

Vegetarianismo muito além do prato:

ética, saúde, estilos de vida e processos de identificação em diálogo

Vegetarianism far beyond the plate:

ethics, health, lifestyles, and identification processes in dialogue

Divair Doneda¹

Camila Horn Soares²

Maria Catarina Chitolina Zanini³

Vanuska Lima da Silva⁴

RESUMO: O objetivo deste estudo foi identificar elementos éticos, de saúde, de cultura e estilos de vida envolvidos na escolha pelo vegetarianismo, bem como as maiores dificuldades encontradas pelos vegetarianos em sua prática alimentar cotidiana. Os dados foram coletados por meio de questionário eletrônico e de grupo focal. Além da identificação, abordaram-se temas relacionados à cultura, à sociabilidade, à alimentação, à opção pelo vegetarianismo, à saúde e ao bem-estar. Responderam ao questionário 202 pessoas com um bom nível de escolaridade e oriundas da classe média. As respostas da maioria dos participantes indicaram que eles têm boa alimentação, peso adequado, estilo de vida considerado saudável e que sua saúde e bem-estar melhoraram após a adoção do vegetarianismo. A adesão ao vegetarianismo ocorreu principalmente por motivos éticos relacionados aos direitos dos animais. As maiores dificuldades decorrentes da escolha pelo vegetarianismo, em termos de sociabilidade, situavam-se no convívio familiar e na falta de

¹ Doutora em Medicina: Ciências Médicas, nutricionista da Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Contato: divair@gmail.com.

² Graduanda do curso de Nutrição e bolsista de Iniciação Científica, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Contato: camillahonsoares@gmail.com.

³ Doutora em Ciência Social (Antropologia Social) pela Universidade de São Paulo, Professora Titular da Universidade Federal de Santa Maria. Contato: zanini.ufsm@gmail.com.

⁴ Doutora em Ciência dos Alimentos, Universidade de São Paulo, Professora Associada do Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Contato: vanuskal@gmail.com.

opções em espaços públicos de alimentação. O grupo focal contribuiu para o aprofundamento dos temas. As respostas sugerem que a opção pelo vegetarianismo extrapola a alimentação e impacta nas relações sociais, no consumo e nos estilos de vida, assumindo uma dimensão política que pode ser denominada ativismo alimentar, pois desafia estruturas de poder e dialoga com novas formas de interação entre indivíduos, sociedade, outros seres vivos e meio ambiente.

Palavras-chave: estilo de vida; cultura; alimentação; vegetarianismo; veganismo.

ABSTRACT: The aim of this study was to identify ethical, health, culture and lifestyle elements involved in opting for vegetarianism, as well as the greatest difficulties encountered by vegetarians in their daily eating practices. Data were collected through electronic survey and focus group. In addition to identification processes, topics related to cultures, sociability, food, vegetarianism, health and well-being were addressed. Two hundred and two people with good levels of education, mostly of the middle classes, answered the survey. Most responses indicated that they had a good diet, adequate weight, a healthy lifestyle and that their health and well-being improved after adopting vegetarianism. Adherence to vegetarianism occurred mainly for ethical reasons related to animal rights. The greatest difficulties resulting from the choice for vegetarianism, in terms of sociability, were due to the family environment and the lack of options in restaurants. A focus group contributed to deepen the themes. The answers suggest that the choice for vegetarianism goes beyond food and impacts on social relationships, consumption and lifestyle, taking on a political dimension that can be called food activism, as it challenges the forms of power and dialogues with new forms of interaction between individuals, society, other living beings and the environment.

Keywords: lifestyle; culture; food; vegetarianism; veganism.

Recebido em 16 de março de 2020; aprovado em 15 de junho de 2020.

Introdução

O conceito de vegetarianismo, segundo Craig e Mangels (2009) e Slywitch (2012), refere-se a dietas alimentares que excluem qualquer tipo de carnes e seus derivados. As dietas, de acordo com os alimentos incluídos na alimentação, podem ser classificadas em ovolactovegetariana, ovovegetariana, lactovegetariana, vegetariana estrita e, além dessas classificações, há o veganismo, que, mais do que não utilizar nenhum alimento de origem animal na alimentação, busca excluir, na medida do possível e praticável, todos os produtos de exploração e crueldade contra os animais – seja na alimentação, no vestuário, no lazer ou em outros meios de consumo (TRIGUEIRO, 2013). Para os veganos, a prática do consumo passa a se constituir como um espaço para a ação reflexiva e de construção identitária (GIDDENS, 2002), ou seja, como uma escolha. O conceito de vegetarianismo/vegetariano utilizado neste trabalho inclui os participantes adeptos de todas as dietas, desde que excluam carne e derivados de sua alimentação.

É crescente a popularização do vegetarianismo, o que se evidenciou por meio de pesquisa do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE, 2018), segundo a qual cerca de 14% dos brasileiros se declararam vegetarianos, 75% a mais do que o encontrado em 2012. As motivações para a adesão ao vegetarianismo são variadas e estão relacionadas, principalmente, aos possíveis benefícios à saúde, à religiosidade, à preocupação com o meio ambiente, aos fatores socioculturais e à dignidade humana, além da ética e do direito dos animais. Observa-se, igualmente, que há uma nova forma de se relacionar com a comida, sua produção, sua ingestão, sua circulação e seu consumo. A comida, assim, fala, dialoga e transita por entre cenários culturais e sociais diversos (MACIEL, 2001). Como salienta Menasche (2014), a comida pode, também, converter-se em um ato político. De um gosto alimentar advindo de um *habitus* (BOURDIEU, 1998) grupal ou familiar, a opção por novas práticas pode gerar tensão e novas reconfigurações.

Sob uma perspectiva sociológica, é possível dizer que na contemporaneidade ocorreram modificações no âmbito da alimentação, as quais podem ser compreendidas no contexto da pluralidade de estilos de vida e dos imaginários sociais. A noção de estilo de vida, para Giddens (2002), incorpora novos significados como efeito da diminuição da influência da tradição, com a vida cotidiana se reconstruindo por meio das relações advindas da

interação entre o local e o global. Nesse contexto, a “escolha” de um estilo de vida faz parte do processo de constituição das identidades, que se configuram em universos plurais, dinâmicos e globalizados, nos quais há oferta de uma grande possibilidade de escolhas, inclusive relacionadas à alimentação e às dietas. Em decorrência disso, a adesão a determinadas dietas ou a certo padrão alimentar, além de relacionar-se com a identidade pessoal, também estaria indicando o modo como os indivíduos desejam ser vistos pelos demais (AZEVEDO, 2014).

Outra possibilidade de análise diz respeito ao entendimento do vegetarianismo também como “ativismo alimentar” (AZEVEDO, 2013). De acordo com Rudy (2012), o ativismo alimentar constitui um dos movimentos mais dinâmicos da América do Norte, pois coloca em evidência diversos movimentos coletivos, tais como vegetarianismo, locavorismo, agricultura orgânica, agroecologia, entre outros, que não tratam apenas de comida, mas das relações que se estabelecem com outros seres vivos, com o meio ambiente e com as grandes corporações que atuam na produção dos alimentos. A esse respeito, Azevedo (2017) salienta que a comida é um tema transversal a diversos movimentos, discussões e reflexões a respeito de valores universais que emergiram a partir do processo de globalização das últimas décadas e que, por meio do ativismo alimentar, assume uma dimensão política.

