o uso de recursos naturais e os danos ambientais, cada quilo de alcatra custaria uma pequena fortuna! (SVB, 2008, p. 04)

Por este motivo, além da dieta vegetariana que já reduz bastante o impacto ambiental da produção de carne, incentiva-se o uso de um dos únicos meios de transporte que não polui: a bicicleta, como será melhor esclarecido no capítulo 3. Percebe-se que o discurso vegetariano está intimamente ligado ao de sustentabilidade e, sendo assim, a ausência de discussão sobre o mesmo – o vegetarianismo – em qualquer texto, programa ou debate sobre meio-ambiente acaba diminuindo a credibilidade destes últimos.

Observa-se que os maiores impactos ambientais que o ser humano provoca advêm dos danos causados, direta ou indiretamente, pelas indústrias alimentícias e de transporte, como apontado antes. Não se pode deixar de comer, mas pode-se e deve-se escolher alimentos que diminuam os impactos ambientais de sua produção. Da mesma forma, é praticamente impossível à população urbana atual não ter que se locomover pela cidade para realizar suas atividades diárias – trabalho, esporte, estudo, lazer –; no entanto, pode-se optar pela utilização de meios de transporte que agridam menos o meio ambiente. Citando Foer (2011, p. 81): “Assim como nada do que fizemos tem o potencial direto de causar nem de longe tanto sofrimento animal quanto comer carne, nenhuma escolha diária que fazemos tem impacto maior sobre o meio ambiente”.

A produção mundial de carne para consumo humano é responsável por danos ambientais tão devastadores que tornar-se vegetariano é praticamente uma

necessidade global (Figura 04 – Campanha recente da SVB: Floresta em pé ou bife no prato?). Deve-se considerar, seriamente, a dieta vegetariana como a mais adequada e ética para o atual estado do planeta, em razão dos dados expostos a seguir, segundo (NAKASHIMA et al., 2005, p. 33):

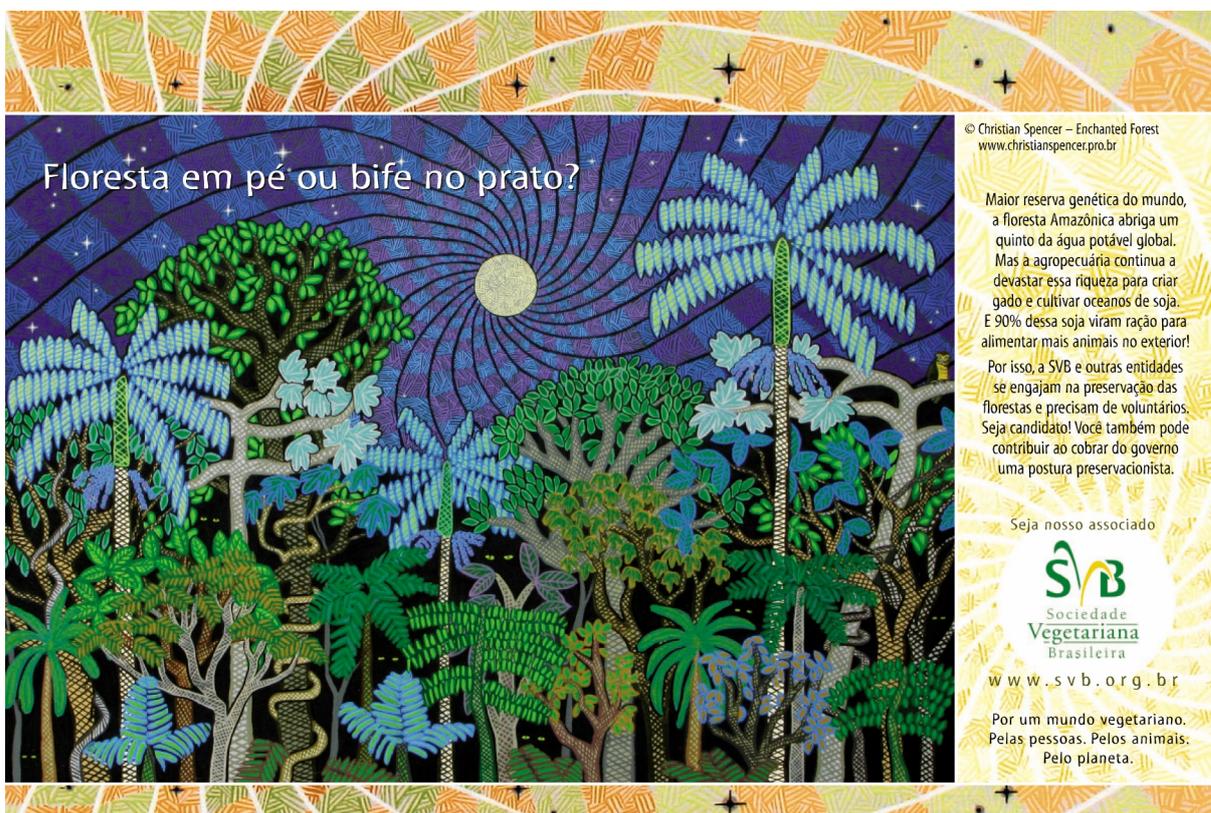


Figura 04 – Campanha recente da SVB: Floresta em pé ou bife no prato?

Fonte: SVB, 2011.

De 1966 a 1983, 38% da Floresta Amazônica foi destruída para a criação de gado. Aproximadamente um terço de todo o solo fértil mundial já foi aniquilado pela indústria da carne.

Se os norte-americanos reduzissem 10% de seu consumo de carne, a quantidade de grãos que deixariam de ser utilizados na alimentação do gado de corte (doze mil toneladas) poderia alimentar sessenta milhões de pessoas, o que equivale à população inteira do Reino Unido. [...] Se todos os norte-americanos se tornassem vegetarianos, seriam poupados grãos suficientes para alimentar 600 milhões de pessoas, o que equivale à metade da população da China. [...] Os recursos de um pedaço de terra necessários para alimentar um único consumidor de carne são suficientes para alimentar vinte vegetarianos.

Setenta por cento dos grãos produzidos no mundo são utilizados para alimentar "animais de corte".

E, citando dados da SVB (2008, p.9):

O padrão de ocupação da terra – baseado no sistema de produção industrial de carne – beira o absurdo: as pastagens já constituem um terço de todas as terras não-alagáveis do planeta, ocupando um espaço que equivale ao dobro de toda a área usada pelo homem para cultivo de alimentos.

Os 75 milhões de hectares já transformados em pasto, só na Amazônia, representam uma área 50% superior a toda a área agrícola do Brasil.

Já, de acordo com Pollan, os alimentos são produzidos hoje de uma forma totalmente insana, pondo em choque a lógica da natureza e a lógica industrial humana. Colocando em risco a própria vida humana no planeta. Em suas palavras (2007, p.17):

A engenhosidade que demonstramos ao nos alimentar é algo prodigioso, mas em vários pontos nossas tecnologias entram em conflito com a maneira de a natureza fazer as coisas, como, por exemplo, quando procuramos maximizar a eficiência ao plantarmos certas espécies ou criarmos animais em vastas monoculturas. Isso é algo que a natureza nunca faz; em vez disso - e por boas razões - opta pela diversidade. Grande parte dos problemas sanitários e ambientais produzidos pelo nosso sistema alimentar deve-se às nossas tentativas de simplificar excessivamente as complexidades da natureza [...]. Muitos dos problemas de saúde e nutrição encontrados hoje remontam a fatos acontecidos na fazenda, e por trás disso existem políticas governamentais específicas que poucos de nós conhecemos.

A insensatez demonstrada na busca por alimentos não é um fenômeno novo. No entanto, os novos atos de insensatez que estamos cometendo na nossa cadeia alimentar industrial hoje são de um tipo diferente. Ao substituir a energia solar pelo combustível fóssil, ao criar milhões de animais em rígidas condições de confinamento, ao alimentar estes animais com comida para a qual sua evolução não os adaptou, e ao nos alimentarmos com comidas que são muito mais insólitas do que imaginamos, estamos pondo em grave risco nossa saúde e a saúde do mundo natural. [...] A maneira como comemos representa nosso compromisso mais profundo com o mundo natural. Diariamente, ao comermos, fazemos a natureza virar cultura, transformando o corpo do mundo nos nossos corpos e mentes.

A questão do uso dos recursos hídricos do planeta é ainda mais preocupante. Boa parte da água existente na Terra não é doce e não serve às atividades humanas. Dessalinizar a água do mar é caríssimo e inviável. O Brasil possui uma quantidade importante de água utilizável. No entanto, mesmo considerando esta informação, continua-se a fazer uso da pouca água potável para alimentar a danosa indústria da carne, como coloca a SVB (2008, p. 05):

O Brasil é a maior potência mundial em volume de água doce: 12% de todo o estoque global está em nossos rios e reservatórios subterrâneos. Contudo, cerca de 70% dessa preciosidade vai para a agricultura – em

especial a irrigação. Irrigação do cultivo de hortaliças para alimentação humana, certo? Negativo: bem mais da metade de tudo que é cultivado no Brasil destina-se à produção industrial de ração animal, aqui e no exterior. Ou seja, vira alimento de bois, porcos, aves e até peixes, que depois vão parar no prato das pessoas. Para piorar a situação, ninguém paga pelo consumo dessa água toda, nem pela poluição que os efluentes da produção de carne – sangue, gorduras, vísceras, vômitos e fezes, mais os hormônios, antibióticos, inseticidas, fertilizantes e defensivos agrícola – causam aos reservatórios e aquíferos. [...] Dentre todas as indústrias, a criação maciça de animais para consumo humano é a que faz o uso mais ineficiente dos recursos hídricos. [...] O vegetarianismo é a forma mais eficiente para economizar água.

Esta situação, no entanto, não ocorre só no Brasil. Sabe-se que, por exemplo, “nos EUA, a criação de gado é responsável pelo uso de metade de toda a água consumida no país para todos os fins” (SVB, 2008, p. 5). Em contrapartida, atualmente, são mais de 2 bilhões de pessoas enfrentando escassez de água no planeta e, é estimado, que este número deve subir para 4 bilhões em 2025 (SVB, 2008, p. 7). Menos de 3% de toda água existente na Terra é doce. Destes, 2,493% é água doce, mas está presa em geleiras ou regiões subterrâneas inacessíveis. Apenas 0,007% é água doce realmente disponível. E, desta quantidade ínfima, absurdamente, 70% destina-se à atividade agropecuária; a qual, como se não bastasse o uso descomunal que faz da água doce, acaba por contaminar as fontes naturais existentes (SVB, 2008, p. 7).

Os dados acima parecem inacreditáveis, porém são ainda mais devastadores quando se tem informações da quantidade de água necessária para se produzir vegetais, em comparação com a produção de carne. Chega a ser assustadoramente desproporcional, segundo a SVB (2008, p. 7): para se produzir um quilo de tomate ou de trigo ou de batata, consome-se menos de 50 litros de água; no entanto, para se produzir um quilo de carne de boi, gasta-se 8.931 litros de água, considerando-se todo o processo. Fica-se a pergunta: é certo pagar somente aquilo que se paga no supermercado ou no açougue por um quilo de carne, quando o que se gastou para obtê-lo foi muito mais do que o cobrado no caixa?

A indústria da carne é um grande negócio no Brasil, sendo o país considerado um dos maiores exportadores mundiais. É comum o brasileiro se vangloriar de suas churrascarias e de como a carne é barata aqui, quando comparada a países europeus. O que não se divulga é que comer carne no Brasil só é acessível a tantas pessoas porque não é embutido no preço final da carne o custo ambiental de sua produção. A SVB (2008, p. 3) coloca da seguinte forma:

Você sabe quanto custa um quilo de carne? Pode ser um quilo de qualquer tipo de carne. Será que sabe mesmo? Para ter certeza, primeiro é necessário entender bem a pergunta. O custo total de determinada coisa não é apenas o valor do dinheiro que gastamos para obtê-la. Este é apenas o “preço nominal” ou “custo econômico”. As coisas podem ter custos econômicos, culturais, sociais, estéticos, ambientais, morais... E a produção de carne gera vários tipos de custos – infelizmente, quase todos desconhecidos da maioria das pessoas. Além do que você paga diretamente no balcão do mercado e que corresponde ao custo econômico da carne, há outros fatores envolvidos que deveriam compor o preço final do produto. Entre eles, o custo ambiental da carne, que é um dos maiores problemas ambientais da Terra.

Uma estimativa do preço real de um quilo de carne é mostrada a seguir:



Figura 05 – O preço real de um quilo de carne

Fonte: SVB, 2008.

Por fim, fora o uso insustentável da água doce, a criação de animais para consumo humano tem outro agravante muito importante: a quantidade de dejetos gerada pela indústria da carne. Para se ter uma idéia do problema, SVB (2008, p. 7) coloca:

- Uma fazenda com 5 mil bovinos produz a mesma quantidade de excrementos de uma cidade com 50 mil habitantes.
- Uma vaca produz, por dia, cerca de 40 kg de esterco. E cada porco, entre 5 e 9 kg de urina e fezes, diariamente.
- Em alguns municípios de Santa Catarina a suinocultura é responsável por mais de 65% da emissão de poluentes. E o poder poluente dos dejetos suínos é cerca de 50 vezes maior que o do esgoto humano.

2.3 A QUESTÃO ÉTICA: PODE-SE ESCOLHER

A alimentação humana é cheia de tabus e modismos que distorcem sua visão sobre o caráter animal dos alimentos. A produção de alimentos traz implicações éticas, ecológicas, econômicas e políticas, mas do modo como os produtos são vendidos nos supermercados, cria-se a ilusão de que, ao consumidor, basta a escolha entre uma ou outra embalagem mais atraente, preços e marcas; excluindo-o da responsabilidade de pensar nestas implicações.

Afinal, é extremamente interessante para as indústrias alimentícias, senão vital, que o consumidor não se aprofunde sobre a origem de seus alimentos; principalmente aqueles de origem animal. É fácil constatar que, se ficasse exposto de modo claro nas embalagens a quantidade de animais que sofreu e morreu em testes e no próprio processo de fabricação do produto, haveria queda nas vendas do mesmo. Para Pollan (2007, p. 17), as escolhas na hora de comer são "alguns dos mais básicos dilemas e questões com as quais o humano onívoro costuma se defrontar"; e pergunta: "quais as implicações psicológicas e morais implícitas no ato de matar, preparar e comer um animal?" E coloca ainda que "interessa muito à indústria de alimentos que nossas ansiedades a respeito sejam exacerbadas; assim ela pode aliviá-las com novos produtos".

"A maior parte do que comemos hoje é produzida por um imenso sistema industrial que procura despir seus produtos de quaisquer características que revelem sua origem" (Pollan, 2007, p.15). Ou seja, não se tem compreensão daquilo que se come e sua extensão na sociedade.

As prateleiras de um supermercado são o estágio final da cadeia alimentar humana. Reconstruir o trajeto dos alimentos até este ponto é uma tarefa bem difícil para um consumidor comum. De modo geral, quanto mais longo e intrincado é este trajeto, menos o consumidor final sabe sobre o que está comendo.

Da mesma forma que o homem que vive da caça e da coleta apanha um novo tipo de cogumelo do chão da floresta e consulta seu sentido de memória para saber se é comestível, nós pegamos a embalagem no supermercado e examinamos cuidadosamente o rótulo, intrigados com o significado de expressões como "saudável para o coração", "sem gorduras trans", galinhas "criadas soltas" ou gado "criado no pasto". O que é "sabor natural grelhado" ou TBHQ ou goma xantana? Afinal, o que são todas essas coisas e de onde saíram? (POLLAN, 2001, p. 13)

Constata-se que é, justamente, no poder de consumo que devem recair as escolhas mais bem pensadas do ser humano atual. Consumir sem saber o que está se comprando exatamente e como aquilo foi produzido, alimenta não só o próprio consumidor como a um conjunto de idéias e princípios que são repassados ao mesmo, sem este se dar conta. As cadeias alimentares, das quais se depende atualmente, travam um vínculo entre os consumidores, a fertilidade da terra e a energia solar. Tudo está interligado. Qualquer alimento que se compre em um supermercado constitui um compromisso com o mundo natural, por mais difícil que seja enxergar isto por trás de tantas embalagens. Segundo Pollan (2007, p. 15):

Toda a vida na Terra pode ser vista como uma competição entre as espécies pela energia solar captada pelas plantas e armazenada na forma de moléculas complexas de carbono. Uma cadeia alimentar é um sistema que serve para passar adiante essas calorias para espécies privadas dessa capacidade única que têm as plantas de sintetizá-las a partir da luz do Sol.

Vegetarianos costumam enxergar tal ligação com mais clareza, entendendo-a como uma causa ambiental e ética. São vários os motivos que podem levar uma pessoa a se tornar vegetariana; mas, de acordo com o Slywitch (2010, p. 7), existem basicamente três princípios que, isolados ou em conjunto, levam à opção pelo vegetarianismo: ético, de saúde e ambiental. Em suas palavras:

1. Por razão ética - Grande parte das pessoas torna-se vegetariana por considerar que os animais têm o mesmo direito à vida (inclusive completando seu ciclo de existência sem a interferência negativa das atitudes humanas) e à proteção contra o sofrimento que os seres humanos. No contexto ético também incluimos os motivos religiosos, já que o vegetarianismo faz parte do código de ética de algumas religiões, como o hinduísmo e o adventismo.
2. Por razão de saúde - Por considerar que a alimentação sem carne traz benefícios à saúde, muitas pessoas tornam-se vegetarianas. Isso já foi demonstrado em inúmeros estudos científicos.
3. Por razão ambiental - Também é motivo de tornar-se vegetariano a consciência de que a criação industrial de animais traz um impacto ambiental negativo, tanto localmente quanto para o planeta como um todo. São diversos os impactos da produção de carne para os recursos naturais e humanos, destacando-se a devastação de florestas, com desertificação do solo, a poluição gerada com consequente contaminação de mananciais aquíferos, distribuição e ocupação de terras e menor geração de empregos.

Dos motivos listados acima, percebe-se, no convívio com vegetarianos, que as questões éticas envolvidas no hábito de se ingerir carnes são as que mais pesam

individualmente em prol do vegetarianismo. Embora a questão ambiental seja a que forneça mais argumentos e dados mais concretos e numerosos, a consciência humana tende a se inquietar quando entra em contato com os processos industriais de fabricação de carnes.

A discussão sobre o que os animais realmente sentem – se sofrem como os humanos e se têm direitos semelhantes a estes – é profunda e antiga. Singer (2010, p. 15), um dos grandes filósofos sobre o assunto, centraliza a discussão a respeito dos direitos dos animais em cima de um conceito denominado por ele de *especismo*; o qual, segundo o mesmo, carrega o mesmo grau de crueldade e preconceito que o racismo e o sexismo, colocando a questão da seguinte maneira:

Especismo [...] é o preconceito ou a atitude tendenciosa de alguém a favor dos interesses de membros da própria espécie, contra os de outras. [...] Os racistas violam o princípio da igualdade ao conferir mais peso aos interesses de membros de sua etnia quando há um conflito entre os próprios interesses e os daqueles que pertencem a outras etnias. Os sexistas violam o princípio da igualdade ao favorecer os interesses do próprio sexo. Analogamente, os especistas permitem que os interesses de sua espécie se sobreponham aos interesses maiores de membros de outras espécies. O padrão é idêntico em todos os casos. A maioria dos seres humanos é especista. [...] Seres humanos comuns – não uns poucos excepcionalmente cruéis ou insensíveis, mas a esmagadora maioria dos humanos – tomam parte ativa, concordam e permitem que seus impostos paguem práticas que exigem o sacrifício dos interesses mais importantes de membros de outras espécies a fim de promover os interesses mais triviais da própria espécie. (SINGER, 2010, p. 15)

A analogia entre o especismo e o racismo se aplica tão bem à prática como à teoria na área da experimentação. O especismo flagrante leva a testes dolorosos em outras espécies, defendidos sob a alegação de que contribuem para o conhecimento e sua possível utilidade para a nossa espécie. O racismo flagrante levou a experimentos dolorosos em outras raças, defendidos sob a alegação de sua contribuição para o conhecimento e sua possível utilidade para a etnia em que foram realizados os testes. Na Alemanha, sob o regime nazista, quase duas centenas de médicos, alguns eminentes, participaram de pesquisas com prisioneiros judeus, russos e poloneses. Milhares de outros médicos sabiam desses experimentos, alguns dos quais foram objeto de conferências em escolas da área. Os registros mostram que eles ouviram relatos verbais sobre os horríveis danos infligidos a “raças inferiores”, e prosseguiram discutindo as lições que podiam tirar deles, sem que ninguém apresentasse o mais leve protesto contra a natureza dos experimentos. Os paralelos entre essa atitude e a dos pesquisadores de hoje, com relação aos animais, são notórios. Então, como agora, os sujeitos eram congelados, aquecidos e colocados em câmaras de descompressão. Então, como agora, esses acontecimentos foram descritos num jargão científico desapaixonado. [...] Os experimentos com câmaras de descompressão não terminaram com a derrota dos nazistas. Transferiram-se para animais não humanos. [...] Em seu comportamento com os animais, todos os homens são nazistas. (SINGER, 2010, p. 121)

Para Singer (2010, p. 16), é a existência e aceitação do especismo que permite que bilhões de animais sejam torturados e mortos nos dois principais ramos industriais que, através de suas práticas, levam a tal estatística: o da experimentação científica e o da indústria alimentícia, o agronegócio, a criação intensiva de animais para o abate. São sobre estes dois segmentos que deve-se centrar os esforços na diminuição da crueldade que o atual modo de vida das sociedades promovem aos animais.

Definitivamente, a distância que se guarda dos animais de fazenda quando comparada à proximidade que se tem com os bichos de estimação é o "mecanismo" que permite aos humanos sentir aversão ao sacrifício e consumo da carne de cachorro e, ao mesmo tempo, não sentir nenhum tipo de compaixão ao abatimento de vacas e porcos, por exemplo. Para Nakashima et al. (2005, p. 19), "entre os cães e outros animais, maiores ou menores, não há diferença, porque a dor que sentem é a mesma".

