

O **Dia Mundial do Veganismo** é comemorado desde 1994, quando Louise Wallis, presidente da Sociedade Vegan do Reino Unido, o estabeleceu. No entanto, o termo "vegan" foi usado pela primeira vez em 1944, pela mão de Donald Watson, que fundou um grupo de vegetarianos que não consumiam leite ou ovos, além de desenvolver um boletim intitulado The Vegan News, momento em que o termo é cunhado pela primeira vez.

Ciclo de Exposições Documentais Temáticas
Leituras sobre...
2021

As pessoas vegan substituem o consumo de todos os tipos de produtos animais e derivados por produtos de origem vegetal por diferentes motivos, incluindo:

- considerarem que é uma das formas mais eficazes de alcançar um mundo mais sustentável para todos que vivem nele;
- o veganismo ser sobre ter compaixão pelos animais e respeitar o seu meio ambiente;
- encararem ser vegan como um modo de vida que envolve muitas áreas do quotidiano, sendo o mais importante o compromisso na luta pelos direitos dos animais.

Isto não envolve apenas aspetos alimentares mas tudo o que circunda o dia-a-dia de uma pessoa vegan: não usar roupas, cosméticos, produtos de limpeza, produtos de higiene pessoal, etc., que possuem algum derivado de origem animal na sua composição, substituindo-o por materiais sintéticos ou vegetais.

<https://www.vegansociety.com/>

REFERÊNCIAS DA BMFC

ARAGÃO Maria José - **Alimentação vegetariana versus alimentação tradicional**. Lisboa: Livros Horizonte, 2004. 95 p. ISBN 972-24-1062-8.

Assuntos: Saúde e higiene pessoal / Alimentação / Nutrição / Receitas / Veganismo

Cota: BMFC FG 613 ARAG-M. ali

ATHAYDE Jessica - **Não queiras ser perfeita mas faz o melhor por ti**. Lisboa: A Esfera dos Livros, 2015. 167 p. ISBN 978-989-626-649-3.

Assuntos: Dietética / Tratamentos não medicamentosos / Receitas saudáveis / Alimentação saudável / Saúde emocional / Veganismo

Cota: BMFC FG 615.8/.9 ATHA-J. não

CANDEIAS Vanessa; NUNES Emília; MORAIS Cecília; CABRAL Manuela; SILVA Pedro Ribeiro da - **Frutos, legumes e hortaliças**. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2005. 22 p. ISBN 972-675-143-8.

Assuntos: Saúde e higiene pessoal / Saúde pública / Cuidados de saúde / Corpo humano / Alimentação saudável / Veganismo

Cota: BMFC FG 613 fru

Ciclo de Exposições Documentais Temáticas
Leituras sobre...
2021

HOFFMANN David - **Digestão saudável: tratamentos naturais para perturbações digestivas, flatulência, azia, prisões de ventre, colites e muitos outros problemas e situações**. Mem Martins: Livros de Vida, 2005. 123 p. ISBN 972-760-146-4.

Assuntos: Tratamentos não medicamentosos / Alimentação / Aparelho digestivo / Nutrição / Veganismo

Cota: BMFC FG 615.8/.9 HOFF-D. dig

HOLM Emelie - **A leitaria vegana**. Lisboa: Arte Plural Edições, 2020. 152 p. ISBN 978-989-692-168-2.

Assuntos: Culinária / Cozinha vegetariana / Alimentação vegetariana / Veganismo

Cota: BMFC FG 641.5 HOLM-E lei

MCKEITH Gillian - **Somos o que comemos**. Barcarena: Presença, 2006. 213 p. ISBN 972-23-3539-1.

Assuntos: Saúde e higiene pessoal / Tratamentos não medicamentosos / Dietética / Desporto / Alimentação / Nutrição / Qualidade de vida / Veganismo

Cota: BMFC FG 613 MCKE-G. som7

MORALES Albert Ronald - **Frutoterapia nutrição e saúde: o poder terapêutico das frutas, hortaliças, verduras, cereais, legumes e plantas**. Lisboa: A Esfera dos Livros, 2006. 323 p. ISBN 989-626-030-3.

Assuntos: Saúde e higiene pessoal / Medicina / Saúde / Medicinas alternativas / Nutrição / Qualidade de vida / Veganismo

Cota: BMFC FG 613 MORA-A. fru

OLDFIELD Jessica - **Super fácil: vegan**. Queluz de Baixo: Jacarandá, 2018. 67 p. ISBN 978-989-8895-26-4.

Assuntos: Culinária / Veganismo / Alimentação saudável / Veganismo

Cota: BMFC FG 641.5 OLDF-J. sup

VARATOJO Geninha Horta - **Comida macrobiótica para toda a família: conselhos e receitas para grávidas, bebés e crianças**.

Barcarena: Manuscrito, 2019. 239 p. ISBN 978-989-8871-93-0.

Assuntos: Culinária / Alimentação macrobiótica / Receitas de culinária / Alimentação saudável / Veganismo

Cota: BMFC FG 641.5 VARA-G. com