Considerando, portanto, o aumento de pessoas que estão aderindo a dietas vegetarianas, bem como as controvérsias que existem sobre o tema, julgou-se importante ampliar o conhecimento sobre o tema para compreender melhor a população que realiza essa escolha. Esta insere-se em uma forma de ativismo alimentar, o que pode contribuir para subsidiar políticas públicas de apoio ao vegetarianismo e novas diretrizes na área da saúde. Por isso, o objetivo deste trabalho consistiu em identificar elementos culturais, de saúde e de estilos de vida em uma amostra de vegetarianos, além de conhecer as maiores dificuldades alimentares encontradas por esses indivíduos.

Em termos metodológicos, a pesquisa pode ser considerada híbrida, pois fez uso de um questionário, que forneceu dados quantitativos, e de um grupo focal que possibilitou um entendimento com mais profundidade por meio de dados qualitativos. Foram coletados dados sobre o perfil cultural e de estilo de vida de pessoas vegetarianas por meio de questionário *online* com 52 questões, sendo que os temas, com respectivo número de questões, encontram-se a seguir: identificação (7), cultura e sociabilidade (10), alimentação (13), opção pelo vegetarianismo (8) e saúde e bem-estar (14). O questionário foi divulgado

para grupos de vegetarianos e veganos no *Facebook*, no *Instagram* e no *WhatsApp*. A população pesquisada constituiu uma amostra de conveniência, a qual foi convidada a responder o questionário pelos integrantes do grupo de pesquisa que participavam dessas mídias nas quais ocorreu a divulgação. Após a tabulação dos dados do questionário, realizou-se um grupo focal para discussão dos temas que mais se destacaram na pesquisa.

O grupo focal contou com a participação de quatro vegetarianas, com idade entre 20 e 53 anos e curso superior completo ou em andamento, as quais foram convidadas em decorrência de seu engajamento com o vegetarianismo. Antes do início das atividades, foram explicados os objetivos do grupo focal e solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e da autorização para que o encontro fosse gravado para posterior transcrição dos dados. A explanação dos participantes sobre os temas apresentados contribuiu para o aprofundamento dos resultados previamente obtidos.

a) Perfil da população vegetariana pesquisada

Participaram do questionário 178 mulheres (88%), 22 homens (11%) e duas pessoas não binárias (1%), com média de idade de 29 anos (DP=9,5 anos). Dentre as 202 pessoas, 93% estiveram inseridas no grupo de ensino superior em andamento, ou completo, mestrado e doutorado. Seguindo a classificação de divisão do CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico), os vegetarianos estiveram inseridos nas áreas de Ciências Sociais Aplicadas (34%), Ciências da Saúde (27%); Ciências Humanas (19%); Ciências Agrárias, Ciências Exatas e da Terra, Engenharias (8%); Linguísticas, Letras e Artes (8%); e Ciências Biológicas (3%). Sobre o local de residência dos participantes, a maioria morava na região sul do Brasil, o que se justifica pelo fato de o questionário ter sido divulgado majoritariamente em mídias digitais locais do estado do Rio Grande do Sul. Em relação à classe social, 96% dos respondentes se identificaram como pertencentes à classe média, com variabilidade salarial que vai de menos de três salários mínimos (23%), aos que se incluíram na faixa que contempla de três a nove salários mínimos (73%); os demais não informaram sua situação financeira.

Os dados sobre a classe social podem sugerir, em virtude de a maioria dos participantes pertencer à classe média, que o vegetarianismo seja elitista ou inacessível economicamente para a parcela mais pobre da população. Pelas falas do grupo focal, o tema

é complexo e envolve aspectos que vão além dos alimentos que se colocam no prato, como pode ser visto na fala da participante:

Tem uma coisa que eu vejo muito [...] que é o veganismo real, o veganismo pobre. Vegano pobre é um grupo que eu sigo no *Facebook* e que fala muito das comunidades, pessoal mais carente, enquanto que a carne significa eu estar bem, ter dinheiro e o quanto a simbologia da carne na mesa é um sinal de que as pessoas estão conseguindo se manter, porque é cara. [...] Então eram muitas opiniões de pessoas que não queriam mexer isso nos seus avós e nos seus pais, porque são valores que eles trouxeram há muito tempo. Daquilo de que se a pessoa pode comprar carne, ela tá bem de vida, tá feliz. [...] Não é nem feliz, a pobreza não tem que ser *glamourizada*. É difícil, é difícil. Então acho que tem muita relação com status, felicidade. E também porque tem aquela coisa de que a comida a gente come não só por nutrição, mas pelo bem-estar emocional. (R.G., 33 anos)

A perspectiva da participante remete à noção de *habitus* (BOURDIEU, 1998) grupal ou familiar, em que a opção por uma prática diferente pode gerar tensão e novas reconfigurações, que podem interferir na noção de pertencimento em virtude da força das crenças e das tradições do grupo familiar. Outra hipótese que se pode adicionar à compreensão do motivo pelo qual o vegetarianismo seja uma opção de classes mais economicamente privilegiadas é a de que ele seja elitista não pelo preço dos alimentos, uma vez que a dieta baseada em vegetais tende a ser mais barata do que aquela com alimentos de origem animal, mas no sentido de que a sua adoção demanda acesso a informações que ampliam o leque de escolhas alimentares e que, muitas vezes, somente estão disponíveis a quem possui determinada inserção sociocultural. Essa hipótese é reforçada pelo nível de escolaridade dos participantes de nossa pesquisa: 93% estão cursando graduação ou já a concluíram, dados similares aos encontrados por Hargreaves *et al.* (2020) em pesquisa nacional com vegetarianos e semivegetarianos realizada nos 27 estados brasileiros (n=3.319), em que 88% dos entrevistados possuíam curso superior completo ou incompleto.

b) Cultura e sociabilidade dos vegetarianos pesquisados

As respostas que se destacaram em relação à religiosidade foram: “Tenho espiritualidade, porém não me identifico com nenhuma religião” (40%), e a opção “Sem religião”, que correspondeu a 38%. Esses dados têm similaridade com os encontrados por Wrenn (2019) na população norte-americana, na qual 54,7% se declararam ateus e 17,4%

agnósticos, somando 72,5%, sendo que em nossa pesquisa essas categorias somaram 78%. De acordo com essa pesquisa, o grupo de ateus tem sido pouco estudado como categoria que compõe essa escolha alimentar, algo similar ao que encontramos no Brasil.

Ainda no viés religioso, foi questionada a influência da religião na escolha do vegetarianismo. Quase metade dos respondentes (49%) alegou que não há influência, 32% alegaram que não se aplica, 13% alegaram que influencia “em parte” e 6% alegaram que sim, há influência da religião em sua escolha pelo vegetarianismo. Consideramos plausível que a religião exerça uma influência maior do que a admitida, uma vez que ela permeia a cultura mesmo quando os indivíduos não percebem. Nesse contexto, atitudes alimentares como a eliminação de certos alimentos, a adesão ao vegetarianismo e a frequência a restaurantes vegetarianos poderiam ser uma evidência de modificação do comportamento ainda relacionado ao movimento denominado Nova Era. Este movimento, inspirado em religiões orientais, defendia uma nova relação homem-natureza e exerceu importante influência na década de 1970 na sociedade norte-americana (TAVARES, 2003). Pode-se pensar, igualmente, que as discussões acerca da ecologia e dos custos ambientais da produção de determinados alimentos tenham orientado a escolha por práticas alimentares diversificadas e consideradas alternativas.