Para quem sempre viveu no meio urbano, a distância com relação aos animais do campo – aqueles não são considerados bichos de estimação – é tão grande que, aparentemente, não se percebe a ligação entre eles e aquilo que está no prato. Foer (2011, p. 14) elucida este fato com um exemplo pessoal de como percebeu esta ligação:

Aos nove, tive uma babá que não queria machucar nada. Colocou as coisas nesses exatos termos, quando lhe perguntei por que ela não comia galinha com meu irmão mais velho e comigo:

- Não quero machucar nada.
- *Machucar* nada? – perguntei
- Você sabe que galinha é galinha, não sabe? [...]

Meu irmão e eu nos entreolhamos, nossas bocas cheias de galinhas machucadas, e tivemos momentos simultâneos de *como-diabos-é-possível-que-eu-nunca-tenha-pensado-nisso-antes-e-por-que-motivo-ninguém-me-disse-nada?* Larguei o garfo. [...] O que a nossa babá disse fez sentido para mim, não apenas porque parecia verdade, mas porque era a extensão à comida de tudo o que meus pais me haviam ensinado. Não machucamos membros da família. Não machucamos amigos nem estranhos. Não machucamos nem sequer o estofamento da mobília. O fato de eu não ter pensado em incluir animais na lista não fazia deles uma exceção. Apenas fazia de mim uma criança, sem conhecimento do funcionamento do mundo. Até eu não ser mais. E, nesse ponto, tinha que mudar minha vida.

A crueldade a que são submetidos, em vida, os animais para o consumo humano é tão extensa que chega a parecer um alívio a sua morte. Nakashima et al. (2005, p. 33) apresenta um panorama do que é a indústria da carne:

De acordo com pesquisas de cinco anos atrás, a cada segundo 289 animais eram mortos somente nos Estados Unidos. Isso quer dizer, 17.340 em um minuto, 1.040.400 em uma hora, 4.969.600 em um dia. Excluindo todos os tipos de carne de sua dieta, uma pessoa pode salvar até mil animais ao longo da vida. Se você se tornar *vegan*, estará salvando muito mais.

Os bezerros machos usados para a produção de vitela são afastados da mãe logo após o nascimento, acorrentados e mantidos em pé em pequenas celas. Por dezesseis semanas são imobilizados, isolados e alimentados com uma dieta pobre em ferro para que sua carne fique semelhante a uma carne branca, com um gosto leve, apurado e com pouca gordura.

As galinhas são confinadas em minúsculas gaiolas abarrotadas, que as impedem de mexer as asas ou ficar em pé; 95% das mortes são causadas por *stress*. Seus bicos são cortados a ferro quente para que não biquem umas às outras, devido ao *stress*. A dor que sentem é semelhante à da amputação de um dedo sem anestesia.

As vacas produzem naturalmente de cinco a sete litros de leite por dia para seus filhotes. O sistema industrializado de produção de leite faz com que elas produzam de 25 a 40 litros por dia. Isso resulta em diversas inflamações nos úberes. Embora vivam em torno de vinte anos, as vacas costumam ser abatidas com cinco ou sete anos de idade, quando sua produção de leite decai. As vacas só dão leite até dez meses depois do nascimento da cria, mas, nas fazendas de leite, elas são constantemente submetidas a inseminações artificiais ou são inseminadas mecanicamente, para que continuem produzindo leite.

A maioria dos "animais de abate" é criada em condições precárias de higiene e saúde; além disso, recebem hormônios para aumentar sua produtividade. Esses hormônios ficam concentrados na carne e são consumidos pelas pessoas que se alimentam dela.

Com relação, ainda, à questão ética, sabe-se que algumas pessoas não ingerem carne por acreditarem que a energia negativa, presente na morte do animal e em tudo que este sofreu durante sua vida, impregna todas suas células e é transferida para o corpo humano quando este ingere a carne. Nas palavras de Nakashima et al. (2005, p. 39):

Segundo algumas escolas filosóficas, no momento da morte do animal, ocorre a separação completa dos elementos que compõem o corpo físico (terra, fogo, água, ar e éter) e o seu desligamento do corpo astral. Imaginemos o tipo de energia impregnada nos restos mortais de animais vítimas de carnificinas. Ao morrer, eles liberam em suas células o sentimento de pavor, dor, agonia, trauma, tristeza e sofrimento, que mais tarde é transmitido aos seres humanos que se alimentam de sua carne.

Sabemos também que as glândulas pineal (epífise) e pituitária (hipófise), presentes no boi assim como em nós, são receptotransmissoras de vibrações ligadas ao mundo astral, além de regular a atividade sexual e a produção hormonal. Trata-se de glândulas às quais se atribuem funções endócrinas responsáveis por secretar substâncias diretamente na corrente sanguínea, contaminando-a com os miasmas do sofrimento pelo qual o animal passou. As pessoas carnívoras, portanto, acabam ingerindo todos esses fluidos sensoriais (mistura de sofrimento e sentimentos infelizes).

Definitivamente, não se purifica o espírito com sangue. [...] A nossa nutrição molecular, atômica e enérgica está relacionada ao nosso grau evolutivo, pois quanto mais evoluído o ser, mais sutil o seu processo de alimentação. É difícil compreender que alguém possa associar uma conduta espiritual e um corpo puro com o consumo de carne, cuja obtenção necessariamente causa grande sofrimento físico e emocional aos animais.

Além dos milhões de animais maltratados e mortos anualmente para abastecer a indústria alimentícia, existe ainda outra atividade humana que também sacrifica uma quantidade absurda deles, como citado antes: os testes em prol da pesquisa científica. Cosméticos, produtos de limpeza, remédios, entre inúmeros outros produtos, só são colocados no mercado após muita crueldade.

No geral, quando a empresa não realiza testes com animais no desenvolvimento de seus produtos ela faz questão de anunciar claramente, nas embalagens e meios de divulgação que utiliza, o seu posicionamento acerca disto e vale-se do mesmo como estratégia de *marketing*. Visando facilitar a vida dos consumidores veganos, fornecendo informação confiável, foram criados selos pela SVB (Figura 06 – Selos de garantia de procedência vegana), há alguns anos atrás; a fim de certificar produtos que obedecem a critérios rigorosos de produção isenta de participação animal.

Inicialmente, a certificação foi para produtos de higiene e limpeza, cosméticos e de gênero alimentício e vestuários. O selo, portanto, de uma forma simples e direta, indica ao consumidor que:

- O produto não contém ingredientes de origem animal em sua composição;
- No processo de produção do produto não foram utilizados quaisquer ingredientes de origem animal;
- O produto não foi testado em animais.



Figura 06 – Selos de garantia de procedência vegana
 Fonte: SVB, 2011.

A idéia dos chamados *selos verdes*, categoria em que podem se enquadrar os selos acima, não é recente e várias entidades ao longo dos anos se propuseram a criar determinados selos que atestassem, de alguma forma, seu respeito ao meio ambiente. Greenpedia (2011) esclarece sobre o que são os *selos verdes* e a certificação orgânica:

Selos que se propõem a atestar determinada característica ambiental ou socioambiental em produtos comerciais e empresas, indicando que a produção foi realizada de acordo com diretrizes pré-estabelecidas pela organização que emite o selo. O rótulo geralmente atesta que os produtos apresentam o menor impacto ambiental possível em relação a outros semelhantes. O primeiro selo criado foi o selo Anjo Azul, pelo governo alemão, em 1978. Cinco anos após sua adoção, uma pesquisa indicava que 57% dos entrevistados davam preferência às mercadorias certificadas por esse selo. No Brasil, o movimento de certificação teve início no começo da década de 90, com os alimentos orgânicos.

É a certificação que garante a procedência e qualidade orgânica dos produtos obtidos. É um processo de auditoria de origem e trajetória de produtos agrícolas e industriais, desde sua fonte de produção até o ponto final de venda ao consumidor. Se todos os requisitos estão atendidos, a certificação é emitida. Os principais certificadores no Brasil são a Associação de Agricultura Orgânica (AAO) e a Associação de Certificação Instituto Biodinâmico (IBD).

A atual situação das sociedades e do planeta exige que se reflita no que se come, que se tenha padrões éticos também na alimentação. Não é porque o ser humano pode comer de tudo que queira, que ele realmente possa comer de tudo sem pagar o preço por isso; e a destruição da Natureza é um preço muito alto para satisfazer apenas o apetite humano. Pollan (2007, p. 14) esclarece:

Parto do princípio de que, como qualquer outra criatura na Terra, os seres humanos são parte de uma cadeia alimentar, e de que nosso lugar nessa cadeia - ou rede - determina num grau considerável que tipo de criaturas

nós somos. [...] Alguns filósofos afirmaram que a amplitude do apetite humano é responsável tanto pela nossa selvageria como pela nossa civilidade, já que uma criatura para quem era possível comer qualquer coisa (inclusive, vale ressaltar, outros seres humanos) necessita especialmente de regras éticas, costumes e rituais. Não somos apenas o que comemos, mas também como comemos.

2.4 AS DESCULPAS DOS ONÍVOROS

A comida une - e desune - as pessoas. Grande parte das atividades humanas, principalmente as comemorativas, está ligada a algum tipo de alimentação. Uma pessoa quando adota o vegetarianismo passa a olhar diferente para tais relações sociais e, algumas destas interações podem ser abaladas. Percebe-se que isto, muitas vezes, é usado como "desculpa" para os onívoros criticarem negativamente os vegetarianos, pois estes estariam enfraquecendo e desestabilizando relações e costumes a muito consagrados: o bacalhau da Páscoa, o peru de Natal, os churrascos de final de semana, entre outros, estariam ameaçados pela crescente presença vegetariana. Foer (2011, p. 81) coloca que:

Nossa situação é estranha. Praticamente todos concordamos que o modo como tratamos os animais e o meio ambiente importa, mas, no entanto, poucos entre nós param para pensar na nossa mais significativa relação com os animais e o meio ambiente. E o que é mais estranho ainda, aqueles que de fato *optam* por agir de acordo com esses valores nada controversos, recusando-se a comer animais [...], com frequência são considerados marginais ou até mesmo radicais.

No entanto, deve-se lembrar que o ser humano foi, historicamente, condicionado a ingerir carne. Ele não é onívoro por natureza, como muitos insistem em colocar de justificativa para o ato de se comer carne. Não acontece naturalmente, deve-se aprender a comer carne desde cedo. Por ser um hábito social amplamente aceito nas sociedades do mundo, em geral, a pessoa que ingere carne se sente bem aceita por compartilhar os hábitos de sua sociedade. Porém, é comum os vegetarianos serem hostilizados por entenderem que podem ter uma opção alimentar distinta do contexto em que se inserem, justamente, por serem minoria. Nas palavras de Nakashima et al. (2005, p. 24), isso acontece porque:

Os sentimentos adormecem à medida que aceitamos nos condicionar. Mas ninguém é obrigado a seguir um determinado caminho; todos nós temos livre-arbítrio e podemos optar por não seguir o que conflita com a paz e com o amor. Podemos viver e deixar simplesmente que outros seres vivam também. [...] Os animais, como nós, também sentem dor. Animal não é brinquedo; ele sente fome, dor e medo.

E ressalta, ainda, que:

Definitivamente, não estamos física nem psicologicamente preparados para ser carnívoros. Não temos habilidades naturais para a caça; somente conseguimos caçar um animal usando armas e outros artifícios. É muito raro que uma pessoa comece a sentir fome e a salivar diante do sacrifício de um animal. (2005, p. 18)

Observa-se, também, no convívio entre vegetarianos e onívoros um sentimento de menosprezo destes últimos com relação ao tema, por associá-lo a radicalismos; como se a opção vegetariana fosse uma religião ou outra coisa do tipo. O que se percebe no dia-a-dia, no entanto, é que há uma quase completa ignorância com relação ao vegetarianismo (por isso, a relevância deste trabalho) e muitas das pessoas que desrespeitam esta opção nunca tentaram se abster de comer carne, nunca pensaram adiante do contexto em que vivem, apenas aceitaram as coisas como estão. Ou seja, falta conhecimento sobre o tema e autonomia de pensamento para aqueles que criticam negativamente a escolha vegetariana. Aparentemente, o ser humano se desenvolveu em inúmeras áreas, aprendendo a construir cidades, meios de transporte, etc, porém deixou de lado a alimentação, e continua a se alimentar como se vivesse ainda nas cavernas: comendo carne para sobreviver.

Uma outra idéia, que é bastante difundida e aceita como justificativa para o assassinato de bilhões de animais anualmente é a do "ciclo natural de vida na natureza"; ou seja, o ser humano aceita que pode matar os animais, pois, na natureza, é assim que acontece mesmo: os animais maiores e mais fortes caçam e se alimentam dos menores, mais fracos e menos ágeis. Há a necessidade de se lembrar que, em pleno século XXI, a maioria das pessoas vive em cidades e elas não caçam absolutamente nada para se alimentar; elas compram. E, ao contrário do contexto de milhares de anos atrás, em que não se dominava a agricultura e era necessário caçar para viver, o contexto atual é infinitamente distinto. Não há razão para matar quando se tem à disposição milhares de outros alimentos, prontos para serem usados. Além do mais, essa tal "ordem natural das coisas" não é verdadeira nem na própria natureza, como esclarece Nakashima et al. (2005, p. 27):

Os animais mais fortes e resistentes da Terra - entre eles o boi, o cavalo, o elefante, o gorila, o camelo e o rinoceronte - são todos vegetarianos. As tartarugas gigantes de Galápagos e das ilhas Seychelle também são vegetarianas, e elas fazem parte dos poucos animais que vivem mais do que o homem. O grande peixe-boi também é vegetariano. Podemos observar, portanto, que muitos animais de grande porte conseguem sobreviver se alimentando apenas do nosso precioso reino vegetal.

Naturalmente, cada espécie tem uma particularidade em seu aparelho digestivo, mas alguns pesquisadores e estudiosos já nos disseram que somos parentes dos macacos e sabe-se que o aparelho digestivo desses animais não foi feito para digerir "alimentos" de origem animal.

Existe também a "justificativa" do risco de superpopulação animal. Segundo tal teoria, se o ser humano parasse de comer carne de animais, estes se multiplicariam sem controle, pondo em risco a própria vida humana na Terra. Primeiramente, deve-se esclarecer que a natureza tem mecanismos próprios de auto-regulação e a quantidade de animais para o abate que existe atualmente só foi possível graças à interferência humana neste processo. Nas palavras de Nakashima et al. (2005, p. 37):

Se as pessoas pararem de matar os animais, primeiramente eles agradecerão e serão muito mais felizes. Pois só existem tantos animais que se tornam comida porque o homem interfere em sua procriação. O porco, por exemplo, em condições naturais, gera em média seis leitões por ano. Com a insensatez da intervenção do homem, essa reprodução passa para vinte leitões ou mais por ano, ou seja, três vezes mais. [...] Percebemos que a natureza é perfeita, já que possui mecanismos naturais de controle da natalidade.

Ou seja, são incontáveis as "desculpas" que os onívoros – sejam eles cientistas, agropecuários ou pessoas de outros ramos quaisquer – sustentam em favor de manter seus hábitos inalteráveis, de não reduzir a abrangência de seu poder de consumo. Para Singer (2010, p. 23) um dos argumentos mais utilizados e apelativos é o da fome mundial. Em suas palavras:

Muitos pensam que o crescimento excessivamente rápido da população humana significa que *temos* de criar animais industrialmente, a fim de alimentar tantas pessoas. Enfocam o fato de que uma criação intensiva confina um grande número de animais em um pequeno espaço, imaginando ser esse, portanto, um uso mais eficiente da terra do que o empregado em criações tradicionais, onde se reserva um amplo espaço para um pequeno número de animais. Mas a verdade é exatamente o oposto. A pecuária intensiva é por demais ineficiente, desperdiçando até 90% do valor alimentar das plantas cultivadas para alimentar os animais confinados em espaços reduzidos.

No entanto, dentre todas as razões apresentadas anteriormente, nenhuma soa tão absurda quanto a idéia da “concessão”. Segundo tal, os animais, ao longo de sua evolução, aproximaram-se cada vez mais dos seres humanos que lhes propiciavam uma vida “confortável” – com abrigo e alimento – e livravam tais animais de uma morte cruel dentro da própria natureza, sendo caçados por outros animais. Em troca desta suposta vida mais tranquila, estes animais aprenderam a “doar” a própria vida em favor dos humanos. Ou seja, baseados nesta “desculpa”, alguns onívoros querem que se acredite que os animais de abate simplesmente escolheram este tipo de vida e que, de certa forma, estão até agradecidos aos humanos por lhes oferecer tal “conforto”. Foer (2011, p. 104) explica o *mito do consentimento animal*:

O ano é 8000 A.C. Outrora uma ave da selva, a galinha agora está domesticada, como as cabras e o gado. Isso significa um novo tipo de intimidade com os humanos – novos tipos de cuidado e novos tipos de violência. Uma metáfora comum, antiga e moderna, descreve a domesticação como um problema de coevolução entre humanos e outras espécies. Basicamente, os humanos fazem um trato com os animais a que nomeamos galinhas, vacas, porcos e assim por diante: vamos protegê-los, providenciar comida para vocês etc. e, em troca, vamos usar seu trabalho, vamos pegar seu leite e seus ovos e, às vezes, vocês serão mortos e comidos. A vida na natureza não é brincadeira, diz a lógica – a natureza é cruel –, então, esse é um bom trato. E os animais, a seu modo, consentiram.

Na Grécia antiga, o mito do consentimento era encenado no oráculo de Delfos, borrifando-se água sobre a cabeça dos animais antes de abatê-los. Quando os animais sacudiam a cabeça para tirar a água, o oráculo interpretava o gesto como um consentimento para o abate e dizia: “Aquele que em concordância faz que sim, digo que podem com justiça sacrificar.” Uma fórmula tradicional usada pelos *yakuts* russos diz: “Vieste até mim, Senhor Urso, desejas que eu te mate.” Na antiga tradição israelita, a novilha vermelha sacrificada para a salvação de Israel tem que caminhar até o altar por conta própria, ou o ritual fica invalidado. O mito do consentimento tem muitas versões, mas implica um “trato justo” e, pelo menos metaforicamente, a cumplicidade dos animais em sua própria domesticação e abate.

2.5 OS MITOS SOBRE O VEGETARIANISMO

São muitos os mitos que envolvem o vegetarianismo. Saúde, evolução, tradição, sabor, entre outros, são os argumentos com que os onívoros buscam, em vão, convencer os vegetarianos de que sua opção pelo não-consumo de produtos animais não é adequada à vida humana.

A saúde é, com certeza, um dos pontos que mais se coloca em dúvida quando se fala em vegetarianismo. É comum os onívoros questionarem sobre problemas nutricionais da dieta vegetariana, em especial sobre as proteínas e a vitamina B12; elementos que julgam fazer falta na dieta vegetariana e que, por isso, deixariam os vegetarianos fracos.

Apesar de já ser, há anos, amplamente divulgado e aceito no meio científico os benefícios da dieta vegetariana e suas vantagens em relação à dieta com carnes e derivados, o mito da desnutrição vegetariana ainda é bastante forte. Para desfazer tal mito e mostrar como a dieta vegetariana é benéfica ao ser humano, seguem citações de profissionais da área.

Segundo Nakashima et al. (2005, p. 35):

Os vegetarianos têm 20% menos chance de morrer por problemas relacionados à saúde.

Os vegetarianos têm 40% menos chance de contrair câncer do que as pessoas que consomem carne, isso porque eles têm uma dieta rica em vitaminas A, C e E.

A osteoporose, ao contrário do que se pensa, (falta de cálcio nos ossos) é principalmente causada devido ao consumo de carne e laticínios. A proteína contida nesses "alimentos" causa uma perda exorbitante de cálcio através da urina. Países com alto consumo de carne e leite são os que têm os maiores índices de deficiência de cálcio nos ossos.

De acordo com Slywitch (2010, p. 37):

Onívoros e vegetarianos têm anemia por deficiência de ferro com a mesma frequência. É importante saber que, para corrigir uma deficiência de ferro é necessário recorrer à utilização de suplementos e, mesmo com eles, o tempo de correção costuma ser de mais de um ano com seu uso contínuo. A dieta, por mais adequada que seja, não corrige a deficiência de ferro de forma satisfatória, mesmo que se utilize a carne. [...] Se considerarmos o ferro total presente na carne [...], veremos que ela não é mais rica que os vegetais, já que quase todos os alimentos do grupo dos grãos, os feijões, as oleaginosas e sementes possuem bem mais ferro que a carne.

Das 2.100.000 mortes nos Estados Unidos em 1987, 1.500.000 foram relacionadas ao consumo de carne.

Mulheres que consomem carne diariamente têm quatro vezes mais chance de ter câncer de mama do que mulheres que não consomem carne.

O valor nutricional da carne tem sido exagerado pela indústria da carne. A carne contém gordura e colesterol, que se sedimentam nas artérias, causando problemas cardíacos.

Resumidamente, conforme Slywitch (2010, p. 9), em 2003 tinha-se os seguintes dados com relação aos benefícios para a saúde conseguidos com uma dieta vegetariana:

- Redução das mortes por infarto em vegetarianos: 31% em homens e 20% em mulheres, em comparação aos onívoros.
- Menor mortalidade por doença cardíaca nos vegetarianos em comparação aos semivegetarianos (no estudo, considerados como consumidores de carne uma vez por semana).
- Os níveis sanguíneos de colesterol são geralmente 14% mais baixos em ovolactovegetarianos e 35% mais baixos em veganos que nas pessoas que comem carne.
- Menor pressão arterial (redução de 5 a 10 mmHg) é observada nos vegetarianos.
- Os vegetarianos têm redução de até 50% do risco de apresentar diverticulite (uma doença que atinge principalmente o intestino grosso).
- O risco de apresentar diabetes é 50% menor nos vegetarianos.
- A probabilidade de apresentar pedras na vesícula nas mulheres vegetarianas é duas vezes menor que entre as onívoras.
- A redução da incidência de obesidade, um problema mundialmente preocupante, é clara entre os vegetarianos.
- O consumo de carne vermelha ou branca está associado a um risco 88% maior de se desenvolver câncer do intestino grosso. Também significa risco 54% maior de desenvolver câncer de próstata.

