



OS DESAFIOS DE SER VEGETARIANO NA “TERRA DO CHURRASCO”

FERREIRA, Patrícia Guimarães¹; MIRAGLIA, Fernanda²



INTRODUÇÃO

A dieta vegetariana atualmente vem ganhando cada vez mais adeptos no mundo todo, e seguir este padrão alimentar onde a cultura e os hábitos alimentares são bastante tradicionalistas, pode ser um desafio. Em um estado do sul do país, grande produtor e consumidor de carnes, indivíduos vegetarianos podem encontrar dificuldades em aderir e seguir a dieta. Além disso, dúvidas e controvérsias, em relação à qualidade nutricional da dieta, podem ser frequentes.

OBJETIVO

Avaliar as principais dificuldades alimentares de vegetarianos, na adesão da dieta.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal, de caráter qualiquantitativo, com indivíduos adultos e idosos vegetarianos, residentes no estado do RS. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário, aplicado em escolas de Yoga e através da internet, em uma comunidade vegetariana de uma rede social, com livre escolha aos integrantes do grupo para acessar e responder. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Unilasalle Canoas/RS (CAAE 51624815.7.0000.5307) e todos participantes consentiram através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.



RESULTADOS

O estudo contou com 332 participantes (n = 332). A idade média foi de 29,6 anos (18 à 69 anos) sendo 84,6% feminino.

Principais dificuldades



Convívio social (38,7%) e Poucas opções de restaurantes e estab. vegetarianos (18,4%)

O motivo mais relevante para a adoção de uma alimentação vegetariana, foram os *maus tratos aos animais* (63,3%) e o tipo de dieta vegetariana mais frequente foi a *ovolactovegetariana* (63,9%) seguida pela *vegana* (16,0%). O uso de suplementos alimentares representou 31,7% e a percepção de que houve melhora do estado de saúde com a dieta vegetariana foi de 77,1%.

CONCLUSÃO

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. Porém os benefícios trazidos pelo padrão alimentar vegetariano e as motivações que impulsionam esse estilo de vida, compensam as adversidades e limitações, sugerindo mudanças e inovações de mercado, para atender a essa nova demanda, tanto na área da saúde, quanto na indústria e comércio.