Em relação à sociabilidade, a aceitação dos hábitos vegetarianos foi avaliada como mais difícil no ambiente familiar, quando comparada ao ambiente de trabalho, ao ambiente escolar e ao acadêmico e em relação ao ambiente de amizades, sendo que este último foi considerado o local de melhor aceitação. No grupo focal, foi relatado que o vegetarianismo interfere na sociabilidade em virtude de jocosidades vindas de terceiros. Uma participante comentou: “Eu acho que sim, interfere na sociabilidade da pessoa. Mas é muito de a pessoa aceitar ou não e se propor a brigar com a família ou simplesmente se afastar” (A., 33 anos). Apesar disso, grande parte afirmou que mantém um bom relacionamento com seus familiares, amigos e colegas e que possuem alguém para conversar sobre temas pessoais considerados importantes.

Esta tensão entre gostos e formas de comensalidade salienta o quanto o “ato de comer” é demarcador de pertencimentos e identificações. As participantes reconheceram a existência de dificuldades relacionadas à sociabilidade, o que evidencia certa intransigência da sociedade em relação às pessoas que aderem ao vegetarianismo e é possível que isso se deva à ideia de que comer é um ato social, como remete Abonizio (2016). Esta autora, em seu

artigo acerca dos conflitos à mesa, faz uma indagação pertinente: “O que a pluralidade de dietas contemporâneas e os conflitos que geram no hábito cotidiano de comensalidade podem dizer sobre a sociedade que os cria e possibilita?” (ABONIZIO, 2016, p. 115). Trata-se de um debate interessante e necessário, pois ao mesmo tempo que a sociedade incentiva o individualismo, contribuindo para o enfraquecimento de laços comunitários tradicionais, também aumenta as diferentes formas de controle sobre as escolhas individuais. Talvez seja necessário avançar na discussão que envolve o respeito à pluralidade e a inclusão do grupo vegetariano na comensalidade, esta compreendida como o ato de comer, a forma como é feito o alimento e a sua representatividade para os respectivos indivíduos. Ainda a respeito da alimentação em família, três participantes teceram comentários:

Eu acho que pra mim interferiu bastante. Eu sou ovolacto e passei, antes, um ano como vegana, e muito pelas dificuldades que eu tenho da minha família, de ir em locais e falarem “nossa você não vai comer nada”. E, assim, eu acredito que seja mais fácil para pessoas extrovertidas, mas pra mim não foi. Tu levava alguma coisa e isso se torna inaceitável. [...] Então, sempre foi meio conflituoso. Mas, assim, quando eu vim pra cá, né? Me mudei, tem sido mais fácil, aqui eu tenho muitos amigos vegetarianos então aquela coisa, né? Ficou mais aceitável. (A., 20 anos)

Então, eu acho que como é uma coisa muito nova, é difícil tu ver mães ensinando pros filhos receitas veganas. A minha receita da infância não era vegana. A de ninguém aqui é, sabe? Então, eu acho que é um movimento muito recente. [...] Eu tenho um amigo que é do interior e ele me disse que não pararia de comer carne porque na família dele as melhores coisas que eles já passaram foi num churrasco. Então, pra eles a carne é como se fosse um elo de ligação entre todos da família e sempre associado a uma coisa muito boa. Então pra eles, se tirassem esse ritual, e ele vê isso como uma coisa ritualística, é como se tirasse toda a essência da família. Eu até achei interessante essa posição dele porque pra ele era muito certo: a carne na minha família é muito importante. Se não tiver eu não vou ter a minha família. (R.G., 33 anos)

É difícil tu mudar isso, né? Tua cultura. Tua coragem também de mudar um prato de família que sempre foi feito assim e tu vai fazer diferente. Eu já passei por isso, e eu fiquei assim “não é a mesma coisa, sabe?” Aí eu mudei o prato, então, o que eu faço não é mais o prato da minha família, é outro que eu mudei. (A., 33 anos)

Altoé, Menotti e Azevedo (2019, p. 133), ao tratarem do tema “comida e afeto”, apresentam as releituras de pratos-totem como alternativas para “conectar os indivíduos com suas origens, com o que lhe é familiar”, o que, talvez, possa amenizar os conflitos relacionados às diferentes opções alimentares, assegurando a comensalidade. Neste

sentido, não é apenas a inclusão gastronômica que é promovida, mas também a social, uma vez que o

preparo de versões veganas dos mesmos pratos onívoros que estão sendo servidos contribui para a construção de um momento simbólico coletivo, evidenciando que pertencer a refeições sociais é muito importante para manter os laços de amizade e afetividade entre os indivíduos. (ALTOÉ; MENOTTI; AZEVEDO, 2019, p. 137)

Na questão com opção de múltiplas respostas sobre como o vegetarianismo interfere no lazer, 69% responderam que evitam ir a lugares que exploram animais e 77% afirmaram que procuram frequentar restaurantes que tenham opção vegetariana. Desse modo, parece que o vegetarianismo interfere no lazer, pois há uma preocupação com o uso de animais na cultura do entretenimento. Ou seja, há conscientização e preocupação com a exploração animal em diversos contextos, assim como é referido na definição sucinta de veganismo realizada por Brügger:

O veganismo é uma proposta de conduta ética que prega a libertação dos animais não-humanos por meio da abolição de todas as formas de exploração que lhes são impostas por nós [...] Quanto ao vestuário, não se utiliza couro (ou qualquer outro tipo de pele), lã ou seda e, no geral, quaisquer produtos ou itens que tenham sido testados em animais, ou que contenham ingredientes de origem animal (por exemplo, cosméticos, produtos de limpeza, aditivos de alimentos, objetos de decoração etc.). O princípio abolicionista, norteador do veganismo, exclui também o comércio de animais de estimação, o uso de animais para esportes ou diversão, a vivissecção etc. (BRÜGGER, 2009, p. 206)

Os veganos são anti-especistas, por isso consideram que uma espécie não deve usufruir de vantagens em relação às demais, uma vez que os animais têm propósitos próprios, os quais não incluem a sua utilização para quaisquer atividades dos humanos, independentemente da existência ou não de sofrimento (REGAN, 2006). Nesse sentido, trata-se de uma visão um pouco diferente da desenvolvida por Singer e Mason (2007), os quais apresentam uma reflexão assentada no utilitarismo e cujos questionamentos estão mais relacionados ao fato de os humanos causarem sofrimento aos não humanos:

O grande sofrimento imposto aos animais pela produção industrial não é menos importante do que uma possível perda na satisfação gastronômica causada pela eliminação de carne de animais criados no modo industrial

da dieta. A questão mais difícil é se deveríamos ser veganos ou pelo menos vegetarianos. Para responder a esta questão, precisamos ir além da rejeição de um sofrimento injustificado e perguntar se é errado matar animais – sem sofrimento – para nossa alimentação. (SINGER; MASON, 2007, p. 267)

Ainda sobre o consumo alimentar, em questão de múltipla escolha, os participantes manifestaram preocupação com o seu consumo e 95% concordaram que a alimentação vegetariana impacta não só os animais, mas também a sociedade e o meio ambiente de modo geral. Sobre esse tema, no grupo focal, as participantes fizeram as colocações destacadas a seguir:

Eu me preocupo bastante com a procedência do alimento. Eu acho que faz diferença tu conhecer quem tá produzindo o teu alimento. (A., 33 anos)