Ou seja, pode-se concluir das citações acima que, sendo vegetariana, uma pessoa terá mais facilidade em se manter saudável, dentro do que é recomendado pelos nutricionistas; e, sendo assim, pode-se considerar a dieta vegetariana como uma das mais indicadas para a saúde humana. De acordo com Slywitch (2010, p. 14):

A dieta vegetariana pode fornecer todos os nutrientes necessários para a saúde. A ingestão calórica dos vegetarianos costuma ser menor, mas a maioria das vitaminas e minerais é ingerida, pelos vegetarianos em quantidade igual ou maior que a ingerida pelos onívoros. Isso traduz uma melhor qualidade de alimentos utilizados pelos vegetarianos.

Dentre os mitos sobre o vegetarianismo, aqueles ligados às proteínas vegetais são bem comuns também; entre eles, conforme Slywitch (2010, p. 89):

1. As proteínas vegetais são incompletas (carentes de aminoácidos). A verdade: alguns alimentos podem apresentar teores baixos de um ou mais aminoácidos específicos. A combinação de alimentos de grupos diferentes fornece todos os aminoácidos em ótimas quantidades.
2. As proteínas provenientes de fontes vegetais não são "tão boas" quanto as provenientes de fontes animais. A verdade: as proteínas vegetais podem ser iguais ou melhores que as proteínas animais. A qualidade depende da fonte da proteína vegetal ou da sua combinação.

3. As proteínas vegetais não são bem digeridas. A verdade: a digestibilidade pode variar de acordo com a fonte e o preparo da proteína vegetal. A digestibilidade da proteína vegetal pode ser tão alta quanto a animal para alguns alimentos.

4. A proteína vegetal não é suficiente, sem a carne, ovo ou os derivados do leite, para oferecer as necessidades humanas de aminoácidos. A verdade: a ingestão dos aminoácidos essenciais pode ser tranquilamente atingida utilizando-se apenas as proteínas vegetais ou uma combinação delas com as animais (ovos, leite e queijo).

5. Existem aminoácidos na carne que não podem ser encontrados em nenhum alimento vegetal. A verdade: todos os aminoácidos essenciais são encontrados em abundância no reino vegetal.

A vitamina B12 na dieta vegetariana é assunto polêmico. Polêmicas à parte, alguns dados importantes sobre a B12 devem ser esclarecidos:

As plantas, além de não necessitarem de B12 para seu funcionamento, também não contêm B12. [...] A vitamina B12 é produzida, única e exclusivamente, por bactérias. Os animais herbívoros obtêm a B12 por meio de plantas contaminadas com fezes (muitas vezes pelas próprias fezes), já que as bactérias das fezes produzem B12. A flora bacteriana do trato gastrointestinal dos ruminantes pode produzir B12, e ela pode ser absorvida por esses animais. Os animais carnívoros pequenos obtêm B12 ingerindo insetos e outros animais, e consumindo fezes, muitas vezes, da presa abatida. [...] O aquecimento do alimento não a destrói. [...] A vitamina B12 é fundamental para a manutenção da estrutura do sistema nervoso e na manutenção das células do sangue. [...] Conseguimos estocar B12 no fígado. Esse estoque pode durar muitos anos. (SLYWITCH, 2010, p. 60)

Ou seja: os animais não produzem B12 e a que é encontrada em suas carnes provém das bactérias presentes em sua flora intestinal ou das plantas que foram contaminadas. Portanto, são seres do reino Monera e não do Animalia que produzem a vitamina B12. Sendo assim, tanto os onívoros quanto os vegetarianos podem necessitar de suplementação de B12 ao longo de suas vidas.

Muitas pessoas acreditam que, por serem onívoras, não precisam de suplementação ou estão livres dela no dia-a-dia. O próprio Ministério da Saúde obriga a colocação de certos nutrientes nos alimentos fabricados no Brasil. A suplementação, mesmo sem se saber, faz parte do cotidiano de todos, e o fato de uma dieta precisar de suplementação não quer dizer que ela é inadequada, como explica Slywitch (2010, p. 62):

Até o presente momento, não foi encontrada nenhuma dieta que não necessite de suplementação em pelo menos alguma fase da vida para tomá-la mais segura. Crianças onívoras recebem vitamina K ao nascerem. É comum aos pediatras suplementarem com ferro, vitamina A e D as dietas das crianças onívoras. Muitos obstetras recomendam o uso de ácido fólico, ferro, multivitamínicos e minerais durante toda a gestação. A farinha de trigo é

enriquecida com ferro e ácido fólico, assim como o sal recebe iodo. Essas medidas são adotadas para contornar as deficiências de nutrientes encontradas nas populações. A menor incidência de diversas doenças constatadas nas populações vegetarianas sugere que essa dieta é bastante adequada para o funcionamento do nosso organismo.

3 CURITIBA

3.1 CULTURA VERDE

A idéia de se morar em uma *cidade verde* parece envolver os curitibanos de alguma forma, como pode ser observado nas ações do dia-a-dia e que se leva a constatar que há uma preocupação ambiental na forma como os moradores da cidade administram o cotidiano; ou seja, há uma *cultura verde* que já está consolidada em Curitiba.

São *atitudes verdes* que acabam por casar ideologicamente com o tema do vegetarianismo, em termos de preocupação com o meio ambiente. De acordo com o jornal *Entre News* (2011, p. 4), entre estas *ações verdes* pode-se citar a separação do lixo com 100% de coleta domiciliar, a participação da cidade no Dia Mundial sem Carro e a implantação de parques urbanos a fim de se aumentar o contato das pessoas com a natureza – pois a tendência é a de se respeitar aquilo que se conhece –, além de cumprir a importante função ambiental de prevenir enchentes e preservar as áreas verdes e fundos de vale. Segundo o atual prefeito de Curitiba, Luciano Ducci, em entrevista ao mesmo jornal: "são 35 parques e bosques preservados e uma área verde de 51,5 metros quadrados por habitante".

Além do que foi citado acima, um dos hábitos dos curitibanos que mais se destaca dentro desta *cultura verde* – por ser percebido diariamente por quem circula pela cidade – é o uso da bicicleta como transporte. Há uma grande variedade de grupos e sites dedicados ao incentivo do uso das bicicletas no dia-a-dia em Curitiba, como forma de reduzir o impacto ambiental da utilização maciça do automóvel e reduzir também o sedentarismo.

Para quem pedala diariamente pela cidade, no entanto, é quase um consenso que falta muito ainda para Curitiba ser considerada modelo de trânsito que valoriza os ciclistas. Existe sim, como pode ser observado no mapa a seguir (Figura 07 – Rede de Ciclovias de Curitiba), uma rede de ciclovias que percorre a cidade; porém ela não serve para quem precisa utilizar a bicicleta como transporte diário para chegar ao trabalho, à faculdade, etc.

BAIRROS

- 01-CENTRO
- 02-SÃO FRANCISCO
- 03-CENTRO CÍVICO
- 04-ALTO DA GLÓRIA
- 05-ALTO DA RUA XV
- 06-CRISTO REI
- 07-JARDIM BOTÂNICO
- 08-REBOUÇAS
- 09-ÁGUA VERDE
- 10-BATEL
- 11-BIGORRILHO
- 12-MERCÊS
- 13-BOM RETIRO
- 14-AHÚ
- 15-JUVEVÊ
- 16-CABRAL
- 17-HUGO LANGE
- 18-JARDIM SOCIAL
- 19-TARUMÃ
- 20-CAPÃO DA IMBUIA
- 21-CAJURU
- 22-JARDIM DAS AMÉRICAS
- 23-GUABIROTUBA
- 24-PRADO VELHO
- 25-PAROLIN
- 26-GUAIRA
- 27-PORTÃO
- 28-VILA IZABEL
- 29-SEMINÁRIO
- 30-CAMPINA DO SIQUEIRA
- 31-VISTA ALEGRE
- 32-PILARZINHO
- 33-SÃO LOURENÇO
- 34-BOA VISTA
- 35-BACACHERI
- 36-BAIRRO ALTO
- 37-UBERABA
- 38-HAUER
- 39-FANNY
- 40-LINDÓIA
- 41-NOVO MUNDO
- 42-FAZENDINHA
- 43-SANTA QUITÉRIA
- 44-CAMPO COMPRIDO
- 45-MOSSUNGUÉ
- 46-SANTO INÁCIO
- 47-CASCATINHA
- 48-SÃO JOÃO
- 49-TABOÃO
- 50-ABRANCHES
- 51-CACHOEIRA
- 52-BARREIRINHA
- 53-SANTA CÂNDIDA
- 54-TINGÚI
- 55-ATUBA
- 56-BOQUEIRÃO
- 57-XAXIM
- 58-CAPÃO RASO
- 59-ORLEANS
- 60-SÃO BRAZ
- 61-BUTIATUVINHA
- 62-LAMENHA PEQUENA
- 63-SANTA FELICIDADE
- 64-ALTO BOQUEIRÃO
- 65-SÍTIO CERCADO
- 66-PINHEIRINHO
- 67-SÃO MIGUEL
- 68-AUGUSTA
- 69-RIVIERA
- 70-CAXIMBA
- 71-CAMPO DE SANTANA
- 72-GANCHINHO
- 73-UMBARÁ
- 74-TATUQUARA
- 75-CIDADE INDUSTRIAL

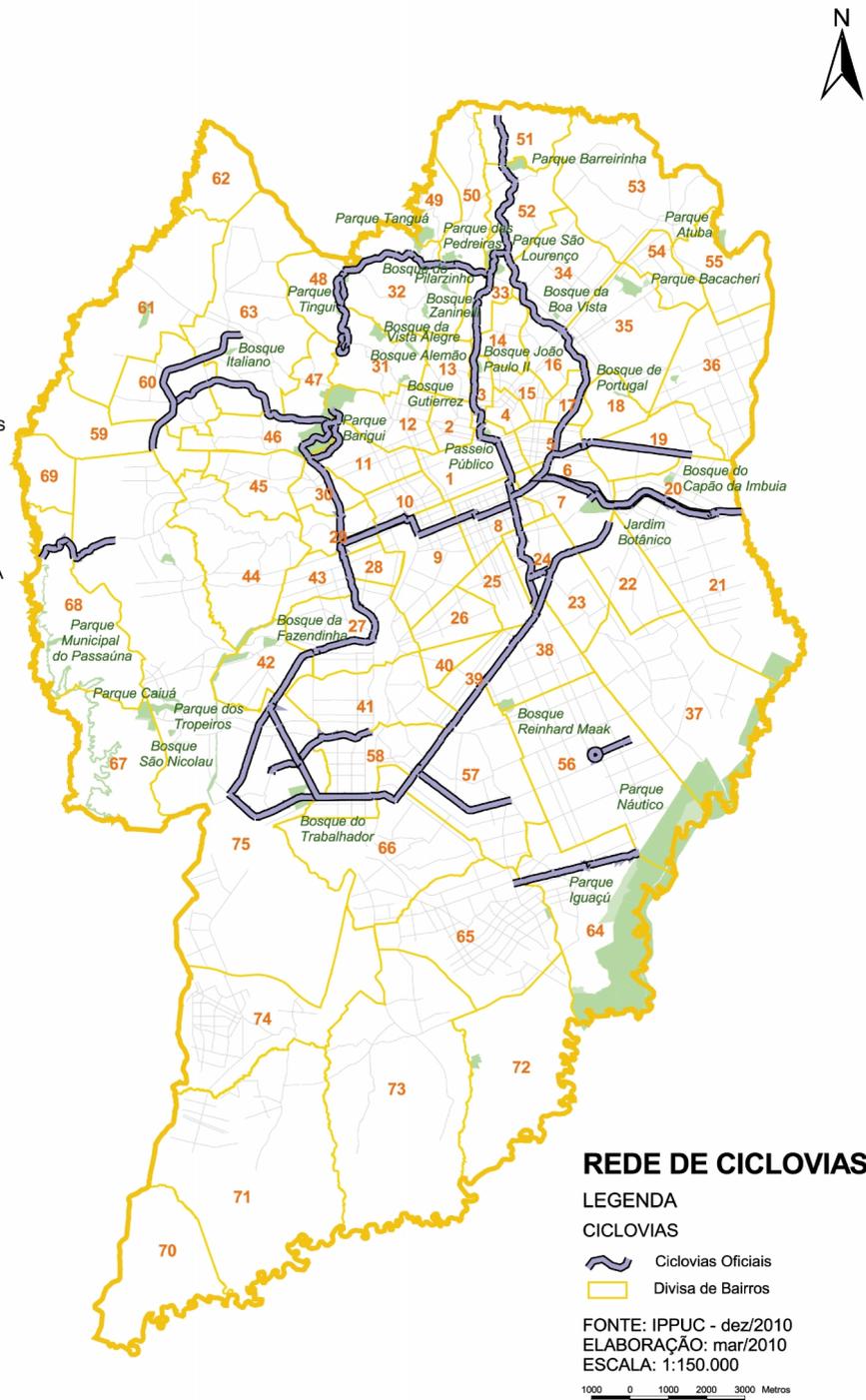


Figura 07 – Rede de cicloviárias de Curitiba

Fonte: IPPUC, 2011.

Observa-se pelo mapa apresentado que a prioridade de instalação das cicloviárias foi dada às áreas próximas de parques e bosques – as áreas verdes da cidade – numa tentativa clara de interligá-las. Subentende-se da análise dos locais servidos por cicloviárias que a bicicleta em Curitiba, até então, foi vista muito mais como um lazer e não um meio de transporte para ir ao trabalho ou à escola.

Realidade que está mudando, pois existe em andamento um manifesto *online*, um projeto de lei de iniciativa popular – a Lei da Mobilidade Urbana Sustentável ou Lei da Bicicleta –, colhendo assinaturas dos curitibanos (pois para ser votado na Assembléia é necessário um número considerável de assinaturas) a fim de que se oficialize a bicicleta como meio de transporte e, dessa forma, obrigue-se a administração pública a providenciar que a rede de ciclovias se estenda por toda a cidade, além da implementação de bicicletários. O *slogan* da campanha pode ser visto abaixo (Figura 08 – *Slogan* da campanha da Lei da Bicicleta):



Figura 08 – *Slogan* da campanha da Lei da Bicicleta

Fonte: Votolivre, 2011.

O que se percebe em Curitiba é que os ciclistas, por falta de ciclovias e para evitar ter que dividir a calçada com os pedestres, acabam utilizando as canaletas exclusivas de circulação dos ônibus biarticulados, causando transtornos ao trânsito dos mesmos e colocando sua vida em risco, bem como a dos usuários dos ônibus.

Logicamente, o uso da bicicleta como meio alternativo de transporte é um discurso que casa perfeitamente com o de sustentabilidade e com o emblema de "cidade ecológica" que Curitiba carrega e, assim, casa bem com o vegetarianismo. Para quem costuma freqüentar os restaurantes vegetarianos da cidade, o ideal seria que estes estabelecimentos fossem providos de bicicletários; ou, pelo menos, um local dotado de suporte para prender as bicicletas, o que não ocupa muito espaço.

Se, por um lado, Curitiba não é bem abastecida de ciclovias, por outro, é muito bem servida de movimentos em prol da mesma, como colocado antes. Uma ação *pró-bike* interessante que foi criada nos últimos anos na cidade é o Plano das Bikes Brancas. O projeto, que estimula o uso da bicicleta como meio de transporte diário, teve início em 2007 com a designer e fotógrafa Michele Micheletto – coordenadora do projeto – e, atualmente, as bicicletas do projeto já têm número de série e podem ser usadas gratuitamente por qualquer pessoa durante uma semana.

Vê-se que, quem usa uma destas bicicletas, além da possibilidade de enxergar a cidade e o trânsito de outro ângulo e com uma outra velocidade, acaba adquirindo posteriormente a sua própria bicicleta. Ou seja, o Plano das Bikes Brancas realmente funciona como incentivo ao uso das mesmas, reforçando a idéia da bicicleta se efetivar como transporte público alternativo em Curitiba, e não só como lazer nos finais de semana. De acordo com Entre News (2011, p. 6):

O Plano das Bikes Brancas oferece aos curitibanos uma proposta saudável, ecológica e econômica: emprestar uma bicicleta pública, por uma semana, para rodar pela cidade, abrindo mão do carro ou do ônibus. [...] As famosas bicicletas brancas comunitárias que circularam na Holanda na década de 1960 inspiraram o Plano das Bikes Brancas de Curitiba.

Ao que tudo indica, o Plano das Bikes Brancas bem como a origem da idéia das bicicletas públicas ou de aluguel já é um projeto bem antigo e nasceu em Amsterdã, na Holanda, – cidade que hoje é mundialmente conhecida pelo uso intenso da bicicleta como meio de transporte diário e que é referência em projetos da área – com o holandês cicloativista Luud Schimmelpennink (Figura 09 – Manifestação dos *Provos* na década de 1960, em Amsterdã). Playrec (2009) esclarece como foi a trajetória deste ativista:

Muito mais que um cicloativista, o holandês Luud Schimmelpennink sempre foi um homem da contracultura. Preocupado com o meio ambiente e com o crescimento desenfreado da sociedade de consumo, ele chamou alguns amigos e, juntos, formaram o grupo Provo originário da palavra provocação, nos idos da década de 1960. A idéia deles era provocar a atenção das autoridades sem o uso de nenhuma violência e, se possível, com uma dose de bom humor. Em 1964, Ludd e os Provos estavam muito preocupados com o caos no trânsito de Amsterdã. Propuseram ao governo um projeto de fechar o centro da cidade para veículos particulares, o que aliviaria 40% do tráfego. Para ajudar a população, mais de 20 mil bicicletas seriam distribuídas pelas ruas, para serem compartilhadas. A proposta foi negada pelas autoridades, mas Ludd resolveu ir adiante mesmo assim. Traçou e colocou em prática aquilo que se tornou o mais importante manifesto dos Provos: o Plano das Bicicletas Brancas. Ludd, que já era

designer, imaginou toda uma história: pintar 50 bicicletas de branco e espalhá-las por toda Amsterdã. Elas poderiam ser usadas por qualquer pessoa, desde que as devolvessem depois. A polícia reagiu com firmeza, retirando todas as bicicletas de circulação, sob a alegação de que elas não poderiam ficar soltas, sem cadeados. Os *Provos* recolheram e colocaram tranças com as combinações dos cadeados escritas nas próprias bicicletas. O plano não chegou a durar longos anos, mas foi tão bem-sucedido que serviu de base para o que hoje conhecemos como bicicletas comunitárias, também conhecidas como bicicletas públicas ou de aluguel, em voga nas principais capitais européias.



Figura 09 – Manifestação dos *Provos* na década de 60, em Amsterdã
Fonte: Playrec, 2009.

Fora este plano, há inúmeras outras ações em voga na cidade para estimular o uso maciço das bicicletas, como a criação do bicicletário municipal, o manifesto para viabilizar as bicicletas como transporte público alternativo, o movimento Arte Bicicleta Mobilidade que publica mensalmente em seu site um calendário com as todas as atividades relacionadas ao tema (filmes, debates, bicicletadas, etc), o movimento Cicle Chic que une moda e bicicleta e está presente em várias cidades do mundo, entre outras.

Concluindo-se, o uso da bicicleta, como subtema do tema maior da sustentabilidade e do vegetarianismo, devido à sua clara importância, será de alguma forma, portanto, referenciado no projeto final do guia; seja através de um desenho, uma frase, um ícone, etc.

3.2 CULTURA ALIMENTAR

De acordo com Koch (2004, p. 7), Curitiba, assim como tantas outras cidades brasileiras, foi formada com a junção de alguns povos, em especial o germânico, o polonês e a italiano. Para cada um destes povos a cidade criou pontos turísticos para ressaltar sua importância em sua formação e homenageá-los, como é exemplo o bairro de Santa Felicidade. É marcante, também, a influência indígena das tribos que se desenvolveram por aqui. Além do mais, ao andar pela cidade é comum encontrar nomes de pontos comerciais em um língua característica destas culturas.

É na alimentação, no entanto, que se observa mais enraizada a influência de tais povos. (Figura 10 – As áreas de influência gastronômica). De acordo com Koch (2004, p. 7), os curitibanos são “representantes de uma cultura alimentar eclética” e coloca também que:

O estado do Paraná é cognominado “Terra de Todas as Gentes”. Sua capital, Curitiba, é o local de concentração da maior gama de estrangeiros e imigrantes, em convivência com diversas nacionalidades e nativos, já registrada no país. (2004, p. 8)

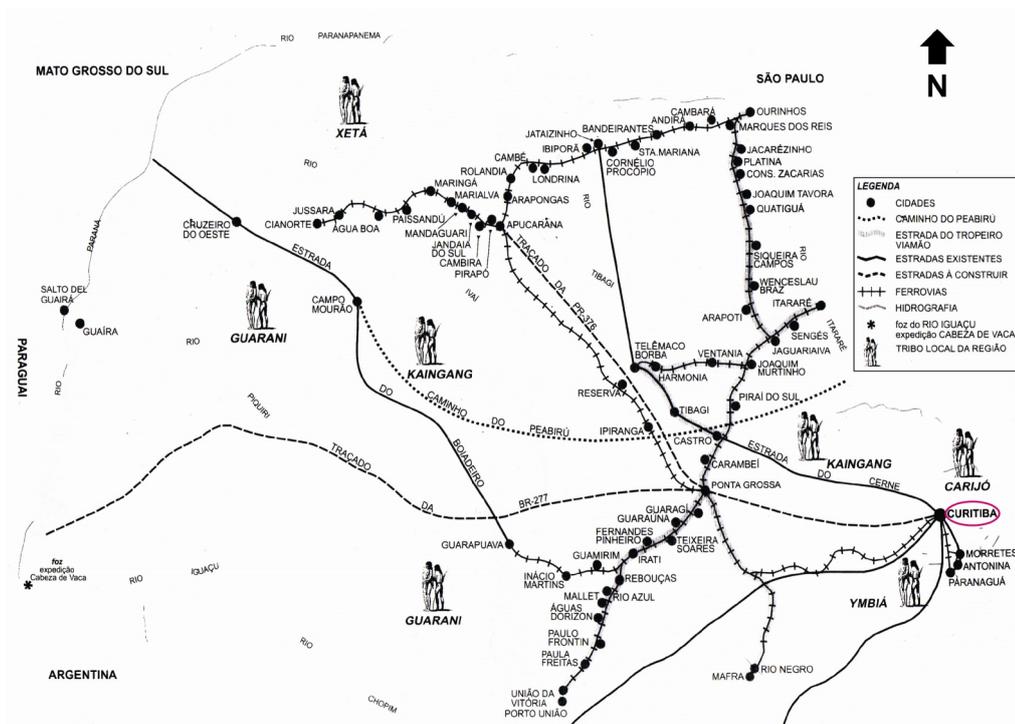


Figura 10 – As áreas de influência gastronômica

Fonte: Koch, 2004, p. 7.

