



SEMANA NACIONAL  
DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA



BIOMAS DO BRASIL:  
DIVERSIDADE, SABERES E TECNOLOGIAS SOCIAIS  
15 a 19 de outubro



MINISTÉRIO DA  
CIÊNCIA, TECNOLOGIA  
E INOVAÇÃO



## “CHURRASCO E BOM CHIMARRÃO” BENEFÍCIOS DO CHIMARRÃO E IMPACTOS DO CONSUMO DE CARNE VERMELHA NA SAÚDE.

A ideia do presente trabalho surgiu em meio à Semana Farroupilha, algo muito tradicional e que em nosso município – São Gabriel/RS – é aguardada e festejada anualmente. E também, em termos o Bioma Pampa como cenário e local em que vivemos. O trabalho aborda os benefícios do chimarrão e os impactos do consumo de carne vermelha para a saúde humana, com foco em suas implicações sociais e culturais. O chimarrão, tradicional bebida da região Sul do Brasil e de países vizinhos, como Argentina e Uruguai, surgiu entre os indígenas Guaranis no século XVI e tem grande valor cultural, além de possuir propriedades medicinais. Sua popularidade foi expandida com a colonização europeia e, atualmente, é um símbolo de hospitalidade e integração social. Além disso, estudos indicam que a erva-mate é rica em antioxidantes, vitaminas e minerais, auxiliando na prevenção de doenças como colesterol alto, obesidade e câncer, além de melhorar o metabolismo e a saúde mental. A pesquisa também destaca os impactos do consumo de carne vermelha, que, embora nutricionalmente rica em ferro, proteínas, vitaminas do complexo B e outros minerais importantes para o organismo, deve ser consumida com moderação. O consumo excessivo de carne vermelha, especialmente processada, está relacionado a um maior risco de doenças cardiovasculares, câncer, obesidade e diabetes. O estudo utiliza uma revisão bibliográfica como metodologia, analisando dados e pesquisas já publicadas sobre ambos os temas. Nos resultados, observou-se que tanto o chimarrão quanto a carne vermelha podem ser benéficos à saúde quando consumidos de forma equilibrada, sendo que o primeiro tem mais destaque pela sua função social e propriedades antioxidantes, e o segundo pela presença de nutrientes essenciais. Conclui-se que o equilíbrio e a moderação são essenciais para garantir os benefícios à saúde de ambas as práticas de consumo, destacando a importância da educação alimentar e do resgate de tradições culturais saudáveis.

**Palavras-chave:** Cultura gaúcha, tradições, saúde.



MINISTÉRIO DA  
CIÊNCIA, TECNOLOGIA  
E INOVAÇÃO