Se tu for ver, a maior plantação de soja que tem no Brasil, que tá devastando nossa Amazônia, é pra dar de alimento pro gado. Pros animais que são de abate. Então, se tivesse uma diminuição no consumo de carne, muitas dessas plantações iam ter que rever o que está sendo feito ali. De repente, produzir outros tipos de proteínas vegetais. Então, eu acho que afetaria não só o que tem no supermercado, mas toda cadeia de produção que tem por trás. (R.G., 33 anos)

[Precisamos] considerar também que o nosso país é um agroexportador. Então toda essa grande massa de proteína vai pra fora. Nosso frango todo é China, o gado também vai pra fora, a soja também. Então assim, a grande parte do que é produzido aqui não fica aqui. É os grandes importadores que consomem, mas o impacto ambiental e o custo é todo nosso. De água, de qualidade de ar, enfim tudo. A gente só fica com o manejo do que fica. Eu acho que pra mudar isso tem que ter uma mudança global. A gente até pode fazer nossa parte internamente, mas à medida que pararem de comprar, por exemplo, quando houve a questão da Amazônia, França ameaçou parar de comprar dos grandes mercados, aí a coisa muda. E isso é uma postura mundial, as pessoas todas tem que ter consciência da finitude do planeta. Essa é a grande questão principal que as pessoas não tão tendo dimensão. (A., 53 anos)

As respostas do questionário e do grupo focal apontam no sentido de que uma parcela significativa dos vegetarianos modifica também seus hábitos de consumo de modo geral, manifestando uma preocupação que vai além dos alimentos colocados no prato, conforme pode ser exemplificado na fala a seguir:

Eu acho que é um outro olhar. Uma outra percepção de consumo e padrão de consumo. Essa coisa de consumo de coisas industrializadas e consumir

por consumir. Essa coisa de comprar coisas que tudo vira lixo. [...]. Eu tenho essa visão, eu acho que a gente tem outra percepção que valoriza o trabalho das pessoas que produzem, valoriza o ambiente. (A., 53 anos)

Começa na noção que a pessoa tem o que ela tá comendo, até tu começar um pouquinho mais amplo, que é toda a forma e cadeia de produção que tem que ser revista e modificado. (R.G., 33 anos)

Isso confirma a frase de Menasche (2018, p. 132) de que a ingestão de alimentos não é uma ação neutra, pois se reveste “de sentidos e valores, que se expressam em escolhas e práticas alimentares. Comer é sim necessidade de ordem biológica, mas é também fato econômico, histórico, social e cultural”. Desta forma, observa-se que há estilos de vida que acompanham a prática alimentar e com ela sintonizam.

c) Ingestão alimentar dos vegetarianos pesquisados

O tempo de permanência no vegetarianismo, pelos dados do questionário, variou de um mês incompleto até 45 anos, sendo que a mediana foi de três anos. A avaliação da ingestão alimentar se iniciou com a pergunta: “Em qual vertente do vegetarianismo você se identifica?”. E obtiveram-se os seguintes resultados: 48% ovolactovegetarianos, 33% veganos, 10% vegetarianos estritos, 5% ovovegetarianos e 4% lactovegetarianos. Nos dados de nosso estudo, a soma do percentual dos que seguem o vegetarianismo estrito e dos veganos foi o dobro do encontrado na pesquisa do IBOPE (2018), que, dentre o grupo de vegetarianos, estimou que 67% eram de ovolactovegetarianos, 22% vegetarianos estritos, 10% lactovegetarianos e apenas 1% define-se ovovegetarianos.

A ingestão alimentar foi avaliada por meio de diversas questões. Sobre o equilíbrio da dieta onívora, anterior à vegetariana, muitos declararam que a alimentação era balanceada e contemplava todos os grupos alimentares. Na alimentação atual, mais da metade dos respondentes alegou que considera seu consumo de industrializados baixo (33%) ou adequado (27%). Observando diretamente os alimentos incluídos na dieta e seus principais grupos, notou-se que mais da metade dos entrevistados consumiam leguminosas de seis a sete dias na semana; mais da metade consumiam lanches rápidos ou congelados de um a três dias na semana; o consumo de frutas entre os respondentes prevaleceu de uma a três porções diariamente. Por meio dos dados coletados no questionário, em geral, os vegetarianos demonstraram possuir uma alimentação diversificada, que contempla diversos

grupos alimentares, desde que baseados em vegetais; além disso, demonstraram consumo baixo ou adequado de industrializados. Os dados encontrados sugerem que a maioria dos vegetarianos de nosso estudo procurava ter uma ingestão alimentar adequada, o que está consonante com os dados encontrados por Hargreaves *et al.* (2020), segundo os quais, quando comparados à população em geral, os vegetarianos apresentaram melhores resultados de adequação da dieta.

Os dados sugerem que o vegetarianismo também se relaciona com saúde, e isso é possível desde que a dieta esteja bem planejada, inclua uma ampla variedade de alimentos vegetais e uma fonte confiável de vitamina B12 (para vegetarianos estritos, a recomendação consiste na suplementação dessa vitamina), pois isso garante uma ingestão adequada de nutrientes (AGNOLI, 2017). A pesquisa também mostrou que existe uma parcela de vegetarianos preocupada com fatores intrínsecos à alimentação, como o consumo de alimentos orgânicos, locais e sustentáveis, algo evidenciado na fala de uma participante que comentou que leva em conta “as práticas de produção, leva em conta não ter agrotóxico, a questão da própria agricultura familiar e a fonte de renda das pessoas. Tem [ainda] a questão ambiental, sem dúvida” (A., 53 anos), o que é concordante o que foi colocado por Rodelli *et al.* (2014). Embora os dados do questionário revelem que uma parte expressiva dos vegetarianos procurava ter uma ingestão alimentar adequada, isso não pode ser generalizado, como pode ser constatado nas falas de duas participantes do grupo focal, o que confirma a pluralidade de comportamentos dos adeptos do vegetarianismo.

Eu gosto muito de *junk food*, batata frita, coisas em conserva. Eu só como grão-de-bico enlatado, ervilha [enlatada]. (R.G., 33 anos)

A única parte que minha mãe ficou feliz quando eu falei que eu era vegetariana é “aí isso significa que tu vai se cuidar mais, vai cuidar mais do teu corpo” e pra mim absolutamente não foi isso, eu ainda fumo e eu ainda como comidas que fazem mal e também não cuido muito da minha integridade física, então não muito. Para algumas pessoas com certeza contribui, mas pra mim não foi o caso. (A., 20 anos)

Sobre as refeições, a maioria dos participantes afirmou que as realiza em casa, além de prepará-las, frequentando restaurantes vegetarianos apenas de uma a duas vezes no mês. Ao serem questionados sobre as principais dificuldades encontradas, a falta de opções em mercados e restaurantes, a falta de tempo para o preparo das refeições e o preço dos

alimentos e outros produtos veganos estiveram em destaque com 58%, 50% e 42% de respostas, respectivamente.