Historicamente, *Curityba* foi fundada em 1693 e seu nome significa “terra de muitos pinheiros”. Em suas décadas iniciais, além do povo indígena, recebeu inúmeras expedições de tropeiros que buscavam animais no sul para revender em solo paulista, funcionando Curitiba como um entreposto. Já no século XIX, recebeu as expedições portuguesas e a influência deste povo e da cultura africana vinda com os escravos. Foi neste século, também, que se deu início à imigração: alemães, franceses, ingleses, italianos, suíços, ucranianos, russos, dinamarqueses, poloneses, holandeses, lituanos, silesianos e galacianos povoaram e influenciaram o Paraná e, em especial, Curitiba. Em 1870, tem-se início a construção das ferrovias, trazendo ainda mais estrangeiros ao solo paranaense. Nas palavras de Koch:

A implantação da ferrovia primária trouxe técnicos ingleses entre os de outras nacionalidades que, após alguns anos, trouxeram suas próprias famílias, antes do fluxo imigratório. Deste fluxo chegaram ao Paraná alemães, italianos, poloneses, ucranianos, franceses, holandeses, russos, lituanos e outros e, do fluxo migratório: mineiros, paulistas, nordestinos, gaúchos... Cada um recebia e transmitia conhecimentos alimentares que se consolidavam à medida de sua própria difusão, ou seja: eram elaborados com as mesmas características originais, com os mesmos padrões quantitativos. (2004, p. 14)

Observa-se pelo mapa, apresentado anteriormente, que aproveitou-se o caminho já aberto pela estrada dos tropeiros Viamão e outros para a construção das ferrovias; sendo tais trajetos grandes influenciadores na culinária curitibana, como explica Koch (2004, p. 23):

As cidades que formaram o trilho dos tropeiros Viamão e os boiadeiros da Estrada Boiadeira influenciaram a culinária da capital porque seus moradores eram obrigados a se deslocar para a sede política do Estado para resolver problemas administrativos, como também para resolver questões judiciais e outras atividades (industriais, bancárias e religiosas...) que tinham os endereços mais representativos na capital. Cada um deles, de uma forma ou de outra, contribuiu para a aplicabilidade da miscigenação alimentar que, apesar de tudo isto, a capital jamais teve um único prato típico próprio.

Ou seja, são tantas as referências culturais que contribuíram para a formação da culinária da cidade que fica impossível atribuir à alimentação curitibana uma única característica, pois, nas palavras de Koch (2004, p. 15):

Cada povo revelou detalhes alimentares que se mantiveram no tempo e no espaço, transportados para outras paragens conservando a originalidade com que foram revelados sem nunca sofrer qualquer influência

modificadora, mas impondo-se verdadeiramente como um elemento cultural de grande importância.

Percebe-se também que, pela miscigenação de sua formação histórica, é comum Curitiba absorver diversas influências alimentares e, é neste sentido, que a culinária vegetariana encontra espaço para se desenvolver na cidade. Resgatando-se a história alimentar da região, o que se tem mais próximo do vegetarianismo vem da cultura indígena que, apesar da caça, realmente atribuía uma importância enorme àquilo que cultivavam, como demonstra Koch (2004, p. 16):

Também comiam o aipim (de aipi – assado ou cozido e ao qual acrescentavam mel silvestre). Alguns indígenas cultivavam batata doce, cará, pimenta, feijão, amendoim (de mandubi) e abóbora (em tupi, jurumum ou jerimum, de já = cabeça + ajura = pescoço + mi = estreito, ou seja, cabeça de pescoço estreito). Bebiam o tererê (infusão de erva mate em água fria) e o guaraná. Cultivavam o cajá (acaiaá), a banana (pacoba), o milho (abati), a batata doce (jetyca) e outras qualidades. Em sua alimentação incluíam o caruru ou cariru, preparado com ervas socadas no pilão. [...] Comiam palmito, pinhão, cambuquira [...], abacaxi [...], banana, mangaba, goiaba [...], guabiroba [...], jaboticaba [...] e jambo, entre mil outras.

Koch (2004, p. 17) coloca ainda que a cultura alimentar paranaense “foi se consolidando ‘pari passo’ com o processo de ocupação do seu território com distintos grupos (diferenciadores) se aglomerando em limites geográficos: rios, caminhos, estradas de ferro, planaltos...”. Tem-se, então, que as regiões Norte-Noroeste, Sudoeste, Oeste e Sul sempre estiveram ocupadas por nativos de várias raças, entre elas a Tupi, Kaiangang, Xetá e Ymbiá; e, posteriormente, receberam migrantes e estrangeiros: paulistas, mineiros, ingleses, alemães e japoneses no Norte-Noroeste; catarinenses, gaúchos, alemães e holandeses, entre outros, nas demais regiões. As técnicas e práticas alimentares foram, portanto, sendo transmitidas entre estes vários povos através do relacionamento comercial, profissional e familiar. Nas palavras de Koch:

Este intercâmbio permitiu verificar, ao longo dos anos, a aceitação e troca de costumes, ao ponto de ser comum um descendente de alemães adotar o risoto e a pizza como alimentos comuns, ou um polonês comer sashimi, ou um árabe preparar uma fondue. (2004, p. 17)

Os índios transmitiram seus conhecimentos de culinária ao mesmo tempo em que aprenderam a utilização de utensílios de cozinha e o emprego de temperos [...]. Esta foi a primeira integração da “civilização” branca com os “selvagens”. (2004, p. 20)

Em Curitiba, a diferenciação da culinária ocorre por bairros, conforme sua ocupação por determinado grupo de imigrantes. Segundo Koch (2004, p. 17):

Já o contexto gastronômico curitibano se diferencia através das ocupações de bairros: Santa Felicidade e Colombo que receberam os italianos e poloneses; Boqueirão, os alemães criadores de gado leiteiro, enquanto que o Cabral abrigava a elite alemã que fundou diversas sociedades (Rio Branco, Duque de Caxias, Concórdia...); os franceses-africanos estiveram presentes na Colônia Argelina, os árabes com as lojas de tecidos, frutas e conservas, os espanhóis com a doçaria.

Observa-se, portanto, que apesar de nenhuma das culturas formadoras citadas incentivar abertamente o vegetarianismo, existe, atualmente, uma abertura a outros tipos de alimentação mais alternativos, não ligados à cultura alimentar histórica e sim a um novo paradigma que engloba a preocupação com o meio ambiente. Isso pode ser observado na criação do Mercado Municipal de Orgânicos, anexo ao Mercado Municipal, das feiras de orgânicos espalhadas pela cidade, da feira vegetariana que acontece todo mês, dos inúmeros pontos de produtos naturais, entre outros.

Nota-se que a cidade é aberta a receber novas alternativas alimentares e que, através desta abertura, não ficou estagnada no tempo, cultivando só o passado e suas comidas típicas; pelo contrário, está em constante renovação, sempre agregando novos conceitos, sem esquecer da tradição. De alguma forma, Curitiba, em termos de cultura alimentar, está sempre somando, como esclarece Koch:

Em 1693 (29 de março) houve a fundação da cidade de Curitiba e o costume curitibano passou a revelar a somatória dos costumes dos ocupantes do território do estado, mais os costumes daqueles que chegavam e, as comidas que hoje elaboramos surgiram de muitas formas, mas sobreviveram aos tempos através do fenômeno social conhecido por tradição, nenhuma por hibridismo alimentar. (2004, p. 21)

4 PROJETO

4.1 METODOLOGIA PROJETUAL

Partindo-se de um contexto amplo sobre metodologia, inicialmente, diferencia-se técnicas de métodos, e estes de metodologias. Enquanto as técnicas servem para o *fazer* – por exemplo, o domínio de um *software* –, os métodos servem para o *pensar e planejar* – por exemplo, os conhecidos métodos dedutivo e indutivo – e, pressupõe-se, de acordo com Fornasier e Martins (2006, p. 01), que antecedam as técnicas no desenvolvimento de um projeto. Já as metodologias tratam dos métodos; ou seja, verificam se o caminho escolhido – o método – realmente facilita o trabalho projetual. Sinteticamente, tem-se, então: as técnicas dando suporte físico aos métodos e a metodologia organizando tudo isso. Nas palavras de Fornasier e Martins (2006, p. 02):

A metodologia é o estudo dos métodos. Para um conhecimento ser considerado científico [...] é necessário identificar as operações mentais e técnicas que possibilitaram a sua verificação e determinar os métodos que serão adotados.

Fornasier e Martins (2006, p. 03) colocam também que a ciência moderna tem usado uma combinação entre os métodos dedutivo – baseado nos princípios da igualdade entre verdade e evidência, da divisão de um problema em partes para sua análise e do uso da lógica para obter as conclusões que são embasadas, portanto, em princípios e leis – e indutivo – tese contrária ao método dedutivo e que afirma ser possível se chegar a conclusões gerais a partir de observações empíricas aplicadas sobre uma hipótese previamente formulada – para se atender a complexidade atual. Segundo as autoras citadas:

A maioria dos cientistas entende a importância de usar a dedução e a indução em suas pesquisas, pois em ambos existe a necessidade da coleta sistemática de dados, criatividade, percepção da relevância dos dados coletados, atualizações sistemáticas e acréscimos de novas idéias e teorias. [...] Diante disso, o ponto de partida de uma pesquisa é a teoria, que engloba uma tentativa de formular explicações acerca de algum aspecto da realidade. A partir dela, uma ou várias hipóteses são formuladas pelo uso da dedução (FORNASIER, MARTINS, 2006, p. 03).

Portanto, a fim de tornar o presente trabalho naquilo que é chamado de conhecimento científico é necessário esclarecer sobre a metodologia utilizada para o desenvolvimento do mesmo; e, com o propósito de demonstrar com clareza como se chegou ao caminho escolhido, parte-se da premissa de expor considerações gerais sobre metodologia, seguidas de observações específicas sobre metodologia em *design* gráfico e, finalmente, atingindo-se a metodologia projetual para o guia em questão. Do geral e amplo, para o específico e direcionado.

Ainda comparando técnicas e métodos, e deixando agora o geral e adentrando o campo de metodologia em *design*, para Fuentes (2006, p. 35), a questão atual na área do *design* gráfico é que estamos sobrecarregados de tecnologia e carentes de metodologia. Ou seja, dispomos de várias técnicas para o *fazer* e, no entanto, somos pobres naquilo que nos auxiliam o *pensar* – os métodos.

Fuentes (2006, p. 36) ressalta que há uma consequência bem visível do que foi exposto logo acima: a desvalorização do *designer* gráfico e o sucesso dos chamados “micreiros”, que dominam as técnicas (no caso, *softwares* gráficos), mas não, necessariamente, fazem *design*. Outra consequência que também advém disto, segundo o autor, é a tendência em supor que, então, para se valorizar o *designer* e o método deve-se rebaixar o domínio das técnicas a um segundo plano; ficando, assim, a pergunta: como o *designer* gráfico irá se expressar se não domina as técnicas?

A resposta para a pergunta formulada, de acordo com Fuentes (2006, p. 36), é bem clara: tem que existir um balanço de modo que se aprenda, principalmente nas universidades, técnicas suficientes para o *designer* conseguir se expressar de forma convincente e, ao mesmo tempo, se discuta e pratique vários métodos de planejamento gráfico, pois um fica vazio sem o outro. Percebe-se também que seria mais proveitoso se ambos pudessem ser apresentados – tanto as técnicas quanto os métodos – de forma integrada, simultaneamente. Conclui-se que o que é relevante nas colocações de Fuentes é que deve-se tomar o cuidado em não focar unicamente nos métodos e, sim, pensá-los em conjunto e harmonia com as técnicas, pois são interdependentes. Na metodologia a ser desenvolvida para este projeto em questão, irá se definir tanto os métodos quanto as técnicas que os auxiliarão.

Continuando no campo do *design* gráfico, entende-se que o projeto desenvolve-se com maior facilidade quando se segue uma metodologia, que faz aumentar o conhecimento das coisas e sustenta melhor o ato criativo, direcionando-

o para a solução do problema gráfico e deixando de lado a idéia de que a criatividade é como um estalo em um momento iluminado. A criatividade se desenvolve durante o processo metodológico, o qual amplia os aspectos e conhecimentos. A escolha do método é bastante relevante, pois deverá se escolher aquele que responderá mais facilmente os objetivos e o problema do trabalho que será desenvolvido; ou seja, para cada projeto há um *caminho*, uma *forma de se fazer* mais adequada. Para Fuentes (2006, p. 38), ele é o *estruturador invisível*.

Ainda em *design*, a fim de facilitar o entendimento da metodologia científica para a realização de projetos e trabalhos acadêmicos, que tenham como princípio a resolução de uma problemática, Fornasier e Martins (2006, p. 04) propõem, portanto, o que chamam de Metodologia Facilitadora, criada a partir de Modelos Gráficos das partes que foram integradas em forma de diagrama, para uma melhor condução e estruturação do trabalho a ser desenvolvido. Para Fornasier e Martins (2006, p. 04), “os modelos contribuem para o entendimento rápido e visual do todo do trabalho a ser realizado e facilitam a programação de suas partes”.

O Modelo Facilitador proposto por Fornasier e Martins (Figura 11 – O Modelo Facilitador) foi criado quando as autoras citadas perceberam que a metodologia científica ensinada aos alunos, ao contrário do que deveria, não facilitava o entendimento do projeto como um todo; sendo a grande dificuldade de seus alunos a delimitação do problema, não entendendo que ela gera todas as outras fases do processo. O Modelo Facilitador, assim, objetiva organizar sequencialmente a lógica do trabalho e conectar suas partes, esclarecendo o caminho a ser percorrido. Neste processo, inicia-se respondendo às questões *quem* e *fato ocorrido*, e segue-se até conseguir se delimitar o problema (no exemplo mostrado a seguir, *o que posso fazer para melhorar da gripe?* constitui a delimitação do problema e dela partem as outras etapas):

Não existe design sem problema, muito menos numa abordagem científica. Não há como iniciar qualquer trabalho sem antes definir o problema. [...] As perguntas que se faz para encontrar o problema são: *o que?* e *como?* Ele tanto pode ser colocado em forma de pergunta como pode ser uma afirmativa (Fornasier, Martins; 2006, p. 04).

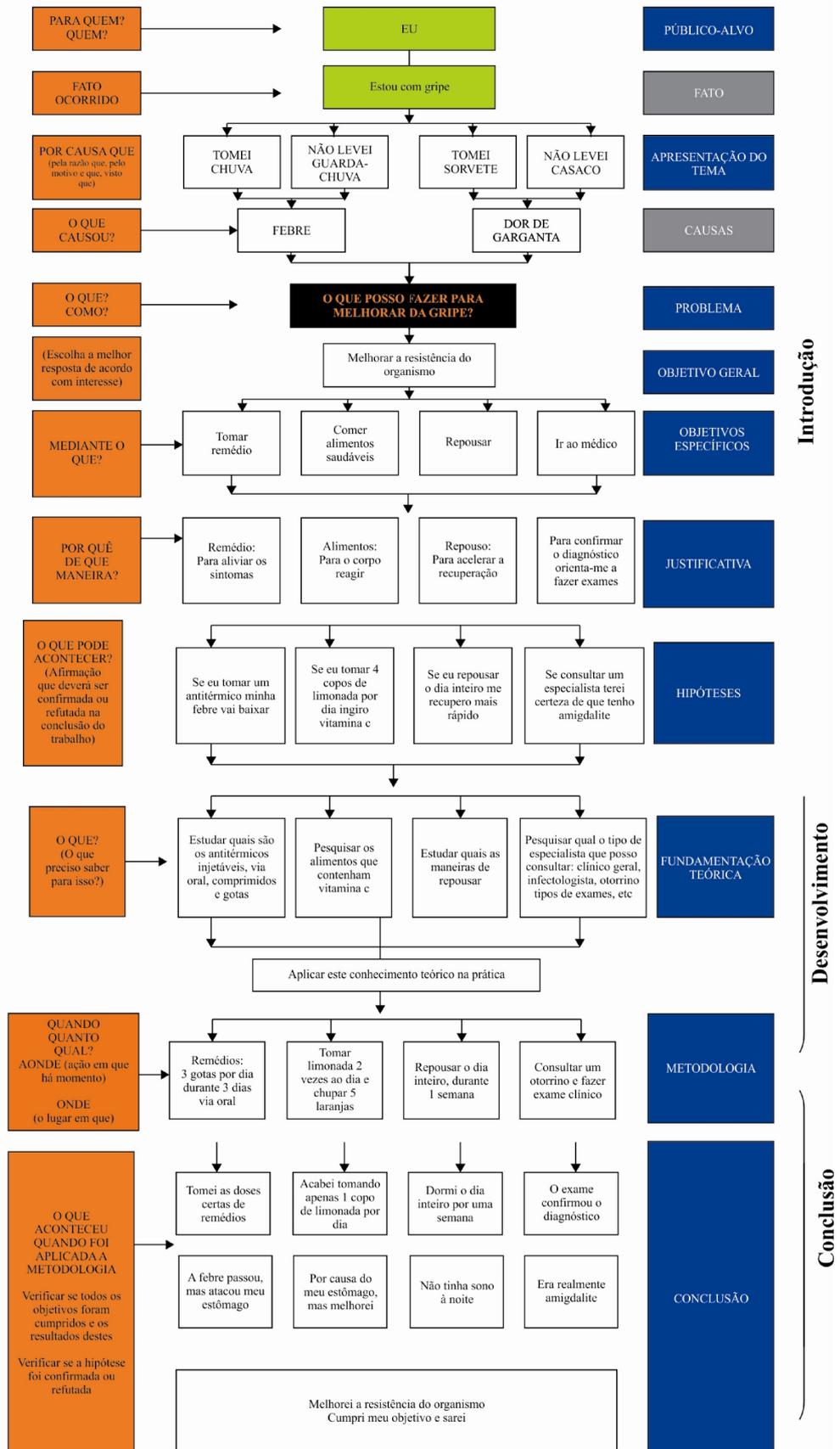


Figura 11 – O Modelo Facilitador
 Fonte: Fornasier e Martins, 2006.

Analisando tal modelo, nota-se que, para o caso ilustrado pelas autoras constatou-se um fato que se gostaria de mudar – *estou com gripe* – e, em cima dele, colocou-se a questão delimitadora do problema, visando alterar este fato constatado – *o que posso fazer para melhorar da gripe?* Perguntas feitas, a partir de então, ao problema delimitado (*mediante o que?, por quê?, de que maneira?, quando?, quanto?, qual?, etc*) irão determinar os objetivos, a justificativa, a metodologia, e assim por diante. A Metodologia Facilitadora proposta realmente ajuda a visualizar com clareza todas as etapas de construção de um trabalho acadêmico e suas interdependências, sendo que o ponto crucial – a delimitação do problema – será, então, utilizado nesta pesquisa em questão - o projeto de um guia vegetariano - como parte da metodologia adotada.

Se para Fornasier e Martins o *design* não existe sem o problema – a delimitação do problema é o ponto de partida, o início de tudo –, para Fuentes o *design* gráfico surge de uma necessidade de comunicação específica, é o veículo da informação. Para aquelas, identificar o problema e, para este, identificar uma necessidade. Entendendo o método como um caminho que se segue para se alcançar um objetivo, pergunta-se qual seria, então, o primeiro passo a dar neste trajeto em direção a um produto gráfico. Nas palavras de Fuentes (2006, p. 38):

O ponto de partida de todo o processo de *design* é a expressão de uma necessidade, de uma encomenda de um cliente para o *designer*. A necessidade do *design* nem sempre deriva de uma análise racional de sua adequação por parte do cliente. Urgências conjunturais, a reestruturação de uma empresa, um evento em especial, um novo plano de *marketing*, um impulso de imitação, ou até mesmo um capricho, podem ser desencadeadores dessa necessidade e, portanto, *a priori* nem sempre está claro qual é o papel que esse projeto de *design* vai cumprir.

Ou seja, para Fuentes, o primeiro passo é identificar a necessidade que aquele projeto gráfico deve satisfazer e quais foram as razões que desencadearam tal necessidade, bem como as expectativas com relação ao projeto. Segundo o mesmo (2006, p. 38):

A exaustiva análise prévia de uma encomenda conduz normalmente à produção de melhores soluções ao problema de comunicação proposto. [...] O primeiro passo então é determinar – na medida do possível – os motivadores explícitos e implícitos dessa necessidade, e até onde nosso saber e/ou “olfato” nos permitam saber, os objetivos que se deverão cumprir ao se tentar satisfazer essa *necessidade*.

Fuentes analisou várias metodologias para projetos de *design* e, baseado nelas, sintetizou 3 caminhos possíveis de se seguir no processo de projeto gráfico, apontando os passos mais recorrentes, expostos nos esquemas a seguir (Figuras 12, 13 e 14).

No primeiro exemplo (Figura 12 – Primeiro Esquema), trabalha-se com a idéia de uma encomenda de um cliente, tentando definir o problema central em três etapas: uma antes a coleta de informações sobre tudo que possa envolver o produto gráfico, uma logo após esta coleta e a última depois de se passar pela determinação dos objetivos, do canal, do contexto, das prioridades. Somente após se passar por três fases de delimitação do problema é que se inicia o anteprojeto, podendo-se sempre voltar ao início do processo caso se verifique alguma falha, mas nunca sem antes passar, pelo menos uma vez, pelas três etapas de delimitação do problema; ou seja, a realimentação só pode ser feita quando se chega ao final do processo.

Este tipo de metodologia mostra-se bem adequada quando se necessita realizar várias reuniões com o cliente, se fazer inúmeras verificações e ir se aproximando aos poucos do produto final. Nota-se, também, que foi da segunda definição do problema que surgiram as demais fases. A importância dada à definição clara do problema, tentando defini-lo em três etapas, é o ponto forte desta metodologia e, neste sentido, aproxima-se bastante do princípio da Metodologia Facilitadora exposto antes.