Além das dificuldades em relação à sociabilidade, principalmente no ambiente familiar, os participantes de nossa pesquisa relataram dificuldades similares aos dados encontrados por Ferreira e Miraglia (2017): o mercado ainda não incorporou em sua oferta de produtos e serviços as necessidades do público vegetariano. Nesse contexto, é pertinente a colocação destes autores:

O indivíduo vegetariano enfrenta dificuldades relacionadas à vida social e cotidiana, devido à relevância cultural do consumo de carnes, sendo uma escolha alimentar que implica em adaptações tanto no âmbito interpessoal, quanto nos processos de aquisição de alimentos, produtos e serviços. (FERREIRA; MIRAGLIA, 2017, p. 95)

d) Motivação da opção pelo vegetarianismo

Sobre as principais motivações para aderir ao vegetarianismo, os destaques foram a ética e o direito dos animais (92%), meio ambiente (56%) e saúde (35%), além da religiosidade e espiritualidade, assim como mencionado por Ruby (2012). Ética e direito dos animais foram considerados pelos participantes o fator mais importante de permanência no vegetarianismo. A motivação para aderir ao vegetarianismo, juntamente com os dados de identificação, mostrou semelhança com o encontrado em pesquisa de Wrenn (2019), em que o grupo de vegetarianos é composto majoritariamente por mulheres, de classe média, sem religião e que aderem ao vegetarianismo prioritariamente por motivos éticos. Em sua pesquisa, o grupo de veganos ateus está associado ao veganismo por motivos éticos e, na nossa, também é possível inferir a presença dessa associação, considerando o percentual de pessoas que se declararam sem religião e o de pessoas que indicaram essa motivação, embora não tenhamos aplicado método estatístico para mensuração da correlação. Ética/moral também foi citada como a motivação mais importante (61,9%) à adesão ao vegetarianismo em pesquisa nacional realizada por Hargreaves *et al.* (2020), seguida pelo meio ambiente e saúde.

Para saber sobre a participação em movimentos, foi realizada a seguinte pergunta: “Você realiza algum trabalho voluntário ou de ativismo relacionado ao vegetarianismo, ao direito dos animais ou outro?”. Para ela, obtivemos as seguintes respostas: 54% não

participam; 32% participam de movimentos relacionados ao vegetarianismo e/ou ao direito dos animais e 12% participam de outros movimentos. Estes dados indicam que um terço dos vegetarianos entrevistados também está engajado em movimentos por essas causas, o que pode explicar o crescimento do vegetarianismo nos últimos anos no Brasil (IBOPE, 2018),

Entre as principais vantagens em ser vegetariano, a resposta de destaque foi “satisfação por ter feito uma opção mais ética e sustentável”. Ainda sobre as motivações, a preocupação com o impacto do consumo de carne no meio ambiente e na ecologia está cada vez mais associada ao vegetarianismo (FOX; WARD, 2008). Isso pode explicar o porquê de “meio ambiente” ocupar a segunda colocação quanto às principais motivações para aderir ao vegetarianismo.

A indústria de produção animal, por meio do uso e da ocupação do solo, vem sendo apontada como principal causador do desmatamento. O Brasil, por exemplo, tem sofrido extensivo desmatamento decorrente da atividade pecuária, principalmente na região da Amazônia (BARONA *et al.*, 2010). Souza (2019) apresenta dados de sua pesquisa sobre o vegetarianismo ambiental e as controvérsias que existem a respeito do tema, envolvendo atores e interesses distintos. Apesar das diferentes perspectivas existentes sobre o tema, ele conclui que, “tendo em vista questões socioambientais, especialmente no que diz respeito à mitigação das mudanças climáticas, as DPB [dietas à base de plantas] são muito bem-vindas e desejáveis de modo geral e, portanto, podem ser estimuladas [...]” (SOUZA, 2019, p. 145). É possível que os adeptos do vegetarianismo por motivos ambientais tenham sido influenciados pelos dados de pesquisas que apontam para o imenso impacto causado ao meio ambiente pela produção industrial de animais para o consumo, como relata uma participante do grupo focal:

Eu me tornei vegetariana porque é aquela coisa. Tu tem um despertar com certo aspecto, mas depois tudo vira um motivo. Pra mim foi mesmo a questão ecológica, comecei a pensar na minha pegada de carbono e aí isso se ligou a experiência que eu já tinha com animais, de lidar com vacas na infância e tudo se tornou vários motivos. (A., 20 anos)

Em relação à sustentabilidade, embora 83% dos participantes tenham alegado buscar um consumo sustentável, 42% afirmaram não conseguir que a alimentação esteja totalmente alinhada com os princípios que caracterizam sustentabilidade, mas demonstraram preocupação quanto ao uso de plásticos, além de evitarem marcas que

patrocinam rodeios e produtos advindos de trabalho escravo. Na alimentação, houve preocupação em consumir alimentos orgânicos e regionais. Nesse cenário, uma participante do grupo focal (A., 33 anos) relatou bastante preocupação quanto à procedência do alimento: “Eu acho que faz diferença tu conhecer quem tá produzindo o teu alimento”, comentou ao falar sobre as feiras agroecológicas.

A fim de compreender melhor a escolha pelo vegetarianismo, foram apresentadas, no questionário, duas afirmativas em relação a isso: 1) “abolir a carne da alimentação é uma forma de ativismo pela causa animal”; e (2) “a alimentação vegetariana impacta não só os animais, mas também a sociedade e o meio ambiente de modo geral”. Como resultado, mais do que três quartos do total optaram pela alternativa “concordo totalmente” para ambas. No grupo focal, a afirmativa 2 foi exposta e muitas questões ambientais foram levantadas. Uma participante afirmou:

Isso me lembrou um podcast que eu ouvi [...] falando muito do quanto o veganismo é uma posição política. Que engloba não só a alimentação, mas engloba também toda forma de produção, toda cadeia de produção. Eu não lembro como chama esse tipo de veganismo, mas começa no prato. Começa na noção que a pessoa tem de o que ela tá comendo, até tu começar um pouquinho mais amplo, que é toda a forma e cadeia de produção que tem que ser revista e modificada. (R.G., 33 anos)

Ainda sobre as motivações, os autores Rosenfield e Burrow (2017) afirmam que as mesmas são responsáveis por fundamentar as escolhas alimentares voluntárias e, por isso, têm um impacto ideológico difuso, suscetível à disseminação. Nos dados de nosso questionário, pode parecer um tanto contraditório que a razão mais citada como causa de adesão ao vegetarianismo seja “ética e direito dos animais” e que, ao mesmo tempo, 57% não sejam vegetarianos estritos ou veganos, uma vez que a produção de leite e ovos também causa sofrimento e morte aos animais. Duas hipóteses são possíveis a partir disso: uma delas consiste na situação frequente de que a adesão ocorra gradualmente, da diminuição do consumo de carne, passando pelo período ovolactovegetariano até a adoção de uma alimentação vegetariana estrita; a outra é a de que esse cenário se deva ao fato de que uma alimentação exclusivamente vegetal possa ser mais complexa, principalmente em termos culturais, do que as demais. É razoável supor que essas pessoas considerem a questão ética e o direito dos animais como muito relevantes, mas em seu momento de vida não consigam aderir a uma dieta isenta de alimentos de origem animal. Isso também é compatível com o

pragmatismo de muitas ações promovidas e/ou apoiadas pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB): embora defenda o vegetarianismo estrito em termos de alimentação, ela dá respaldo às iniciativas que visam diminuir o consumo de produtos de origem animal, pois, do ponto de vista dos animais, a redução ainda é melhor do que não fazer nada. Além disso, muitos indivíduos, ao serem sensibilizados pelo tema, passam por um período de transição, no qual é importante que seu esforço seja valorizado.

Nesse contexto, é possível considerar que o vegetarianismo – como escolha alimentar voluntária – apresenta muitas faces em suas fundamentações e legitimações, o que justifica a crescente popularização dessa opção alimentar e também ética (BEARDSWORTH; KEIL, 1991). A popularização e o aumento no percentual de adeptos são, ainda, comentados pelo autor Whorton (1994, p. 1108s): “o vegetarianismo tem crescido por tendências metafísicas, morais e sociais”. Diante disso e de dados encontrados em nossa pesquisa, pode ser inferido que uma parcela das pessoas que aderem ao vegetarianismo por motivos éticos possui propósitos e realiza mudanças de conduta em virtude desses, além de defender uma determinada filosofia de vida, entendida como um conjunto de atitudes e ideias que norteiam a vida de indivíduos ou grupos (FISCHER; CORDEIRO; LIBRELATO, 2016). Contudo, como movimento complexo e heterogêneo, o vegetarianismo pode, também, abrigar sob seu manto indivíduos e grupos com visões de mundo distintas, inclusive neonazistas, como foi descrito por Forchtner e Tominc (2017). Trata-se, portanto, de um fenômeno que ainda merece estudos mais pontuais e diversificados.

e) Saúde e bem-estar dos vegetarianos pesquisados

A fim de comparar a qualidade de vida entre a dieta anterior e a vegetariana, foram questionadas as mudanças após a adoção da dieta. Diante disso, obteve-se que, após a adoção ao vegetarianismo, mais da metade (55%) dos respondentes afirmaram que começaram a sentir mais disposição. Nesse aspecto, em pesquisa realizada por Ferreira e Miraglia (2017) em relação à percepção de saúde, 77% dos participantes relataram ter percebido uma mudança positiva, com mais qualidade de vida, após se tornarem vegetarianos. Uma parcela de nossos participantes (44%) também constatou melhoria em seus exames laboratoriais, o que está em consonância com dados internacionais de que uma dieta vegetariana propicia benefícios à saúde na prevenção e no tratamento de certas

doenças, melhorando determinados exames bioquímicos (MELINA; CRAIG; LEVIN, 2016). Contudo, esta é uma área na qual existem “controvérsias circundando a relação dieta vegetariana, ingestão adequada de nutrientes e prevenção de doenças” (AZEVEDO, 2013, p. 277), pois ainda permanecem muitas questões sem respostas.

As doenças prevalentes no grupo estiveram relacionadas ao sistema respiratório (34%) e ao âmbito psíquico (32%), sendo que 40% não apresentavam nenhuma doença. Conforme esses resultados, o uso de medicações contínuas prevaleceu para transtornos do humor e ansiedade. Para avaliar e discutir adequadamente dados de saúde, como a utilização de medicamentos, seria importante a realização de pesquisa comparativa entre vegetarianos e não vegetarianos para verificar o quanto a dieta alimentar interfere, principalmente, na saúde psíquica, mas infelizmente não localizamos pesquisas sobre essa temática no Brasil, e os dados existentes na literatura internacional não são conclusivos. A esse respeito, estudo de revisão realizado por Ruby (2012) coloca que, embora sejam escassas as pesquisas que relacionam vegetarianismo e bem-estar emocional, alguns estudos encontraram dados indicando que os participantes vegetarianos se sentiram com um estado de espírito mais positivo, com melhor estado de humor e menores escores para depressão, ansiedade, desânimo, raiva, hostilidade e fadiga do que os onívoros. Contudo, a escolha pelo vegetarianismo também pode impactar negativamente a saúde mental, como aponta o relato de uma participante.

Tem algo que eu acho bem importante a gente falar, que eu acho que é a questão da saúde mental e do veganismo. Da dificuldade que eu vivi para assumir ser vegana e não chamar atenção. Porque eu voltei a comer carne quando eu entrei pra faculdade de biologia. Cidade nova e família nova, né? Eu lembro de não gostar de ser o centro das atenções em qualquer comemoração que tinha. Então eu lembro que não queria que olhassem pra mim. Eu não queria ser aquela que alguém pergunta a noite toda “por que não come carne? Tem pena dos bichinhos?”. Então eu voltei a comer carne na época da faculdade e foi muito ruim porque eu tinha sonhos e era difícil pra minha moral assim. Era agressivo, então eu acho que, quando eu comecei a trabalhar mais com isso, pensar essa coisa de ansiedade, eu comecei a me assumir como alguém que tem direito a ter uma opinião diferente, que tenha voz e consiga falar o que eu quero e consiga dizer não ou, então, talvez, eu fico pensando que algumas pessoas têm dificuldade de ser vegana, ser vegetariana, parar de comer o que a maioria come por medo e por não ter essa capacidade de se impor, sabe? (R.G., 33 anos)

Para avaliar indicadores de saúde mental, também foram elaboradas questões sobre estresse, lazer, sono e uso de substâncias. Sobre o estresse, as respostas foram de 38% para nível “alto” e também 38% para “adequado”. Em relação ao descanso e ao sono, quase metade dos participantes respondeu “às vezes” para a questão “Você reserva um tempo para você relaxar?”. E, para a média de horas dormidas por noites, predominou a alternativa “entre seis e sete horas”, com 38%, seguida por “acima de 7 horas” com 33%. Quanto à utilização de mídias, o aparelho celular despontou como o mais utilizado, com tempo de tela diária “entre uma e quatro horas” para 51% dos entrevistados. Sobre o uso de substâncias, como drogas lícitas e ilícitas, os resultados encontram-se na Figura 1.

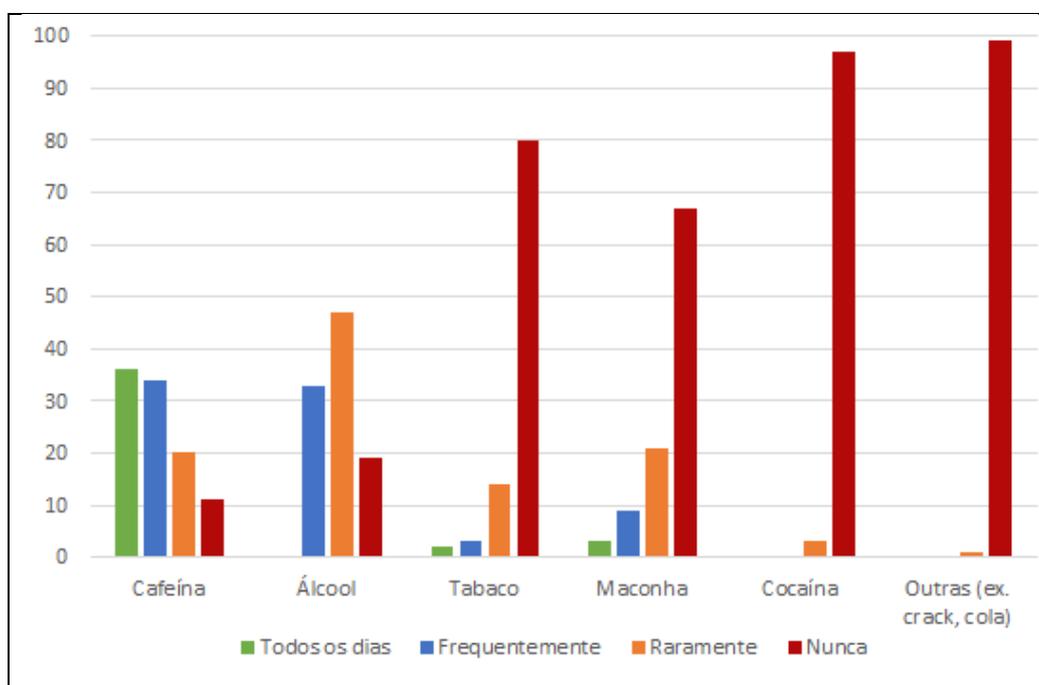


Figura 1: Dados sobre o consumo de substâncias lícitas e ilícitas por parte de vegetarianos (n=202)

Tentamos fazer um comparativo desses indicadores de saúde mental com população não vegetariana, mas localizamos apenas um trabalho realizado no estado e com uma população um pouco mais jovem (de 18-24 anos). Nesta pesquisa, o uso de álcool, tabaco e substâncias ilícitas foi de 26,9%, 24,9% e 7,4% respectivamente (JANSEN *et al.*, 2011), dados um pouco menores do que os encontrados em nosso estudo para consumo de álcool e substâncias ilícitas. Pesquisas na área serão úteis para conhecer mais indicadores de saúde mental de vegetarianos.