No segundo exemplo (Figura 13 – Segundo Esquema), há uma divisão simples em três pontos-chave: problema, criatividade e solução. Novamente, tudo se inicia com a definição do problema e segue-se coletando dados e experimentando. O diferencial neste esquema é a possibilidade de saltar etapas e ir, por exemplo, direto do problema para a solução. Tudo é voltado à solução do problema colocado, sendo que, após alcançada, não é mais possível retornar ao ponto inicial. Trata-se de uma maneira bem comum de levar o trabalho e que, normalmente, já é seguida instintivamente por quem projeta.

Por fim, no terceiro exemplo (Figura 14 – Terceiro Esquema), houve uma divisão em três fases: analítica - envolvendo tudo que diz respeito à coleta, avaliação e hierarquização de dados -, criativa - englobando tudo que diz respeito à formulação e escolha de idéias - e executiva - envolvendo o desenvolvimento para a materialização.

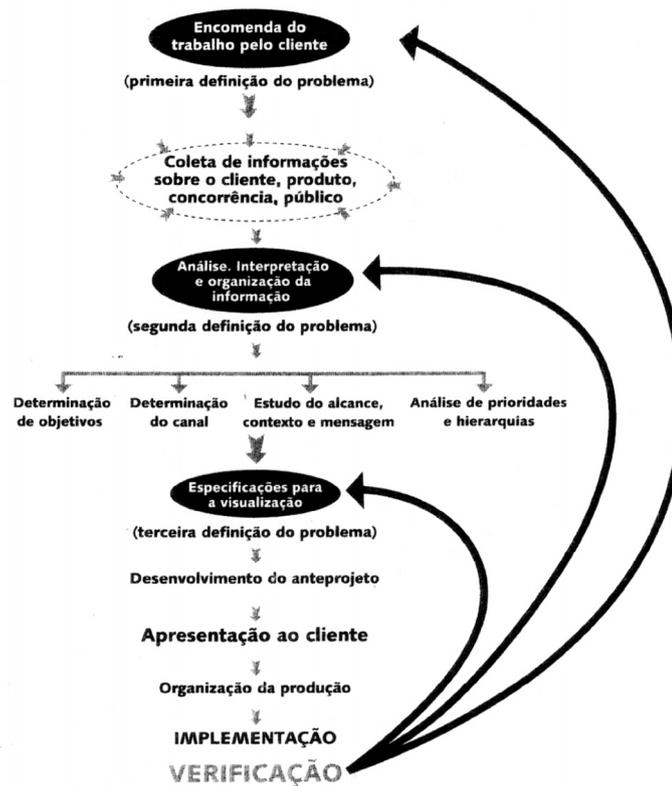


Figura 12 – Primeiro Esquema

Fonte: Fuentes, 2006.

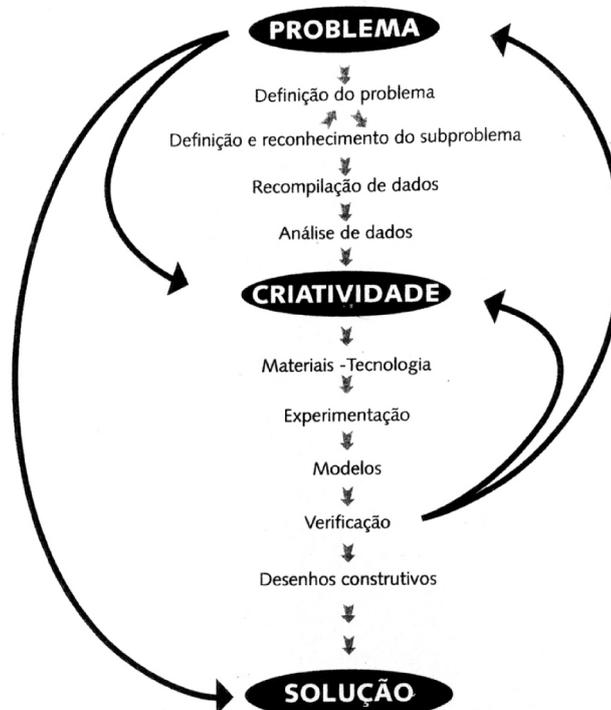


Figura 13 – Segundo Esquema

Fonte: Fuentes, 2006.

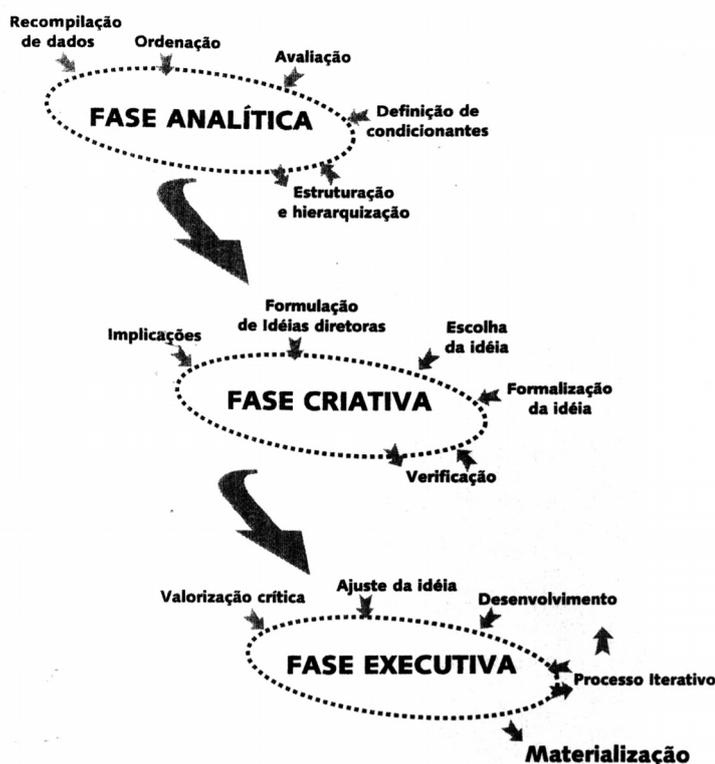


Figura 14 – Terceiro Esquema

Fonte: Fuentes, 2006.

Comparando os autores e as metodologias expostos até aqui, observa-se, primeiramente, que os conceitos de *problema* e *necessidade* são bem semelhantes quando se considera-os como ponto de partida para um projeto ou pesquisa. No entanto, identificar um problema advindo da constatação de um fato torna o processo ligeiramente mais fácil do que ter que identificar uma necessidade (a qual muitas vezes não é clara); uma vez que qualquer fato (estar com gripe, por exemplo) pode desencadear a delimitação de um problema (o que fazer para melhorar da gripe?), mas não necessariamente de uma única necessidade (o fato *estar com gripe* leva a diversos desejos ou necessidades: de repouso, de sentir menos dor, de sarar da gripe de um modo geral, etc). Ou seja, delimitar um problema é mais direto do que delimitar uma necessidade; além do mais, começar pelo problema e delimitá-lo é uma premissa de três entre as quatro metodologias expostas e, sendo assim, este será o passo inicial a ser dado.

Observou-se, também, que a Metodologia Facilitadora proposta por Fornasier e Martins, apesar de poder auxiliar em projetos de *design*, direciona-se mais para trabalhos acadêmicos como Trabalhos de Conclusão de Curso, Monografias, etc; enquanto que aquelas expostas por Fuentes, com suas

respectivas variações, voltam-se mais para a questão do projeto de *design* em si. Como colocado antes, da metodologia Facilitadora irá se aproveitar, principalmente, o *passo inicial* - a delimitação do problema a partir da constatação de um fato; e, das demais metodologias apresentadas e das que serão mostradas ainda, irá se fazer uma filtragem daquilo se considerar adequado ao projeto do guia vegetariano.

Continuando dentro do *design*, a seguir irão se expor outros pontos de vista a respeito de metodologias para esta área e como surgiram. Historicamente, sabe-se que foi durante a década de 60 que se iniciou uma pesquisa aprofundada sobre Metodologia do *Design*; considerando, neste momento, principalmente o *design* de produto. A HfG Ulm (Escola Superior da Forma de Ulm) – consagrada escola de design da Alemanha e que existiu de 1952 a 1968 –, em especial, dedicou-se intensamente a este tema e foi criadora de um método que, posteriormente, ficou conhecido como *Método de Ulm* e que pode ser sintetizado nos seguintes passos: Reflexão, Análise, Síntese, Fundamentação e Seleção das Alternativas.

De acordo com Bürdek (2006), a HfG Ulm articulava um forte interesse da ciência com a configuração e, por isso, eram investigadas diversas disciplinas científicas e métodos, quanto a sua aplicabilidade. Pode-se dizer que o objetivo principal era poder aplicar métodos de criação para servir à indústria. Foi a época da cientificação das atividades de projeto de *design*. Citando Bürdek (2006):

O aspecto da racionalização foi muito enfatizado pela indústria, nos anos 60; por meio das possibilidades tecnológicas, a linguagem formal se desenvolveu por um novo princípio de estilo: o “funcionalismo ulmiano”.

Havia neste momento histórico, no contexto europeu, todo um incentivo dado ao *design*, como elemento diferenciador dentro da indústria; elevando-se, portanto, o número de atribuições direcionadas aos *designers*. Considerado um dos pais da metodologia do *design*, Christopher Alexander argumentou da seguinte forma os motivos daquela época para se ter um processo de projeto próprio para o *design*:

- os problemas de projeto se tornaram por demais complexos, para que sejam tratados de forma apenas intuitiva
- a quantidade de informações necessárias para a resolução de problemas de projeto elevou-se de tal forma que o *designer* por si só não as consegue coletar nem manipular
- a quantidade de problemas de projeto aumentou rapidamente

- a espécie de problemas de projeto, comparada a épocas anteriores, vem se modificando em um ritmo acelerado, de forma que se torna cada vez mais raro poder se valer de experiências anteriores (BÜRDEK, 2006, p. 43)

Segundo Bürdek (2006, p. 45), considerou-se erroneamente, no entanto, que o objetivo da pesquisa metodológica em *design* era o de se criar um método único e restrito para o mesmo; ignorando-se o fato de que *tarefas diferentes necessitam de métodos diferentes e a pergunta crucial a ser colocada no início do processo de design é a de qual método deve ser empregado em qual problema*. Observa-se que, já nesta época, há a preocupação em se saber qual é o problema a ser resolvido e qual método irá auxiliar no processo.

A partir dos anos 60, como foi colocado, surgiram importantes trabalhos a respeito da metodologia do *design* e deu-se o nome de *Sistemas de Primeira Geração* a um grupo de pesquisas que dividiam o processo de projeto em seis passos básicos, um método de seis etapas, novamente iniciando pelo problema, conforme descreve Bürdek (2006, p. 48):

1. Compreenda e defina a “missão” (o problema)! Isto precisa ser feito de forma cuidadosa e é condição para tudo o que se segue.
2. Colete informações! Nesta fase, informamo-nos da situação atual, das possibilidades técnicas e questões semelhantes.
3. Analise as informações encontradas! Percebem-se ligações entre as informações e situação atual e a “missão”, quando forem comparadas.
4. Desenvolva conceitos de soluções alternativas! Aqui freqüentemente se chega a fases de frustrações, às vezes também a saltos criativos. Esta fase deve sempre terminar, no mínimo, com uma solução de conceito que demonstre sua viabilidade.
5. Avalie e reavalie as alternativas e se decida por uma ou por várias soluções! Esta fase pode ser acompanhada por todos os processos complexos, como, por exemplo, a simulação, que podem dar ao projetista uma imagem da correção da solução.
6. Teste e implemente! A solução é testada e entregue ao tomador de decisão. Este, após receber o resultado desta preparação, toma decisão sobre as alternativas desenvolvidas e providencia a implementação.

Já, de meados dos anos 60 até a década de 90, o que mais influenciou os processos de *design* foi o método desenvolvido pelo já citado Christopher Alexander, o qual dirigia-se, fundamentalmente, à problemática da forma e do contexto como uma unidade, incluindo o racionalismo no *design*. Segundo Bürdek (2006, p. 53):

Quando a forma determina a solução para o problema de *design* e o contexto define a forma – ele contém as exigências à forma a ser encontrada – então a discussão que vale para o design não contempla a forma somente e sim a unidade da forma e contexto. [...] O problema pode

ser estruturado (definição do contexto), de modo que a forma será desenvolvida por meio de sua composição hierárquica. [...] Sob “contexto”, entendiam-se até os anos 80 quase sempre as exigências práticas (p.ex. as exigências ergonômicas, as necessidades construtivas, as possibilidades de produção e outras) que o *designer* tinha que levar em conta no seu projeto. Na realidade, muitas vezes são outras as exigências que dominam o projeto. [...] São os contextos o tema principal do *design*: primeiramente pela formulação e configuração de cada contexto de estilo de vida pode se estabelecer um pano de fundo, no qual o produto pode se basear. [...] Problemas de configuração não são então apenas questão de forma. é cada vez mais importante configurar contextos [...]. No lugar de: “Como as coisas são feitas?” devemos dizer agora: “O que significam as coisas para nós?”.

Para Alexander, o essencial para se obter soluções concretas era separar os problemas complexos de *design* em seus componentes (divisão cartesiana) de forma dedutiva e, durante o processo de projeto, propor soluções alternativas aos subproblemas que aparecessem, alternando decomposição e composição. Esta idéia de dividir um problema maior em vários menores permanece até os dias atuais.

A partir dos anos 90, no entanto, alterou-se drasticamente a problemática da forma e do contexto, e surgiu a necessidade de métodos mais adequados ao momento, uma vez que o funcionalismo já não era dominante e passava-se a privilegiar a função comunicativa do *design*, difundida especialmente pelos pós-modernos. Já no final dos anos 70 havia trabalhos que questionavam a utilização de métodos cartesianos orientados de forma dedutiva. No entanto, foi somente nos anos 80 que uma concepção mais humanística, privilegiando a variedade de idéias e soluções para os diversos públicos e suas necessidades e seus interesses, ganhou força e se concretizou nos anos 90. De acordo com Bürdek (2006, p. 55):

Até os anos 70 os métodos empregados eram orientados na sua maioria dedutivamente, isto é, era desenvolvida para um problema geral uma solução especial (de fora para dentro). No novo *design*, trabalha-se de forma mais indutiva, isto significa se perguntar para quem (para que grupo específico) um projeto especial deva ser colocado no mercado (de dentro para fora).

Bürdek também desenvolveu, em meados da década de 70, um método de projeto para *design*, o qual chamou de Modelo Prático de Processo de *Design*, o qual pode ser facilmente aplicado em *design* gráfico. Neste modelo, entende-se o processo de *design* como um sistema de manipulação de informações e sua principal característica é a possibilidade de constantes realimentações (*feedbacks*) em qualquer etapa do processo, fugindo da linearidade (problema – análise – solução) e permitindo que o projeto seja sucessivamente reavaliado. A idéia das

realimentações é evoluir no projeto, "enxugando-o", eliminando informações redundantes e falhas, as quais tendem a deixar o processo menos claro.

Foi ainda nos anos 70 que Tony Buzan desenvolveu um método que se mostrou bem distante dos métodos lineares e também daqueles estruturados por diversas realimentações. Conhecido como Mapeamento Mental (*mind mapping*), é baseado na interatividade e nas diversas conexões possíveis de serem estabelecidas entre os temas. Nas palavras de Bürdek (2006, p. 56):

A superação do pensamento linear se dá muitas vezes por meio de saltos associativos, conduzindo a idéias e produtos inovadores. O fundamento é o simples fato de que os problemas (também no *design*) se tornam cada vez mais complexos e somente a representação do problema em si com métodos tradicionais (com árvores e outras associações) não mais o representa, menos ainda os soluciona. [...] A interatividade deste método permite uma descrição dos problemas multifacetada e abre por isso um alto potencial de inovação.

Outra questão que se mostrou relevante durante o processo de desenvolvimento de *design*, levantada mais ao final dos anos 80, foi de que os custos cada vez maiores de desenvolvimento de um produto não podiam ser gastos em projetos dos quais as empresas não tinham certeza de garantida aceitação pelo consumidor. Dessa forma, foram incentivados os métodos empíricos, pois "na prática do *design* não se podia fiar apenas em projetos criativos e engenhosos" (Bürdek, 2006, p. 59). Ou seja, antes de se lançar o produto no mercado, ele já havia sido testado em seu público-alvo e verificado a sua aceitação. Atualmente, métodos empíricos já foram assimilados pelas empresas como indispensáveis no processo de desenvolvimento de um novo produto.

Pode-se concluir, portanto, que inúmeras são as maneiras de se encarar um problema de *design*, sendo válida aquela observação feita por Bürdek de que cada problema de *design* implica em se desenvolver o método mais adequado para solucioná-lo, dependendo de sua complexidade. Observou-se, de tudo que foi colocado, de todas as metodologias apresentadas, a importância de se estabelecer bem no início do processo o problema de *design* que se deseja satisfazer, bem como o contexto ao qual o produto final irá fazer parte e do qual se originou, pois "contém as exigências à forma a ser encontrada" (Bürdek, 2006, p. 58); podendo englobar os inúmeros interesses, necessidades e expectativas do usuário. Assim, irá se tomar por meta inicial a definição do contexto ao qual o guia se inserirá, bem

como delimitar a principal questão a ser resolvida através do *design* gráfico a fim de se elaborar um guia adequado a tal contexto.

Dessa forma, considerando os diversos aspectos e as evoluções das metodologias em *design* apresentados anteriormente, chegou-se a uma metodologia adaptada a este projeto em questão – um guia vegetariano para Curitiba –, e que pode ser sintetizada nas seguintes etapas: PROBLEMA, PESQUISA, HIERARQUIZAÇÃO, CONCEITO E SOLUÇÃO; todas elas com possibilidade de realimentação em suas etapas. Observou-se que as metodologias mais atuais incluem a fase de implementação também, porém como se trata de um projeto acadêmico e não de aplicação obrigatória, a etapa de implementação (com o objetivo de colher dados e realimentar o processo de criação) será tratada como uma sugestão para quando o guia estiver circulando e se poder por um ano (prazo de validade do guia, a ser editado anualmente) registrar os pontos positivos e negativos de interação com os usuários. Esquemáticamente, tem-se, então:

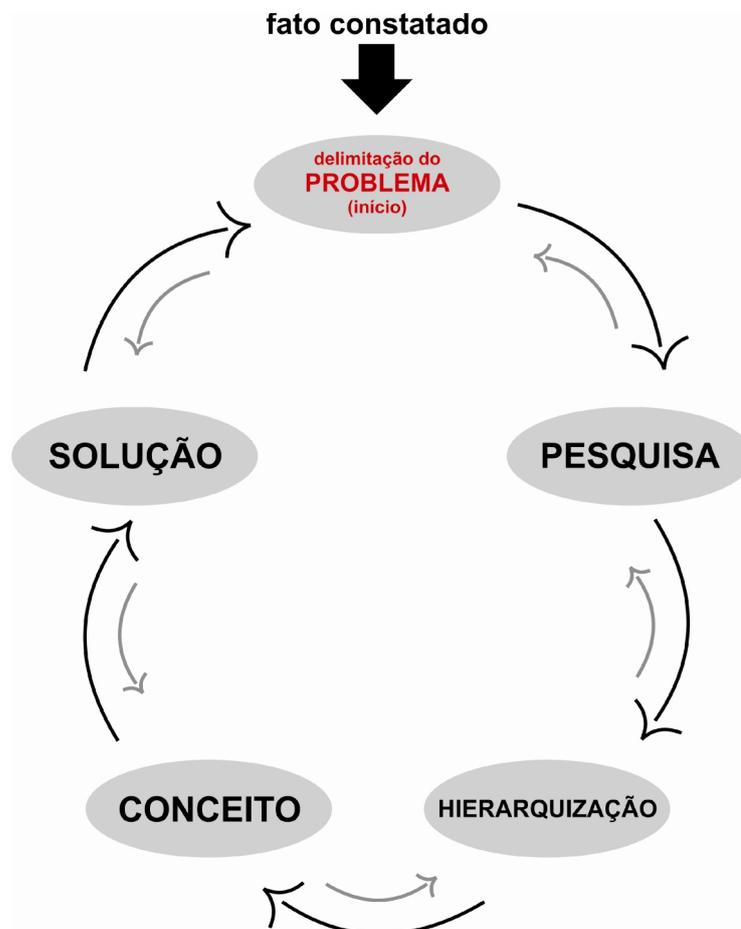


Figura 15 – Esquema da metodologia adotada para o projeto do Guia Vegetariano

Fonte: Autoria própria.

Esclarecendo melhor cada fase da metodologia adotada:

1. PROBLEMA: a delimitação do problema a partir da constatação de um fato, dentro de um contexto específico (fato constatado: não existe um guia exclusivamente de restaurantes vegetarianos exposto nos pontos de informação turística; delimitação do problema: como elaborar um guia vegetariano para Curitiba?);

2. PESQUISA: levantamento de dados sobre os pontos vegetarianos, sobre o contexto (sobre o tema, o contexto das idéias - o vegetarianismo - e sobre local de inserção, o contexto físico - a cidade), sobre o público-alvo, sobre guias já existentes, entre outros;

3. HIERARQUIZAÇÃO: selecionar, classificar e atribuir uma hierarquia às informações coletadas, a fim de diferenciá-las para se tornarem mais facilmente perceptíveis pelo usuário;

4. CONCEITO: estabelecer as diretrizes projetuais que guiarão a concepção do projeto gráfico;

5. SOLUÇÃO: conceber alternativas gráficas.

4.2 LEVANTAMENTO DOS PONTOS

Para o levantamento dos pontos alimentícios vegetarianos de Curitiba buscou-se através de indicações de pessoas, *sites* e revistas estes locais e, posteriormente, fez-se pesquisa *in locu* na área de abrangência delimitada, a qual será exposta mais adiante.