Sobre atenção nutricional, a maioria dos participantes não fazia acompanhamento com nutricionista, embora 35% apontaram que gostariam de fazê-lo. Em relação ao estado

nutricional, 61% afirmaram que seu peso está adequado, dado bastante parecido com o encontrado por Hargreaves *et al.* (2020), em cuja pesquisa 65,8% declararam adequação de seu índice de massa corporal. Sobre atividade física regular, mais da metade dos entrevistados (61%) afirmou que realizavam, dos quais 34% afirmaram que praticavam de duas a três vezes por semana. Em relação a cuidados preventivos que impactam a saúde, 82% dos participantes utilizam sempre o cinto em segurança e 64% sempre praticam sexo seguro. Embora, em geral, os dados sinalizem que a maioria dos vegetarianos pesquisados possuía preocupação sobre a própria saúde, com poucas doenças crônicas não transmissíveis e com uma rotina de cuidados da condição nutricional e prática regular de atividade física.

As respostas dos participantes apontaram no sentido de que o vegetarianismo transcende a questão alimentar, o que vai ao encontro do posicionamento de Leonel e Menasche (2017) e de Menasche (2018) de que o ato de comer é também

político e é nesse quadro que novas questões têm permeado decisões de consumo alimentar, repercutindo em processos de produção e distribuição de alimentos, gerando tendências culinárias, transformando produtos e embalagens, incorporando inovações tecnológicas, criando novos mercados e orientando políticas públicas. Temas críticos de nossa época estão postos à mesa: comida é, entre outras coisas, consumo, direito humano, saúde, meio ambiente, direitos animais, patrimônio. (MENASCHE, 2018, p.1)

Poderíamos acrescentar: comer é também um ato ético, permeado por questões relacionadas a um determinado modo de se colocar no mundo. Nesse sentido, Doneda (2020, p. 175) coloca que:

O vegetarianismo pode se constituir numa estratégia para se defrontar com o gosto pelo novo, não como moda, mas como um chamado para criar um novo modo de se relacionar com os saberes e fazeres já conhecidos. Para isso, é necessário problematizar nossa relação com a história alimentar e com as práticas alimentares contemporâneas e seus efeitos, desnaturalizando um modo de ver a relação dos animais humanos com os não-humanos, tornando claro o jogo de forças que mantém a exploração animal e que subsidia as diferentes formas de dominação e de cooptação. Nesse sentido, é necessário apostar na força de intervenção sobre essa realidade que está dada e no processo de construção de novas relações de convivência seja entre [animais] humanos, ou desses e os não-humanos, produzindo melhores relações de *cuidado de si* e do outro.

Considerações finais

Como a população pesquisada foi constituída por uma amostra de conveniência, a maior parte de Porto Alegre e região metropolitana, essa escolha limita o alcance dos resultados encontrados. É possível que eles digam respeito ao perfil cultural e de estilos de vida de segmentos similares em outras regiões, mas talvez não possam ser generalizados para o conjunto da população vegetariana brasileira. Outros estudos mais abrangentes e com temas semelhantes poderão confirmar ou não os dados encontrados em nossa pesquisa. Contudo, como pode ser visto no decorrer do trabalho, alguns itens também foram abordados por Hargreaves *et al.* (2020) com resultados semelhantes aos nossos.

Os dados de nossa pesquisa sugerem que a adesão ao vegetarianismo contribui com a estruturação dos processos de identificação dos indivíduos. Isso porque muitas circunstâncias e escolhas do cotidiano dos vegetarianos estão relacionadas a esta escolha alimentar, que traz em seu bojo diferentes visões de mundo, sociedade, indivíduo, consumo e também de relações políticas, sociais, econômicas e culturais, com seus desdobramentos éticos, ambientais e de saúde. Nesse sentido, a escolha pelo vegetarianismo transcende a alimentação, pois se torna um ativismo político, o qual desafia, em maior ou menor grau, as estruturas de poder, sejam elas entre indivíduos e sociedades, sejam entre os diferentes reinos de seres vivos e seu impacto sobre o meio ambiente. Além disso, essa escolha se relaciona com fatores culturais e de estilos de vida, indicando que o vegetarianismo se insere em uma “filosofia de vida” em que consumir determinados alimentos “fala” também acerca das subjetividades, das reflexividades e dos processos de identificação pelos quais os indivíduos almejam se perceber e ser percebidos em determinados contextos interativos.

Referências

- ABONIZIO, Juliana. Conflitos à mesa: vegetarianos, consumo e identidade. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, São Paulo, v. 31, n. 90, p. 115-136, fev. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.17666/3190115-136/2016>. Acesso em 29 jul. 2020.
- AGNOLI, Claudia et. al. Position Paper on Vegetarian Diets From the Working Group of the Italian Society of Human Nutrition. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, v. 27, n. 12, p. 1037-1052, dec. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2017.10.020>. Acesso em 29 jul. 2020.
- ALTOÉ, Isabella; MENOTTI, Gabriel; AZEVEDO, Elaine de. Comida e afeto: as releituras dos pratos-totem na culinária vegana. **RBSE Revista Brasileira de Sociologia da Emoção**, v. 18, n. 52, p. 129-138, 2019. Disponível em: http://www.cchla.ufpb.br/rbse/Alto%C3%A9Resumo_RBSEv18n52abril2019.pdf. Acesso em 20 jul. 2020.
- AZEVEDO, Elaine de. Alimentação saudável: uma construção histórica. **Revista Simbiótica**, n. 7, p. 83-111, dez. 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/index.php/simbiotica/article/view/9004/6386>. Acesso em 29 jul. 2020.
- AZEVEDO, Elaine de. Vegetarianismo. **Demetra**, v. 8, supl. 1, p. 275-288, 2013. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/6609/5673>. Acesso em 29 jul. 2020.
- AZEVEDO, Elaine de. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. **Sociologias**, v. 19, n. 44, p. 276-307, 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-45222017000100276&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 29 jul. 2020.
- BARONA, Elizabeth; RAMANKUTTY, Navin; HYMAN, Glenn; COOMES, Oliver T. The Role of Pasture and Soybean in Deforestation of the Brazilian Amazon. **Environmental Research Letters**, v. 5, p. 1-9, 2010. Disponível em: <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/5/2/024002/pdf>. Acesso em 29 jul. 2020.
- BEARDSWORTH, Alan D.; KEIL, Teresa E. Vegetarianism, Veganism, and Meat Avoidance: Recent Trends and Findings. **British Food Journal**, v. 93, n. 4, p.19-24, 1991. Disponível em: <https://doi.org/10.1108/00070709110135231>. Acesso em 29 jul. 2020.
- BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. 2 ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1998.

- BRÜGGER, Paula. Nós e os outros animais: especismo, veganismo e educação ambiental. **Linhas Críticas**, Brasília, v. 15, n. 29, p. 197-214, jul./dez. 2009. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=193514388002>. Acesso em 29 jul. 2020.
- CRAIG, Winston J.; MANGELS, Ann Reed. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 109, n. 7, p. 1266-1282, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.027>. Acesso em 29 jul. 2020.
- DONEDA, Divair. Vegetarianismo, o cuidado de si e do outro. In: KÖHLER, Bruna; DONEDA, Divair (org.). **Vegetarianismo: saúde e filosofia de vida**. Porto Alegre: UFRGS/FAMED, SEAD, 2020, p. 171-176. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.ufrgs.br/da.php?nrb=001115573&loc=2020&l=99f41c42d13f6a55>. Acesso em 29 jul. 2020.
- FERREIRA, Patrícia Guimarães; MIRAGLIA, Fernanda. Os desafios de ser vegetariano na “terra do churrasco”. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano - Higia**, v. 2, n. 1, p. 86-99, 2017. Disponível em: <http://fasb.edu.br/revista/index.php/higia/article/view/176/207>. Acesso em: 29 jul. 2020.
- FISCHER, Marta L.; CORDEIRO, Andressa Luiza; LIBRELATO, Rafael Falvo. A abstinência voluntária do consumo de carne pode ser compreendida como um princípio ético? **Ciências Sociais Unisinos**, v. 52, n. 1, p. 122-131, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.4013/csu.2016.52.1.14>. Acesso em 29 jul. 2020.
- FORCHTNER, Bernhard; TOMINC, Ana. Kalashnikov and Cooking-spoon: Neo-Nazism, Veganism and a Lifestyle Cooking Show on YouTube. **Food, Culture & Society**, v.20, n.3, p. 415-441, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15528014.2017.1337388>. Acesso em 29 jul. 2020.
- FOX, Nick; WARD, Katie. Health, Ethics and Environment: A Qualitative Study of Vegetarian Motivations. **Appetite**, v. 50, n. 2-3, p. 422-429, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.09.007>. Acesso em 29 jul. 2020.
- GIDDENS, Anthony. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2002
- HARGREAVES, Shila Minari; ARAÚJO, Wilma Maria Coelho; NAKANO, Eduardo Yoshio; ZANDONADI, Renata Puppini. Brazilian Vegetarians Diet Quality Markers and Comparison with the General Population: A Nationwide Cross-Sectional Study. **PLoS One**, v. 15, n. 5, p. 1-21, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.023295>. Acesso em 29 jul. 2020.
- IBOPE, Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. Pesquisa de Opinião Pública sobre Vegetarianismo. Brasil: Ibope, 2018. Disponível em: https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf. Acesso em 29 jul. 2020.

- JANSEN, Karen; MONDIN, Thaíse Campos; ORES, Liliâne da Costa; SOUZA, Luciano Dias de Mattos; KONRADT, Caroline Elizabeth; PINHEIRO, Ricardo Tavares; SILVA, Ricardo Azevedo da. Transtornos mentais comuns e qualidade de vida em jovens: uma amostra populacional de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 27, n. 3, p. 440-448, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2011000300005>. Acesso em 29 jul. 2020.
- LEONEL, Amália; MENASCHE, Renata. Comida, ato alimentar e outras reflexões consumidas. **Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 3-13, jul. 2017.
- MACIEL, Maria Eunice. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, ano 7, n. 16, p. 145-156, dez. 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-71832001000200008>. Acesso em 29 jul. 2020.
- MELINA, Versanto; CRAIG, Winston; LEVIN, Susan. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 116, n. 12, p. 1970-1980, 2016.
- MENASCHE, Renata. O ato de comer enquanto prática política. **Cadernos IHU em Formação**, Universidade do Vale do Rio dos Sinos, ano 10, n. 47, p. 41-43, 2014. Disponível em: http://www.ihu.unisinos.br/images/stories/cadernos/formacao/47_cadernosihuemformacao.pdf. Acesso em 29 jul. 2020.
- MENASCHE, Renata. Tendências da alimentação contemporânea: percurso e elementos para uma agenda de pesquisa. **Campos**, v. 19, n. 2, p. 133-145, 2018.
- REGAN, Tom. **Jaulas vazias: encarando o desafio dos direitos animais**. Trad. Regina Rheda. Porto Alegre: Lugano, 2006.
- RODELLI, Carolina; ZANDONÁ, Dáphene; BITTENCOURT, Luane; POSSAMAI, Maria Eduarda; FERRARA, Mariana. Análise de hábitos de consumo dos ovolactovegetarianos em Curitiba. In: **Anais Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XXXVII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**, Foz do Iguaçu, set. 2014. Curitiba: Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2014.
- ROSENFELD, Daniel L.; BURROW, Anthony L. Vegetarian on Purpose: Understanding the Motivations of Plant-Based Dieters. Department of Human Development, Cornell University, United States. **Appetite**, v. 116, p. 456-463, sep. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.039>. Acesso em 29 jul. 2020.
- RUBY, Matthew B. Vegetarianism. A blossoming field of study. **Appetite**, v. 58, n. 1, p. 141-150, 2012. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666311005873?via%3Dihub>. Acesso em 29 jul. 2020.

- RUDY, Kathy. Locavores, Feminism, and the Question of Meat. **The Journal of American Culture**, v.35, n. 1, p. 26-36, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1542-734X.2011.00795.x>. Acesso em 29 jul. 2020.
- SINGER, Peter; MASON, Jim. **A ética da alimentação**: como nossos hábitos alimentares influenciam o meio ambiente e o nosso bem-estar. Rio de Janeiro: Elsevier, 2007.
- SOUZA, Ravi Orsini Camargo de. **Vegetarianismo ambiental**: estudo das controvérsias na relação entre vegetarianismo e emissões de gases de efeito estufa. Dissertação (Mestrado em Ciência Ambiental) – Instituto de Energia e Ambiente da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2019.
- SLYWITCH, Eric. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. Florianópolis: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012. Disponível em: <https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>. Acesso em 29 jul. 2020.
- TAVARES, Fátima Regina Gomes. O circuito “nova era”: heterogeneidade, fronteiras e ressignificações locais. **Religião e Sociedade**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 60-72, 2003.
- TRIGUEIRO, Aline. Consumo, ética e natureza: o veganismo e as interfaces de uma política de vida. **Revista Internacional Interdisciplinar INTERthesis**, Florianópolis, v. 10, n. 1, p. 237-260, jun. 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/interthesis/article/view/25643>. Acesso em 29 jul. 2020.
- WHORTON, James C. Historical Development of Vegetarianism. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 59, n. 5, p. 1103S–1109S, may. 1994. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/ajcn/59.5.1103S>. Acesso em 29 jul. 2020.
- WRENN, Corey Lee. **Atheism in the American Animal Rights Movement**: An Invisible Majority. **Environmental Values**, v. 28, n. 6, p. 715-739, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.3197/096327119X15579936382509>. Acesso em 29 jul. 2020.