Com os possíveis endereços em mãos, foi-se a campo fotografar os pontos de interesse. Constatou-se, no entanto, que muitos dos pontos levantados em revistas e *sites*, ou não funcionavam mais no local indicado ou não eram totalmente vegetarianos, mas tinham em seus cardápios um número considerável de opções vegetarianas. Exemplo disso são os *trailers* de cachorro-quente “Superdog” e “Green Dog”, os quais oferecem uma boa quantidade de lanches vegetarianos, porém também trabalham com o cachorro-quente onívoro; logicamente numa tentativa de agradar a todos os públicos. Por outro lado, o restaurante “Espaço

Verde”, em frente às Lojas Americanas da Rua Ébano Pereira, não existe mais, sendo substituído por outro comércio alimentício.

Pelo que foi exposto antes em prol do vegetarianismo, optou-se por incluir no guia somente os locais realmente comprometidos com os vegetarianos; ou seja, que não ofereçam aos seus clientes nenhum tipo de carne ou subprodutos desta. Fora os dois comércios de cachorro-quente expostos acima, não foram encontrados em Curitiba outros pontos que não sejam da tipologia “restaurante”, como lanchonetes, bares ou docerias.

A pesquisa *in locu*, além de possibilitar a verificação do funcionamento dos pontos, permitiu a descoberta de alguns restaurantes que quase não são divulgados. Como exemplo, tem-se o “Força Vital”, na Praça Rui Barbosa, que é um dos mais antigos da cidade e passa despercebido por muitos, pois localiza-se junto ao Hotel Guairá. Outro exemplo é o “Goura Prasadam”, que fica anexo ao templo Hare Krishna da Rua Duque de Caxias, mas só se vê a placa do templo.

No geral, o que se observou dos restaurantes levantados é que a maioria concentra-se na área central da cidade e, muitas vezes, não ficam muito a vista; sendo necessário um pouco de conhecimento da região para esbarrar com eles. As exceções são os restaurantes maiores como o “Greenlife” – que fica numa esquina bem movimentada e possui dois andares –, e os da rede Sorella – os quais não se encontram na região central de Curitiba e, portanto, como será explicado adiante, não fizeram parte do guia.

No total, dentro da área de abrangência, foram encontrados dez restaurantes vegetarianos (Figura 16 – Os dez restaurantes vegetarianos centrais levantados), cujas imagens são expostas a seguir. Destes, quatro possuem cardápio diferenciado, seguindo alguma culinária típica: ou a indiana ou a oriental. Os demais, apresentam uma variedade livre de pratos, modificados durante a semana e, a maioria, obedece ao sistema de preço único; ou seja, a pessoa paga um preço fixo – geralmente um pouco mais elevado nos finais de semana – e come o quanto quiser. Observou-se, também, que alguns restaurantes apresentam numa área mais próxima às suas respectivas saídas e caixas um pequeno comércio de produtos relacionados, como uma mini-mercearia.



Figura 16 – Os dez restaurantes vegetarianos centrais levantados

Fonte: Autoria própria.

4.3 GUIAS: ANÁLISE DE CORRELATOS

Foram coletados, principalmente nos pontos de informação turística de Curitiba, alguns guias/mapas impressos temáticos para se fazer uma análise de como foram compostos. Dos guias coletados, selecionou-se aqueles que apresentavam algum ponto de interesse para ser analisado, como um mapa integrado ou o direcionamento para algum público-alvo.

Baseando-se nos elementos que comporão o projeto do guia e que serão expostos em capítulo posterior, foram observados nos guias/mapas em questão os seguintes pontos, entre outros: cores, layout, contrastes, imagens, ícones, tipografia, escala, usabilidade, praticidade, dobras, formato, legibilidade e natureza das informações utilizadas. Tais itens foram classificados e os dados conseguidos foram catalogados em um quadro comparativo, possibilitando de forma fácil selecionar para o projeto do guia vegetariano as melhores soluções.

Dos guias coletados, selecionou-se os seguintes para análise: Guia Abrasel/Paraná 2010 (Figuras 17, 18 e 19), Guia Social do XXIII Congresso Brasileiro de Cirurgia Dermatológica (Figura 20, 21 e 22), Guia Geral da Bienal Brasileira de Design 2010 (Figuras 23, 24 e 25) e, o mais conhecido, o Mapa Turístico “Curta Curitiba” (Figuras 26, 27 e 28). Seguem as imagens dos guias/mapas citados.

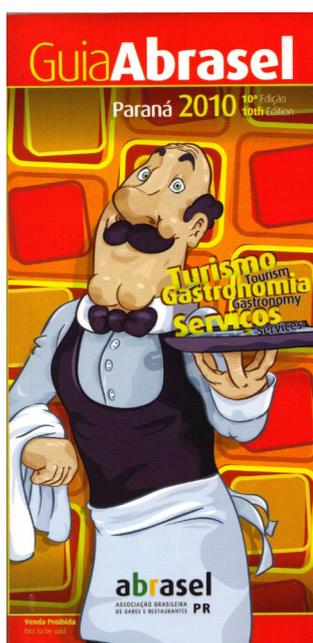


Figura 17 – G.A.P.: frente
Fonte: Abrasel, 2010.



Figura 18 – Guia Abrasel/Paraná 2010 (G.A.P.): interior
Fonte: Abrasel, 2010.

GUIA ABRASEL – PARANÁ 2010								
CAPA		PARTE INTERNA						OUTROS
FRENTE	VERSO	MAPA						
		BASE	LEGENDA	CHAMADA	PTS. DE REFER.	NORTE		
várias (ilustração)	várias (imagem)	verde-cl (quadra), verde-es (praça), bran/am (rua/av), azul-es (txt rua)	vermelho(nº), preto(texto), branco(título)	texto branco em círculo vermelho	várias (seguindo as cores reais dos pontos)	preto(txt), quentes (ilustr)	várias, uso de cores para demarcar tipologia (bar, café, comida típica ...)	CORES (nº/contraste/finalidade)
uma família de fonte	outra família ≠ da frente	uma p/ título, outra p/ texto	idem base	idem base	uma família, igual a do verso	outra fonte	uma família, igual a do verso	TIPOGRAFIA (nº/legibilidade)
10x20 lombada quadrada		30x20/2 dobra-janela/prático: encaixa no guia/ formato padrão p/ display/mapas separados por região					10x20/ 200 paginas	FORMATO (LxH/dobras/praticidade)
tendência à centralização, alinhamento entre textos	alinhamento entre textos	texto centralizado na largura da rua	alinhamento entre textos	texto centralizado no círculo	alinhamento entre textos dos títulos	livre	grid, alinhamento entre textos	LAYOUT (grid/usabilidade)
várias, estabelece hierarquia, fácil de ler	várias, estabelece hierarquia, fácil de ler	dois tamanhos (ruas e bairros), fácil de ler	dois tamanhos, diferenciando o título	tamanho único, fácil de ler	tamanho único, fácil de ler	tamanho único, fácil de ler	várias, estabelece hierarquia, fácil de ler	ESCALA TXT (facilidade de leitura)
não há unidade, um único estilo, foram utilizadas diversas tipologias textuais e pictóricas, várias cores								LINGUAGEM (unidade/estilo)
textual e pictórica (ilustração)	textual e pictórica (imagem)	textual e pictórica (quadras e ruas)	textual	textual	pictórica (ilustrações)	textual e pictórica	textual e pictórica (logos e imagens)	INFORMAÇÕES (natureza)
papel liso recoberto (gramatura bem superior à parte interna, pequeno brilho)	idem frente	papel liso, lembra o cuchê (gramatura bem inferior à da capa)						SUPORTE (onde foi impresso)
nos pontos de informação turística e em alguns pontos alimentícios da cidade								EXPOSIÇÃO (onde fica exposto)
busca reunir a maior quantidade de informações possíveis sobre todos os locais que podem constar deste guia específico; as cores foram utilizadas principalmente para diferenciar a natureza da informação; o mapa apresenta uma escala bem adequada de leitura e os vários pontos de referência utilizados facilitam bastante a localização								IMPRESSÃO GERAL

Figura 19 – Guia Abrasel/Paraná 2010 (G.A.P.): quadro de análise
Fonte: Autoria própria.



Figura 20 – Guia Social: frente
Fonte: Acervo pessoal.

ILHA DO MEL -
Saídas sextas e sábados

Saída 07h30. Retorno 17h00

Transformada em Estação Ecológica pela UNESCO, visando a preservação das suas riquezas naturais ímpares, sua paisagem singular proporciona sensações inesquecíveis pela beleza de suas praias, costões, trilhas e morros. Viagem pela rodovia Br 277 (Serra do Mar) com destino à Pontal do Sul para embarque em transporte marítimo, recepção em confortável pousada na ilha para início das caminhadas. **Inclui:** Transporte, passagem para travessia de barco, almoço e guia de turismo. **Não Inclui:** Bebidas, Sobremesa e despesas de Caráter Pessoal.

LAPA HISTÓRICA -
Saídas as quintas, sábados e domingos

Saída 08h00. Retorno 17h00

Viagem a cidade Histórica da Lapa, a qual resistiu à Revolução Federalista em 1894, situada no Caminho de Sorocaba - SP e Viamão, visitas ao casario colonial e suas histórias, Museu das Armas, Panteon dos Heróis, Teatro São João, almoço típico tropeiro, a tarde visita à Gruta do Monge. **Inclui:** transporte em veículo de turismo, almoço e guia de turismo. **Não Inclui:** Bebidas, sobremesa e despesas de Caráter Pessoal..

OPÇÕES RÁPIDAS DE REFEIÇÃO & RESTAURANTES
Praça de Alimentação - todas as grandes redes fast food localizada no piso térreo do shopping Estação

OUTRAS OPÇÕES:
Saanga Grill - piso térreo
Tel (41) 3026 3474
Buffet e grelhados
I. chopp grátis - apresentação do crachá

SUSHI Restaurante Japonês - piso térreo
Tel: (41) 3233 9286

GUILHERMO Gastronomia - piso térreo
Tel (41) 2101 8877
Buffet massas por kilo

BOMBORDO - Restaurante - piso térreo
Tel (41) 3233 2350
Buffet normal e frutos do mar

Bier Hoff - piso térreo (fundos)
Tel: (41) 3019 9010
A la carte e grelhados

CAIXAS ELETRÔNICOS - BANCO 24 Horas
Shopping Estação - final do boulevard

- HSBC
- Bradesco
- Itaú
- ABN -REAL
- Banco do Brasil

DIVERSOS
Livraria Curitiba
Piso 1. e 2. loja "A87"
Tel : 3330 5119

Apóio: **FOMDERMA**

Figura 21 – Guia Social: interior
Fonte: Acervo pessoal.

GUIA SOCIAL - XXIII CONG. BRAS. DE CIRURGIA DEMARTOLÓGICA								
CAPA		PARTE INTERNA					OUTROS	
FRENTE	VERSO	MAPA				OUTROS		
		BASE	LEGENDA	CHAMADA	PONTOS DE REFERÊNCIA			
branco (fundo) verde-es (txt/faixa) mostarda (txt/faixa)	branco (fundo) verde-es (txt/faixa) mostarda (faixa)	_____				branco (fundo) verde mostarda várias (foto)	CORES (nº/contraste/finalidade)	
2 famílias de fonte	2 famílias de fonte	_____				1 família de fonte	TIPOGRAFIA (nº/legibilidade)	
10x20 grampeada/formato padrão		_____				10x20 24 páginas	FORMATO (LxH/dobras/praticidade)	
centralização e alinhamento entre textos	centralização	_____				alinhamento à esquerda, grid de margens	LAYOUT (grid/usabilidade)	
várias, estabelece hierarquia, fácil de ler	várias, estabelece hierarquia, fácil de ler	_____				várias, estabelece hierarquia, fácil de ler	ESCALA (facilidade de leitura)	
unidade entre cores e tipologia textual	unidade entre cores e tipologia textual	_____				unidade entre cores, tipologia textual e layout	LINGUAGEM (unidade/estilo)	
textual e pictórica (ilustração)	textual	_____				textual e pictórica (ilustração e foto)	INFORMAÇÕES (natureza)	
papel liso revestido c/ brilho suave e gramatura 2x da parte interna	papel liso revestido com brilho suave e gramatura 2x da parte interna	_____				papel liso, s/ brilho e c/ metade da gramatura da capa	SUPORTE (onde foi impresso)	
entregue aos participantes do evento (para ser guardado na bolsa)							EXPOSIÇÃO (onde fica exposto)	
o guia é prático e fácil de usar (leve e ergonômico), tem informações básicas sobre a cidade e região, apresenta unidade mas é pouco atrativo (talvez pela presença de muito texto e pouca imagem)							IMPRESSÃO GERAL	

Figura 22 – Guia Social: quadro de análise

Fonte: Autoria própria.

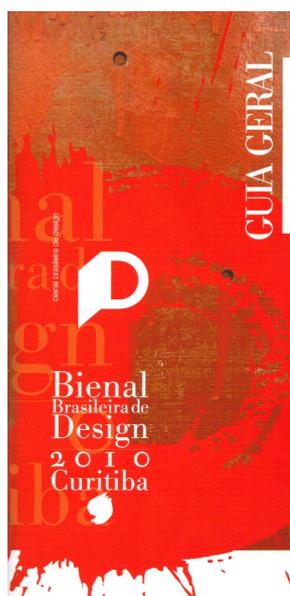


Figura 23 – Guia Bienal: frente

Fonte: Acervo pessoal.



Figura 24 – Guia Bial: interior
Fonte: Acervo pessoal.

GUIA GERAL - BIENAL BRASILEIRA DE DESIGN 2010								
CAPA		PARTE INTERNA						
FRENTE	VERSO	MAPA					OUTROS	
		BASE	LEGENDA	CHAMADA	PONTOS DE REFERÊNCIA	NORTE		
branco (faixa/txt) tons de vermelho (fundo)	idem frente	verde (fundo) branco/amarelo/ vermelho (ruas) preto/verde (txt)	preto (txt) verde-cl (fundo)	texto branco sobre fundo vermelho	várias (cores semelhantes às reais)	tons de marrom	várias (p/ diferenciar seções e temas)	CORES (nº/contraste/finalidade)
2 famílias de fonte	1 família de fonte =	1 família de fonte =	1 família de fonte =	1 família de fonte =	1 família de fonte =	1 família de fonte ≠	2 famílias de fonte (1 p/ títulos)	TIPOGRAFIA (nº/legibilidade)
10x20 grampeada/formato padrão		9x19 (fechado em 4 dobras), grampeado, para caber dentro do guia, muito prático de levar e usar					10x20 38 páginas	FORMATO (LxH/dobras/praticidade)
alinhamento entre textos	livre	livre	alinhamento à esquerda	centralização do texto no balão	livre	livre	alinhamento à esquerda, grid de margens	LAYOUT (grid/usabilidade)
várias, estabelece hierarquia, fácil de ler	várias, estabelece hierarquia, fácil de ler	1 p/ avenidas 1/ p/ ruas 1 p/ bairros	≠ p/ títulos e textos	apenas 1 tamanho, bem grande, ótima visibilidade	várias (a que ficou melhor para cada ponto)	1 tamanho fixo	várias, estabelece hierarquia, fácil de ler	ESCALA (facilidade de leitura)
unidade entre cores e tipologia textual	unidade entre cores e tipologia textual	não há unidade no próprio mapa e entre este e o resto do guia, parecendo algo à parte deste (mapa bem parecido com o mapa turístico de Curitiba distribuído nos pontos de informação turística)					unidade entre cores, tipologia textual e layout	LINGUAGEM (unidade/estilo)
textual (texto utilizado como textura de fundo)	idem frente	textual e pictórica (ilustração)					textual e pictórica (foto)	INFORMAÇÕES (natureza)
papel liso c/ brilho suave e gramatura um pouco maior que da parte interna	papel liso, fosco e fino, para permitir as diversas dobras						papel liso c/ brilho suave e gramatura um pouco menor que da capa	SUPORTE (onde foi impresso)
exposto em locais de exposição do evento (museus, universidades...)							EXPOSIÇÃO (onde fica exposto)	
o mapa dobrado um pouco menor que o formato do guia permite encaixá-lo fácil no guia e, o fato de estar preso apenas por um grampo, possibilita soltá-lo facilmente do guia e levá-lo à parte; o fundo em tons de verde médio dificultam um pouco a visualização das informações							IMPRESSÃO GERAL	

Figura 25 – Guia Bial: quadro de análise
Fonte: Autoria própria.

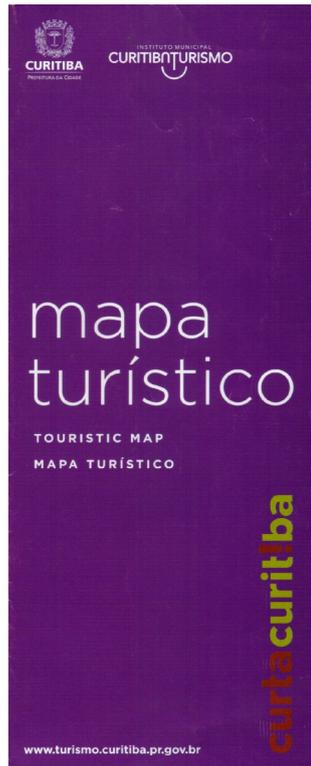


Figura 26 – M.T.: frente
 Fonte: I.M.T..



Figura 27 – Mapa Turístico “Curta Curitiba” (M.T.): interior
 Fonte: Instituto Municipal de Turismo (I.M.T.).

MAPA TURÍSTICO - CURTA CURITIBA								
CAPA		PARTE INTERNA						
FRENTE	VERSO	MAPA					OUTROS	
		BASE	LEGENDA	CHAMADA	PONTOS DE REFERÊNCIA	NORTE		
4 cores	1 p/ fundo várias (fotos)	verde (fundo) branco/roxo/vermelho (ruas) preto/verde/branco (txt)	branco (txt) verde-esc (fundo)	texto branco sobre fundo azul	várias (cores semelhantes às reais)	tons de marrom	várias (p/ diferenciar seções e temas)	CORES (nº/contraste/finalidade)
3 famílias de fonte	1 família de fonte = 1 da frente	1 p/ baixo 1 p/ ruas	1 família de fonte =	1 família de fonte =	1 família de fonte =	1 família de fonte ≠	1 família de fonte	TIPOGRAFIA (nº/legibilidade)
10x20 formato padrão		10x20 (fechado), aberto tem 8 dobras, muito prático de levar e usar					10x20 14 partes + mapa	FORMATO (LxH/dobras/praticidade)
alinhamento entre textos, grid de margens	idem frente	livre	alinhamento à esquerda	centralização do texto na bola azul	livre	livre	alinhamento à esquerda, grid de margens	LAYOUT (grid/usabilidade)
várias, estabelece hierarquia, fácil de ler	várias, estabelece hierarquia, fácil de ler	1/ p/ ruas 1 p/ bairros	≠ p/ títulos e textos	apenas 1 tamanho, bem pequeno, pouca visibilidade	1 p/ todos	1 tamanho fixo	várias, estabelece hierarquia, fácil de ler	ESCALA (facilidade de leitura)
certa unidade entre tipologias textuais	unidade entre tipologia textual	a pouca unidade que existe no mapa é conseguida através da cor verde que domina o mapa e através da tipografia que se repete; entre o mapa e o restante do guia não há muita unidade, nem estilo bem definido					unidade entre a forma como foram usadas as cores, tipologia textual e layout	LINGUAGEM (unidade/estilo)
textual	textual e pictórica (foto)	textual e pictórica (ilustração)					textual e pictórica (foto)	INFORMAÇÕES (natureza)
papel liso c/ brilho suave		idem frente					idem frente	SUPORTE (onde foi impresso)
em pontos de informação turística (aeroporto, rodoviária, Largo da Ordem...)								EXPOSIÇÃO (onde fica exposto)
os números de chamada (texto branco em bola azul) são muito pequenos e difíceis de ver sobre o fundo verde do mapa, dificultando encontrar o ponto desejado; passa a impressão de ter informação em excesso no mapa								IMPRESSÃO GERAL

Figura 28 – Mapa Turístico “Curta Curitiba” (M.T.): quadro de análise

Fonte: Autoria própria.

Após análise dos guias e mapas selecionados, chegou-se a algumas conclusões quanto às suas características:

- pode-se dizer que há um padrão nos formatos e que, no geral, segue a regra de uma altura ser igual a duas larguras;
- os pontos de referência nos mapas são, preferencialmente, figurativos com o reforço do texto; acredita-se que isto facilita a identificação do ponto;
- as dobras existentes são para encaixar o mapa dentro do formato padrão;
- a diagramação é bem livre, seguindo-se somente um *grid* básico de margem;
- há destaque nas ruas principais;

- há diferenciação (por tamanho, por cor, etc) na apresentação das informações de naturezas diferentes;
- não há uma linguagem muito clara que una as partes do guia e seu mapa;
- os textos, apesar de pequenos, são claros;
- alguns mapas são muito carregados de informações e isso dificulta encontrar um ponto específico;
- fundos muito escuros dificultam a leitura;
- no geral, há uso de muitas cores, o que, às vezes, torna a exposição confusa;
- no geral, utiliza-se sistema de chamada por números;
- as legendas ficam junto ao mapa, na mesma página;
- somente um guia utilizou algum tipo de encadernação, os demais optaram por usar apenas as dobras.

Considerou-se muito positivo e pretende-se utilizar na confecção do guia as seguintes observações:

- priorizar o uso de dobras em detrimento das encadernações;
- destacar de forma diferenciada as informações de naturezas distintas (por exemplo: ruas, nomes de pontos turísticos, etc);
- texto de nome de rua fica melhor sobre fundo branco;
- pontos de referência figurativos, com reforço do texto;
- legenda junto ao mapa, na mesma página;
- fundo não muito escuro;
- priorizar a limpeza do mapa, colocando somente as informações necessárias;
- formato-padrão: uma altura igual a duas larguras (quando fechado).

Além do que foi observado na análise de correlatos, durante o processo ficaram claras algumas funções importantes que um mapa deve manter, entre elas:

- visualizar distâncias e direções (o usuário deve conseguir saber a quantas quadras está de um ponto turístico como o "cavalo babão", por exemplo);
- se localizar a partir de pontos de referência torna a tarefa mais fácil;
- o usuário deve conseguir descobrir caminhos alternativos daqueles percorridos pelos ônibus, por exemplo;

- quem usa o mapa deve ter uma idéia do todo/do geral (e conseguir planejar o dia/as visitas), vendo o que está perto do que;

Portanto, percebe-se que é extremamente fundamental (em um mapa que se deseja a fácil localização de pontos) a existência de marcos visuais que chamem a atenção e ganhem em hierarquia – a existência de pontos de referência facilita em muito a localização de algo, pois é assim que as pessoas normalmente perguntam: "É perto do que?", "Fica entre quais ruas?".

No mapa, deve-se estabelecer uma hierarquia – os títulos não devem estar em primeiro plano como na capa e não devem chamar mais atenção que os marcos visuais, os pontos turísticos e falados da cidade: o cavalo-babão, a catedral (a catedral de uma cidade sempre é um ponto de referência, principalmente quando está no centro da mesma, pois na nossa formação histórica as cidades geralmente nasceram a partir de uma catedral; outro ponto típico de referência nas cidades são os mercados municipais e rodoviárias); deve-se destacar os nomes das ruas em que se encontram os restaurantes, e as imediatamente paralelas ("fica entre quais ruas") e as avenidas devem ter um destaque menor. Praças (principalmente as que têm feiras temáticas, como a Ozório) sempre são ponto de referência.

4.4 A SELEÇÃO DE INFORMAÇÕES

A escolha de quais informações deveriam constar no guia levou em consideração, principalmente, o princípio de não poluir visualmente o impresso, em especial, o mapa. Tal característica, foi uma das principais solicitações dos usuários de mapas de ônibus da cidade de Curitiba, como ressaltam Labelagini e Kadowaki (2010, p. 58) que fizeram uma pesquisa junto aos usuários de transporte coletivo da cidade a respeito dos mapas de linhas instalados nos terminais e pontos:

Ao final da entrevista havia uma pergunta aberta e opcional, perguntando se a pessoa tinha comentários, críticas ou sugestões e obtiveram-se várias colaborações, entre elas: aumentar a letra, [...] mapa mais simplificado, reduzir o excesso de informações, melhorar a região central, dar mais destaque aos pontos turísticos, usar cores mais contrastantes, [...] tirar o arruamento, criar mapas de bolso [...], legenda do mapa mais clara.

A fim de se conseguir transmitir todas as informações necessárias para que o usuário do guia consiga se localizar e chegar ao seu destino, optou-se, sempre que possível, transmitir os dados de forma pictórica, com um pequeno reforço de texto (em menor destaque).

Sabe-se que uma informação pictórica é mais imediata à percepção do que uma informação textual. Ela é "lida" e entendida mais rapidamente do que o texto, o qual necessita passar pelo processo de interpretação. Dessa forma, priorizou-se os símbolos - em especial aqueles que se aproximam mais do objeto real e não são tão abstratos - e retirou-se todos os textos que não foram considerados vitais para o uso do guia.

Dentre as estratégias de organização de informações (pictóricas ou textuais) a fim de facilitar a leitura e a localização, considera-se a hierarquia o fator mais importante de estruturação (mais importante até que os *grids* e o *layout*). Desse modo, agrupou-se as informações que pertencem à mesma "categoria" (os títulos principais, os secundários, os marcos visuais, os nomes de ruas principais e secundárias, etc) e as destinou uma hierarquia, um grau de importância única.

Da mesma forma, não se usou o mesmo nível de "destaque" em informações de categorias diferentes, pois confunde. Sabe-se que se deve deixar claro qual categoria terá mais destaque, conforme o que se deseja localizar. Quando não há hierarquia na apresentação das informações, os dados acabam se perdendo entre eles mesmos.

Hierarquia tem a ver com diferenciar e destacar e, no *design* gráfico, existem vários recursos que possibilitam tal caracterização, como trabalhar com a escala, com as cores, etc. Portanto, seguiu-se a seguinte ordem de projeto para destaque das informações:

- 1- definiu-se todas as informações (pictóricas e textuais) que fariam parte do impresso
- 2- agrupou-se as informações em categorias distintas
- 3- estabeleceu-se uma hierarquia para as mesmas

4.5 O GUIA

4.5.1 O Formato

Nas pesquisas feitas *in locu*, nos pontos de informações turísticas, constatou-se que os guias disponíveis nos *displays* apresentam uma certa regularidade de formato: são mais altos que largos, e medem em torno de 200 mm (altura) por 100 mm (largura, quando fechados); ou seja, a altura sendo o dobro da largura, quando o guia encontra-se fechado, conforme relatado na análise de correlatos.

Tais medidas, observou-se, não são aleatórias: elas correspondem a um padrão de largura adequado à exposição - juntamente com outros guias - no compartimento do *display* expositivo; de modo que, para ser competitivo com os demais guias e garantir um espaço de visibilidade, deve-se seguir este padrão. No geral, os guias e folhetos que não seguem tal padrão, perdem em destaque e, às vezes, ficam amontoados em cima do balcão que suporta o *display* (Figura 29 – O *display* expositivo padrão do ponto de informações turísticas do Largo da Ordem).

A escolha do formato, neste caso, foi primordial e vital, pois a criação do guia objetiva, justamente, mostrar ao público que existem opções de alimentação vegetariana na cidade e, de forma alguma, o guia poderia correr o risco de não ser visto. Foi de extrema importância visitar o futuro local onde se deseja expor o guia e adequar seu formato ao que já é usado. Usar o formato como ponto de partida permitiu uma completa adequação ao contexto de uso do produto final. De acordo com Flexor et al. (2006, p. 3):

Conhecer a estrutura da publicação que se deseja desenvolver o projeto é, sem dúvida, o primeiro aspecto a ser observado por parte do projetista, pois se torna primordial a identificação do que se deve organizar no decorrer das páginas. [...] Todo projeto [...] deve ser iniciado analisando o formato gráfico, pois este se configura como a área onde irá ser estruturado o discurso-verbo-visual. [...] A escolha do formato é o primeiro problema que se apresenta ao projetista. Esse formato deve estar intimamente ligado ao conteúdo da obra, sua finalidade e função.

Outro ponto relevante na escolha do formato foi a idéia geral de que o próprio usuário do guia pudesse imprimi-lo em casa; optando-se, assim, pelo formato A4 (210 mm x 297 mm), pois é este o mais comumente usado em impressões caseiras. Tem-se em mente que, normalmente, as impressões feitas em equipamento não profissional costumam ter sua área imprimível um pouco menor que o tamanho do papel; ou seja, a impressão acaba por não atingir as bordas da folha. Dessa forma, tomou-se o cuidado de não colocar informações muito próximas das bordas, já prevendo-se que, talvez, esta área não seja impressa.

Considerou-se, ainda, a facilidade de manuseio do guia: ser possível segurá-lo aberto com apenas uma das mãos, visualizá-lo por completo não tendo que folheá-lo e guardá-lo facilmente em um bolso; ou seja, não ser volumoso e permitir ser facilmente dobrado. Sendo assim, excluiu-se qualquer acabamento que dificultasse tais colocações, como grampos.



Figura 29 – O display expositivo padrão do ponto de informações turísticas do Largo da Ordem

Fonte: Acervo pessoal.

4.5.2 As Cores

A escolha das cores que compõem o guia seguiu critérios funcionais e conceituais. De ordem funcional, observou-se a necessidade de contrastes bem definidos a fim de facilitar a leitura tanto em cores como em preto e branco (considerando que muitos usuários que optem pela impressão caseira provavelmente irão fazê-la sem cores, a fim de se economizar tinta).

Era desejável, também, que a cor predominante do guia – no caso, o verde-amarelado – se destacasse quando em comparação com os demais guias e informativos que, normalmente, ficam expostos nos *displays* dos pontos de informação turística da cidade.

De ordem conceitual, constatou-se através do material encontrado sobre o tema "vegetarianismo" – livros, revistas, *sites*, entre outros – que, no geral, associa-se a este assunto cores que remetam à natureza, principalmente os tons de verde. Ficou clara a idéia de que, no imaginário coletivo, uma alimentação baseada em produtos do reino vegetal é uma "alimentação verde".

O verde, portanto, foi a cor predominante escolhida para a frente do guia. Para quebrar a monotonia monocromática, utilizou-se o vermelho, o qual ofereceu um bom contraste com os verdes, além de remeter a cores de flores da natureza e, também, às cores que já são usadas para identificar a cidade, já assimiladas pelos curitibanos; como pode ser visto no ônibus da Linha Turismo que percorre os pontos turísticos de Curitiba.

Como o verso ou interior do guia tem a maior parte de sua área preenchida com o mapa, a cor que prevalece deste lado é a de composição do mapa (o cinza claro, neutro, facilita o destaque das informações). Há, ainda, as cores sobre as quais não se teve escolha: aquelas que fazem parte das logos dos restaurantes; pois optou-se por utilizar as logos ao invés das fotografias dos locais, pois estas ficariam muito reduzidas no guia e perderiam um pouco sua função de identificar o lugar. (Figura 30 - O conjunto de cores utilizadas).



Figura 30 – O conjunto de cores utilizadas
 Fonte: Autoria própria.

4.5.3 O Suporte

Neste requisito, em especial, considerou-se o uso de dois tipos de papel. O primeiro, corresponde àquele que a maioria dos usuários utiliza para impressões caseiras: o *offset*, comumente chamado de "papel sulfite" e, no geral, comprado na cor branca, para ser impresso em cores ou em preto e branco. O segundo, corresponde ao papel que servirá para a impressão do guia que ficará exposto nos displays dos pontos de informações turísticas: o couché fosco, que é feito de um papel base (*offset*) o qual recebe uma camada de revestimento, a fim de tornar sua superfície bem lisa e uniforme. Tal papel é muito usado na indústria gráfica, pois o revestimento que recebe o torna um papel de ótima qualidade para impressão, permitindo uma boa reprodução de retículas e traços.

A escolha do papel para a impressão ao grande público levou em consideração sua adequação ao discurso sustentável/ecológico, do qual também faz parte o estilo de vida vegetariano e o próprio *slogan* da cidade de Curitiba, como

mostrado anteriormente. Por isso, foi considerado a disponibilização do guia para *download*, visando a impressão caseira ou, até mesmo, só a consulta digital, não havendo necessidade de impressão e, com isso, economizando papel e tinta. O papel couché foi escolhido para a impressão do guia que ficará exposto nos *displays*, pois tem uma durabilidade maior que o *offset*, reduzindo a necessidade de reposições constantes.

4.5.4 As Fontes

Inicialmente, pretendia-se utilizar somente uma fonte com suas respectivas variações, sua família: negrito, itálico, tamanho, etc. No entanto, durante a realização das propostas, sentiu-se a necessidade de maior destaque nos títulos principais; o que uma segunda fonte poderia oferecer de forma mais eficiente do que somente utilizar as variações de uma mesma fonte.

Deste modo, optou-se por duas fontes contrastantes entre si, sendo a fonte mais limpa e uniforme - de leitura mais instantânea - para o texto corrido e a fonte mais trabalhada e chamativa para os títulos (normalmente, uma palavra isolada). Tal recurso, observou-se, é bastante recorrente principalmente em capas de livros e revistas, nas quais duas fontes bem distintas entre si são utilizadas para, justamente, diferenciar conteúdos também distintos.

Para o texto corrido, optou-se, portanto, pelo uso da fonte "Gill Sans", a qual, nas palavras de Ambrose (2009, p. 105) é "considerada por muitos como a fonte sem serifa mais legível, provavelmente porque deriva das fontes serifadas clássicas." E, para contrastar com essa fonte mais limpa, uma fonte serifada clássica, a "Garamond"; entendo que a serifa, neste caso, servirá para dar destaque à palavra, como se fosse um ornamento. Olhando ambas em conjunto, percebe-se que elas contrastam, mas, ao mesmo tempo, guardam uma harmonia entre si. Vale destacar que a serifa realmente facilita a leitura de textos impressos longos, uma vez que guia o olhar durante a leitura; no entanto, para textos curtos e de tamanho reduzido, ela não é indicada, pois acaba poluindo um espaço que já é reduzido. (Figura 31: As fontes utilizadas)



Figura 31 – As fontes utilizadas
 Fonte: Autoria própria.

4.5.5 A Diagramação

Deu-se especial atenção à disposição que o guia assumirá quando exposto no *display* dos pontos de informações turísticas; em outras palavras, como ele será visto pelos usuários: a parte superior do guia fechado (o um quarto superior) é a que mais fica visível e, portanto, a que merece um destaque nas informações de reconhecimento do guia (o que é - um guia de restaurantes vegetarianos -, a qual local se refere - à cidade de Curitiba - e a que ano pertence).

Estabelece-se, portanto, a área superior do guia (o um terço superior) como a mais importante, sendo a da frente do guia fechado a mais relevante e a do verso, quando o guia está fechado, a segunda em importância; uma vez que, observou-se, ao pegar um guia do *display*, uma das primeiras coisas que o usuário faz é justamente olhar o verso, imediatamente após olhar a frente do mesmo e antes de consultar seu interior, sempre utilizando o sentido de leitura padrão ocidental em que o olhar percorre o impresso de cima para baixo e da esquerda para a direita.

4.5.6 A Área de Estudo

Optou-se por limitar uma área de estudo dentro da cidade, a fim de se poder pesquisar *in locu* todos os restaurantes vegetarianos da região; uma vez que é comum tais lugares não fazerem muita divulgação de seus pontos, sendo mais conhecidos por quem frequenta a área a pé. Ou seja, o objetivo de se limitar uma área de estudo é poder percorrer a região a pé, em busca de restaurantes pouco divulgados.

Pelas fotos tiradas dos locais, pode-se observar, também, que vários dos restaurantes levantados ficam quase escondidos, muitas vezes passando despercebidos, pois só possuem uma placa colocada perpendicularmente à fachada e que só é vista direito por quem está andando na calçada.

Entraram na pesquisa, então, o bairro Centro e partes de alguns bairros imediatamente adjacentes a este, principalmente do bairro São Francisco. Como local de partida para se limitar a área de abrangência, utilizou-se um ponto turístico visitado por todos que passeiam por Curitiba devido à famosa feirinha de domingo - o Largo da Ordem, mais especificamente a Praça Garibaldi - e, dentro deste, um marco bem conhecido da região, a escultura mais fotografada da cidade, ponto de referência indiscutível e local de encontro de várias tribos: a "Fonte da Memória", que é mais conhecida como "Cavalo Babão" (Figura 32 – "O Cavalo Babão"). Nas palavras de Fernandes (2008):

Não adianta esperar. A fama do monumento pode ser comprovada numericamente. Num único domingo, o "Babão" é visto por nada menos do que 18 mil passantes, público médio da Feirinha do Largo da Ordem, com a qual a obra se confunde. Não se trata de uma visita intencional, é verdade, mas que ajuda a aumentar a popularidade, ajuda. Aliás, nenhuma das 240 esculturas de praças de Curitiba goza de tamanho privilégio. [...] A "Fonte da Memória" - nome oficial da obra criada pelo escultor Ricardo Tod [...] tem como vizinhos ilustres a Igreja do Rosário, a Sociedade Garibaldi, o Relógio das Flores, o Palacete Wolf, o Solar do Rosário e a Igreja Presbiteriana Independente. Desde 1995, quando o bronze foi instalado, como que por encanto virou ponto de referência, deixando os marcos históricos na arquibancada. Um lugar fica antes ou depois, perto ou longe, para cima ou para baixo do "Cavalo Babão". E fim de papo.



Figura 32 – O Cavalo Babão
Fonte: Acervo pessoal

A partir deste ponto, traçou-se um raio de abrangência de 1.000 metros, aproximadamente de 8 a 10 quadras – distância que pode ser percorrida a pé com facilidade, possibilitando, então, que o usuário do mapa consiga visitar os restaurantes num mesmo dia e opte por experimentar um deles –, englobando os 10 restaurantes encontrados na região central citados anteriormente. Utilizou-se a base cartográfica fornecida pelo IPPUC (Instituto de Pesquisa e Planejamento Urbano de Curitiba) em formato *cad*, a fim de se poder trabalhar com as informações do mapa da forma mais conveniente e, em cima desta base, vetorizou-se o mapa da região selecionada, fazendo uso do *software* Corel Draw, limpando o mapa de todas as informações consideradas desnecessárias. (Figura 33 – Raio de abrangência da pesquisa e pontos de interesse englobados).

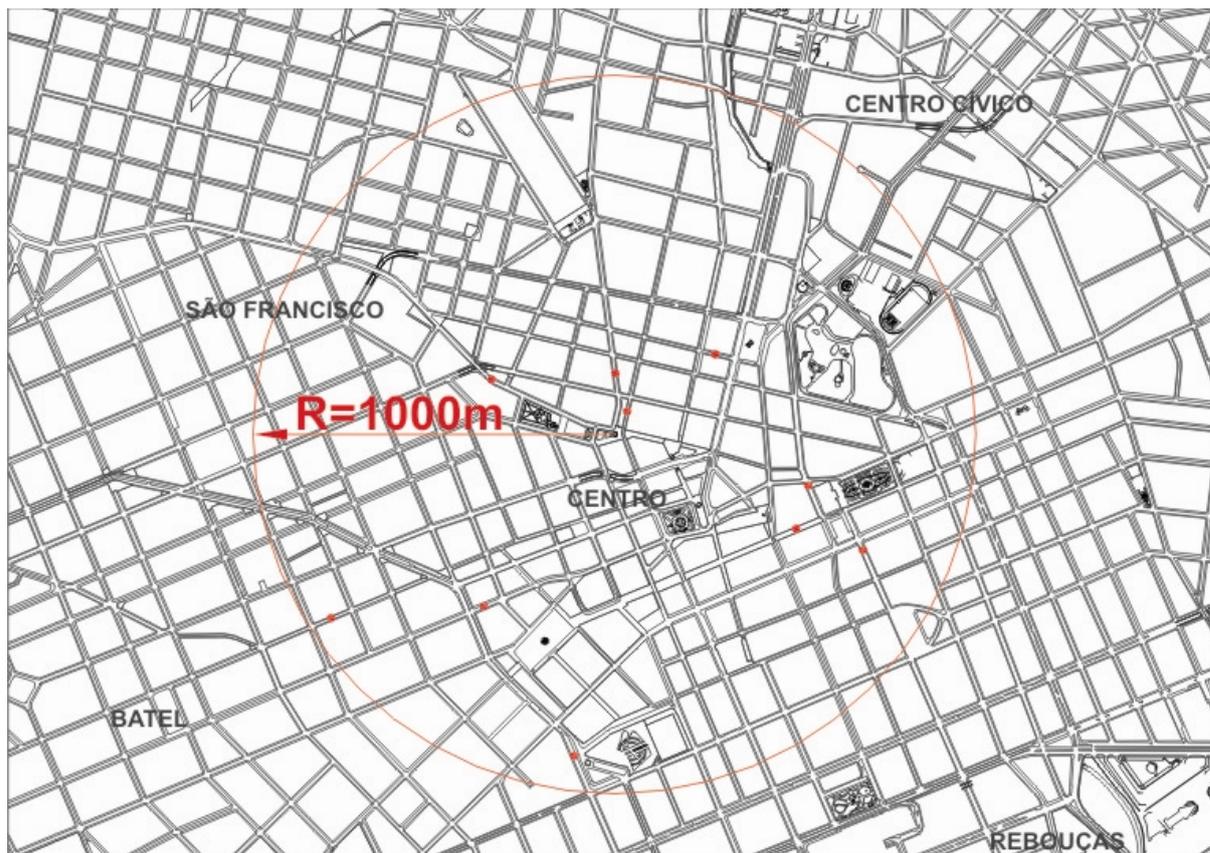


Figura 33 – Raio de abrangência da pesquisa e pontos de interesse englobados
Fonte: Autoria própria.

Estabelecida a área de abrangência, pode-se ter uma idéia clara do tamanho do mapa, sua escala, considerando o formato final de impressão A4 e se a escala conseguida era adequada à leitura do mapa. Trabalhou-se, em seguida, as cores do mapa, visando garantir o contraste e a hierarquia necessários a uma consulta fácil do mesmo e levando em consideração também a impressão não colorida, como colocado antes.

Desse modo, para as ruas optou-se pelo branco, pois receberão os textos com seus respectivos nomes; e, para as quadras, o cinza claro, o qual é neutro e não interferirá nas demais cores que se deseja em destaque, funcionando mesmo como um fundo. Como uma das diretrizes projetuais é não poluir visualmente o mapa para não dificultar sua consulta pelo usuário, retirou-se da base cartográfica do IPUC todas as informações que foram consideradas desnecessárias (como nomes de ruas não relacionadas aos pontos de interesse, vegetação, calçadas, etc). Assim, manteve-se apenas: nomes das ruas em que se localizam os restaurantes e as imediatamente próximas (para fins de localização utiliza-se, normalmente, que

uma determinada rua fica entre tais ruas), nomes de avenidas e pontos de referência.

O passo seguinte, considerando a seleção de informações do item 4.4, foi a criação de ícones gráficos para a legenda. Sendo um dos objetivos a substituição, sempre que possível, de texto por imagem, todas as informações sobre os restaurantes que deveriam constar no guia foram transformadas em ícones; com exceção do endereço e telefone. Buscou-se referências claras para os ícones, a fim de se conseguir uma identificação imediata pelo leitor.

Assim, para representar o tempo – o horário de funcionamento – utilizou-se uma ampuleta; para o preço, o cifrão; para os restaurantes veganos, um grande "v" verde, como um "prêmio" àquilo que é considerado verdadeiramente vegetariano ; para indicar os estabelecimentos com uma pequena mercearia para compras, uma sacola; e, para identificar as culinárias específicas – a indiana e a asiática – escolheu-se animais geralmente associados mentalmente com tais povos: o elefante para a Índia (animal sagrado que faz parte de várias rituais e faz referência ao deus Ganesha) e o panda para a China e região (animal sob leis de preservação rigorosas e típico da região). Há também um elemento de interação com o usuário: colocou-se 3 estrelinhas em branco para que a pessoa classifique o restaurante que acabou de experimentar e guarde o guia para consultas futuras. A idéia é que o usuário permaneça com o guia por, pelo menos, um ano; já que o mesmo será editado anualmente, atualizando os pontos vegetarianos existentes.

A escolha de animais para representar culinárias específicas ocorreu, principalmente, levando-se em conta o respeito que o vegetarianismo prega ao reino animal; lembrando que a maneira como um povo trata seus animais diz muito sobre sua cultura. Buscou-se a simplificação da forma (através da geometria), sem a perda das características principais, tanto para o elefante quanto para o panda; uma vez que seriam impressos em tamanho pequeno e deveriam ter identificação imediata. O mais marcante no elefante é sua tromba e suas orelhas grandes, é o que o identifica. Já o panda, tem no contorno preto dos olhos em contraste com o branco sua característica mais relevante. (Figura 34 - Os ícones da legenda.)



Figura 34 – Os ícones da legenda

Fonte: Autoria própria.

4.5.7 O Conceito: Símbolos

A escolha do que seria usado para compor a frente do guia partiu, então, da premissa de se esclarecer a ligação entre vegetarianismo e sustentabilidade. Como exposto antes, uma das *atitudes verdes* que mais se espalham entre os curitibanos é, justamente, o uso da bicicleta como meio de transporte diário. Soma-se a isso, alguns símbolos consagrados da cidade. Os elementos compositivos selecionados, portanto, deveriam fazer referência às alternativas sustentáveis, indicadas neste trabalho, para as duas atividades humanas consideradas mais nocivas ao meio ambiente: a alimentação e a locomoção, já citadas antes.

Para compor o guia e personalizá-lo para Curitiba, buscou-se símbolos que referenciassem a cidade de um modo imediato. São vários os símbolos não-oficiais

de Curitiba (sendo os oficiais, eleitos pelo governo municipal, a bandeira, o brasão e o hino), aqueles que lembram a cidade e que a população geralmente associa à mesma espontaneamente. Selecionou-se dois que se considera bem relevantes e que, de alguma forma, serão utilizados na elaboração do guia. Procurou-se fugir de símbolos que, embora sempre sejam associados a Curitiba, não se encontrem no centro da cidade – região de interesse para este trabalho –, como a famosa estufa do Jardim Botânico, um dos pontos turísticos mais visitados e repetidamente utilizado para ilustrar qualquer impresso que se refira a Curitiba.

O primeiro deles, de acordo com o jornal *Entre News* (2011, p. 3), é o *Cavalo Babão*. Sabe-se que em 1854 Curitiba tornou-se capital do Paraná e, nesta época, era comum os tropeiros passarem pela cidade e levarem os cavalos para beberem água no Largo da Ordem, exatamente onde hoje se encontra a escultura de Ricardo Todd – conhecida como “Cavalo Babão”. É um dos grandes símbolos da cidade para os curitibanos e, a cada domingo, quando ocorre a famosa “feirinha” – Feira de Artesanato do Largo da Ordem –, ele se reforça como marco da cidade, tanto para os nativos quanto para os turistas que visitam a feira e o fotografam constantemente.

O segundo é o Pinheiro do Paraná (*Araucaria angustifolia*), a árvore que representa este estado. Segundo o jornal *Entre News* (2011, p. 3):

Considerada a árvore-símbolo do estado por ser no Paraná a maior ocorrência da Araucária. É uma árvore da família Araucariácea, nativa das florestas e dos campos do sul do país. Pode também ser chamada Pinho, Pinho-do-Paraná, Pinheiro-brasileiro, Pinheiro-das-missões, Curil, Curi ou Curiúva (nomes indígenas). Atinge de 40 a 50 metros de altura.

Destes símbolos, retirou-se informações para dar prosseguimento ao trabalho, como colocado antes: o primeiro – o Cavalo Babão –, delimitou a área de estudo justamente por ser ponto estratégico e conhecido por todos; o segundo, determinou um símbolo ao mesmo tempo curitibano e alimentício (remetendo à idéia de ser um guia alimentício) – o pinhão –, presente tanto na mesa do curitibano como em suas calçadas de *petit pavé* que alegam o centro da cidade, principalmente a Rua das Flores ou Rua XV – o calçadão de Curitiba. Portanto, abrangeu-se, dessa forma, ambas as atividades humanas que se acha necessário sugerir modificações: a locomoção – sugerindo-se o uso da bicicleta – e a alimentação – sugerindo-se o vegetarianismo.

4.5.8 Geração de Alternativas e Produto Final

Com os elementos compositivos selecionados, os dados hierarquizados e o *grid* básico de margens (Figura 35 – *Grid* básico de margens), chegou-se às alternativas e ao produto final desejado. As opções foram geradas diretamente no computador, utilizando-se do *software* Corel Draw, pela facilidade de se alterar o *layout* livremente e de não precisar ficar redesenhando elementos. A alternativa escolhida foi aquela que, no conjunto, apresentou maior facilidade de leitura; ou seja, a que permitiu se encontrar os pontos de interesse mais rápido, após diversas consultas e análises com o orientador, bem como inúmeras impressões a fim de se analisar o produto final. De modo geral, durante o processo, percebeu-se que só através de testes de impressão, em cores e em tons de cinza, se conseguiu atingir uma escala adequada de leitura e contrastes favoráveis.

A alternativa 01 (Figuras 36 e 37) foi descartada, pois, apesar da parte frontal estar visualmente bem “limpa” e equilibrada – que era um dos principais objetivos: não poluir visualmente – ela não privilegia a seção superior do impresso, o que não seria interessante para a exposição em *display*; já o seu verso, também foi descartado devido ao tamanho reduzido das fotografias e informações dos restaurantes (legendas e endereços), bem como devido às linhas de chamada que acabaram cortando o mapa de fora a fora, atrapalhando a leitura. A idéia para esta alternativa 01 era a de se incluir no projeto gráfico todas as informações que pudessem, de alguma forma, auxiliar na localização dos restaurantes e, por isso, o uso de fotografias (ter uma imagem do local facilita bastante sua identificação para quem nunca o viu) e de linhas de chamada (acompanhar com o dedo sobre o mapa a linha até se chegar na rua especificada).

Já a alternativa 02 (Figuras 38 e 39), não foi utilizada porque na parte frontal, apesar de se privilegiar, como era desejado, o topo do impresso (colocando-se nesta área o título principal), considerou-se que as sobreposições não ficaram muito atrativas; e, no verso, observou-se novamente uma escala desfavorável à leitura das informações dos restaurantes (ícones de legenda difíceis de serem lidos). O sentido de leitura adotado no verso (“retrato” e não “paisagem” como o da frente) resultou em um mapa de tamanho menor, o que se entendeu como desfavorável a uma localização rápida dos pontos. No entanto, considerou-se positivo o sistema de

chamado numérico bem grande e destacado, bem como a utilização somente das logos dos restaurantes.

Por fim, a alternativa final (Figuras 40 e 41) considerou os erros das alternativas anteriores e resultou num produto de fácil consulta para o usuário. Como um dos grandes problemas encontrado nas propostas 01 e 02 era a escala das legendas dos restaurantes, optou-se, então, por retirar os ícones de caracterização de cada estabelecimento das legendas (ampuleta, animais, sacola, etc) e locá-los no próprio mapa, junto ao número de chamada, mas dentro de um balão; o que liberou espaço para os demais dados colocados junto às logos. A idéia do balão veio, justamente, da propaganda boca a boca – são como os balões de fala de personagens de quadrinhos – que é feita destes locais e que acaba por ser quase o único meio de divulgação dos mesmos, até agora.

A parte frontal ganhou indicações claras através das elementos utilizados: a grande seta faz referência imediata à idéia de “guiar”, o pinhão passando uma informação ao mesmo tempo alimentícia (afinal, é um guia de restaurantes) e de localidade (o centro de Curitiba com seu desenho típico nas calçadas) e a bicicleta – para incentivar o uso de um transporte alternativo junto a uma alimentação também alternativa – ganhou o reforço textual “vá de bike”. Fazendo-se o teste da impressão em tons de cinza para o verso do guia (o que provavelmente será o foco das impressões caseiras), nota-se que se alcançou uma boa qualidade nos contrastes, facilitando a leitura.

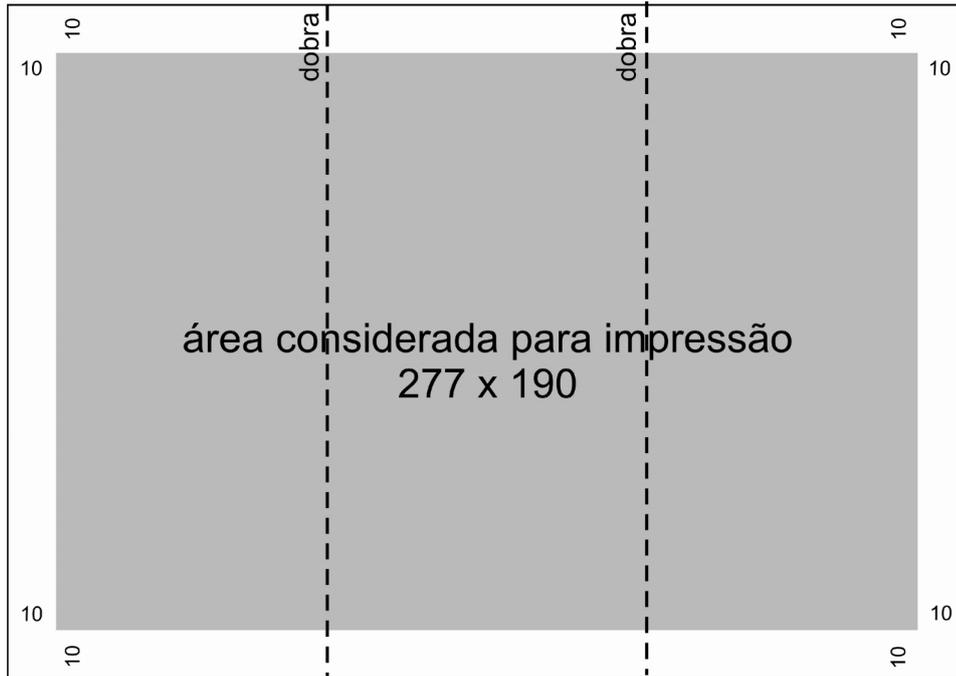


Figura 35 – Grid básico de margens

Fonte: Autoria própria



Figura 36 – Alternativa 01: frente

Fonte: Autoria própria.

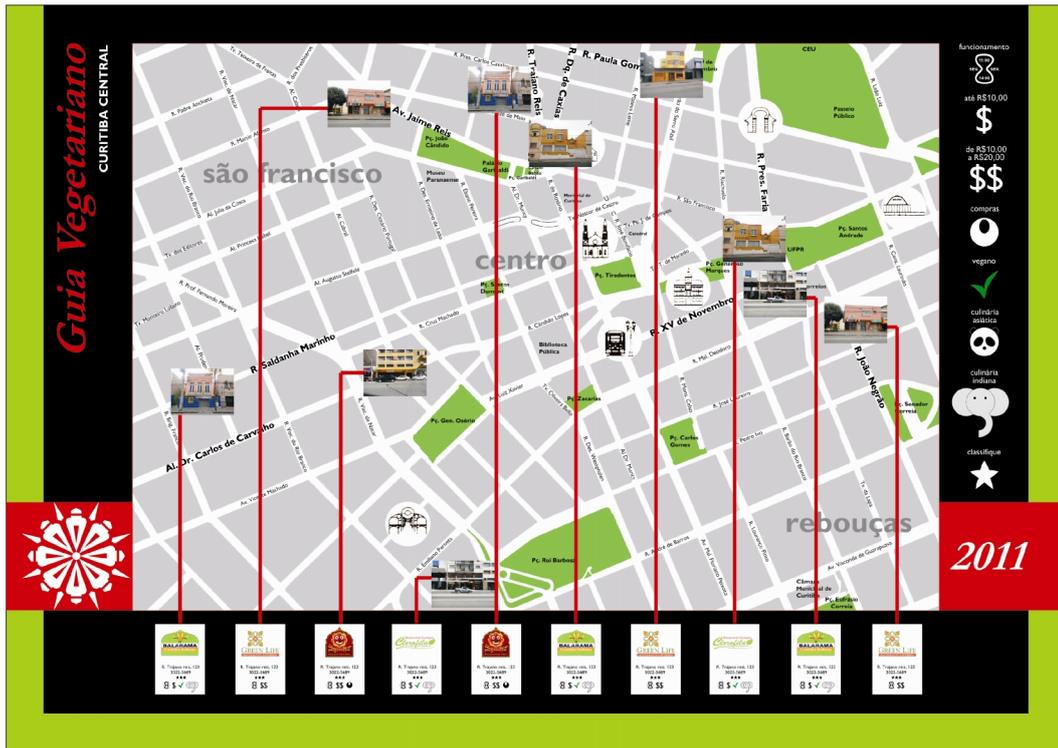


Figura 37 – Alternativa 01: verso
 Fonte: Autoria própria.



Figura 38 – Alternativa 02: frente
 Fonte: Autoria própria.

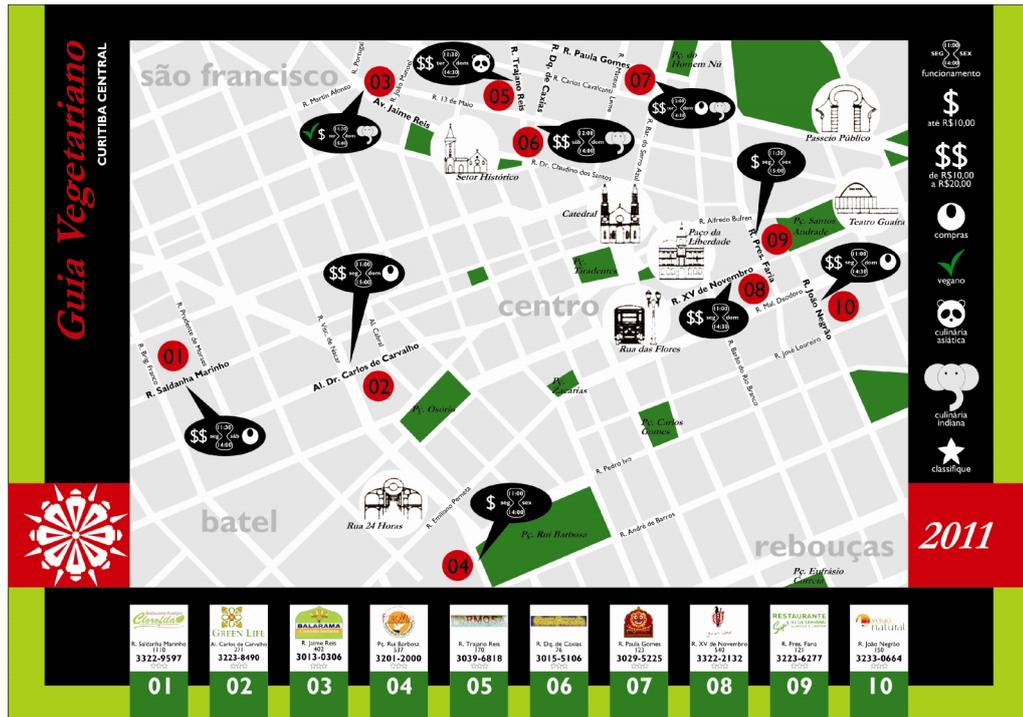


Figura 41 – Alternativa final: verso
Fonte: Autoria própria.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho apresentado procurou ressaltar a ligação existente entre o vegetarianismo e a sustentabilidade ambiental, bem como evidenciar a importância de se adotar alternativas às duas atividades humanas que mais agredem o meio ambiente: a alimentação e a locomoção. Desta forma, durante esta pesquisa considerou-se ambos – tanto o vegetarianismo, quanto o uso da bicicleta – como extremamente relevantes ao discurso sustentável e mostrou-se isto no projeto gráfico final.

De forma geral, para se alcançar os objetivos desejados, a concepção dos capítulos obedeceu ao enquadramento dos mesmos em uma das três grandes seções do trabalho: o tema – o vegetarianismo –, o contexto no qual este tema foi inserido – a cidade de Curitiba, sua cultura – e o projeto do guia em si.

Buscou, através do projeto gráfico de um guia de restaurantes vegetarianos para a região central de Curitiba, incentivar, assim, as práticas que priorizam o tema e subtemas abordados: a diminuição do consumo de carnes, adotando-se uma dieta vegetariana e frequentando os restaurantes voltados a esta cultura; e a redução da utilização do automóvel, priorizando-se a bicicleta como meio transporte diário viável, mesmo sendo deficiente a rede de ciclovias existente na cidade, como apontado durante a pesquisa.

O levantamento dos pontos vegetarianos existentes na região central de Curitiba mostrou que tais estabelecimentos carecem de divulgação, pois a maioria só é conhecida pelos que frequentam a área; tornando ainda mais relevante a criação do guia. Deixou claro, também, que a cidade aceita bem novas alternativas alimentares, mesmo levando-se em conta a imensa herança cultural alimentar deixada pelos povos que formaram o Paraná.

O desenvolvimento de uma metodologia própria para a concepção do guia facilitou o trabalho, principalmente no que diz respeito à hierarquização das informações que acabaram compondo o projeto final. A busca por uma maior legibilidade levou ao princípio norteador de não poluir visualmente o impresso, o que tornou a uma seleção de dados ainda mais criteriosa.

O projeto gráfico final priorizou, portanto, a rapidez de localização dos restaurantes no mapa da região central – fazendo uso de escala adequada e de

vários pontos de referência – e considerou sua facilidade de utilização tanto no formato como na possibilidade de impressão caseira; intentando, dessa forma, atingir o público-alvo desejado.

Acredita-se que este estudo cumpriu com o objetivo geral e os específicos da proposta inicial – principalmente com relação a esclarecer sobre os vários aspectos que envolvem a cultura vegetariana –, bem como será útil a quem deseja conhecer o que Curitiba tem a oferecer em termos de vegetarianismo ou só se informar mais sobre o assunto.

Como sugestão para futuras pesquisas e dando continuidade a esta, fica a idéia de se abordar sob o tema do vegetarianismo as outras regiões de Curitiba, elaborando um guia específico para cada uma delas, assim que se observar uma concentração relevante de restaurantes na área desejada.

Por fim, elege-se como principal ganho obtido com esta pesquisa o conhecimento pessoal agregado e que será deixado para consulta através destas páginas, tanto em termos de cultura vegetariana como em relação ao ciclismo urbano, ambos temas de muito interesse para a autora do trabalho e, espera-se, para aqueles que almejam modificar para melhor o meio em que vivem.

REFERÊNCIAS

ACIMA de tudo, um curitibano. **Entre News**, Curitiba, set. 2011. Entrepapo, p. 4.

AMBROSE, Gavin; HARRIS, Paul. **Design básico: formato**. São Paulo: Bookman, 2009.

_____. **Fundamentos do design criativo**. São Paulo: Bookman, 2009.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE BARES E RESTAURANTES. **Guia Abrasel: Paraná 2010**. Curitiba: Abrasel, 2010.

BÜRDEK, Bernhard E. **História, teoria e prática do design de produtos**. São Paulo: Edgard Blücher, 2006.

CHEF VERGÉ. **Cardápio 2010**. Disponível em: <<http://www.chefverge.com.br>>. Acesso em: 08 mai. 2011.

FERNANDES, José C. Não verás cavalo como este. **Gazeta do povo**, Curitiba, 04 abr. 2008. Disponível em: <<http://www.gazetadopovo.com.br/colunistas/conteudo.php?id=753436>>. Acesso em 10 jul. 2011.

FLEXOR, Carina et al. **Projeto gráfico editorial: proporções geométricas de organização da página**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO EM DESIGN, 7, 2006, Curitiba.

FOER, Jonathan S. **Comer animais**. Rio de Janeiro: Rocco, 2011.

FORÇA no pedal. **Entre News**, Curitiba, set. 2011. Entrebikes, p. 6.

FORNASIER, Cleuza B. R.; MARTINS, Rosane F. F. **Metodologia facilitadora**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO EM DESIGN, 7, 2006, Curitiba.

FUENTES, Rodolfo. **A prática do design gráfico: uma metodologia criativa**. São Paulo: Rosari, 2006.

GREENPEDIA. **Selo verde**. Disponível em: <<http://greenpedia.greenvana.com/termos-e-conceitos>>. Acesso em 12 jul. 2011.

_____. **Sustentabilidade**. Disponível em: <<http://greenpedia.greenvana.com/termos-e-conceitos>>. Acesso em 12 jul. 2011.

Guia geral: Bienal Brasileira de Design. Curitiba, 2010. Inclui mapa.

Guia social: XXIII Congresso Brasileiro de Cirurgia Dermatológica. Curitiba: 2011.

INSTITUTO DE PESQUISA E PLANEJAMENTO URBANO DE CURITIBA. **Rede de ciclovias**. Disponível em: <<http://www.ippuc.org.br>>. Acesso em 22 mai. 2011.

INSTITUTO MUNICIPAL DE TURISMO – CURITIBA TURISMO. **Mapa turístico**: curta Curitiba. 1 mapa, color. Escalas variam.

KADOWAKI, Vivian S.; LABEGALINI, Luana C. **Rede integrada de transportes (RIT)**: criação do mapa dos itinerários da cidade de Curitiba. 2010. 126 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Superior de Tecnologia em Design Gráfico. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2010.

KOCH, Ivan. **Tradicionalismo e folclore na cultura alimentar paranaense**. Curitiba: CEIA, 2004.

NAKASHIMA, Ivonete do A. D. et al. **Lar vegetariano**. São Paulo: Cultrix, 2005.

PLAYREC. **O plano das bicicletas brancas**. Disponível em em: <<http://playrec-playrec.blogspot.com/2009/01/o-plano-das-bicicletas-brancas.html>>. Acesso em 18 ago. 2011.

POLLAN, Michael. **O dilema do onívoro**. São Paulo: Intrínseca, 2007.

SINGER, Peter. **Libertação animal**: o clássico definitivo sobre o movimento pelos direitos dos animais. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

SLYWITCH, Eric. **Alimentação sem carne**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2010.

_____. **Virei vegetariano e agora?** São Paulo: Alaúde Editorial, 2010.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Floresta em pé ou bife no prato?** Disponível em: <<http://www.svb.org.br>>. Acesso em: 03 fev. 2011.

_____. **Impactos sobre o meio ambiente do uso de animais para alimentação.** Florianópolis: SVB, 2008.

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ. **Normas para elaboração de trabalhos acadêmicos.** Curitiba: UTFPR, 2008.

VOTOLIVRE. **Vote em idéias, não em pessoas.** Disponível em: <<http://www.votolive.org>>. Acesso em 09 ago. 2011.