

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

FACULDADE DE MEDICINA

GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

BRENDA GAMA TERREZ

**BENEFÍCIOS E DIFICULDADES EM SER VEGETARIANO PELAS PERCEPÇÕES
DOS VEGETARIANOS**

Porto Alegre

2024

BRENDA GAMA TERREZ

**BENEFÍCIOS E DIFICULDADES EM SER VEGETARIANO PELAS PERCEPÇÕES
DOS VEGETARIANOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para obtenção do título de bacharela em Nutrição.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Carolina Guerini de Souza

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Eliziane Nicolodi Francescato Ruiz

Porto Alegre

2024

CIP - Catalogação na Publicação

Terrez, Brenda Gama

Benefícios e dificuldades em ser vegetariano pelas percepções dos vegetarianos / Brenda Gama Terrez. -- 2024.

42 f.

Orientador: Carolina Guerini de Souza.

Coorientador: Eliziane Nicolodi Francescato Ruiz.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Curso de Nutrição, Porto Alegre, BR-RS, 2024.

1. Dieta vegetariana. 2. Vegetarianismo. 3. Pesquisa qualitativa. I. de Souza, Carolina Guerini, orient. II. Ruiz, Eliziane Nicolodi Francescato, coorient. III. Título.

RESUMO.....	4
ABSTRACT.....	5
1. INTRODUÇÃO.....	6
2. REVISÃO DA LITERATURA.....	8
EVOLUÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E O VEGETARIANISMO.....	8
ADESÃO À DIETA VEGETARIANA: PRINCÍPIOS E MOTIVAÇÕES.....	9
VEGETARIANISMO NA DIMENSÃO SOCIOCULTURAL.....	11
VEGETARIANISMO E SAÚDE.....	13
DESAFIOS E INOVAÇÕES NOS PRODUTOS VEGETARIANOS.....	14
3. JUSTIFICATIVA.....	16
4. OBJETIVOS.....	17
4.1. Geral.....	17
4.2. Específicos.....	17
5. METODOLOGIA.....	18
5.1. Abordagem do estudo.....	18
5.2. Área do estudo e aspectos éticos.....	18
5.3. Participantes do estudo.....	18
5.4. Etapas e instrumentos de produção de dados.....	19
6. CONCLUSÃO.....	21
7. REFERÊNCIAS.....	22
APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)...	27
APÊNDICE B - ROTEIRO DA ENTREVISTA.....	29

RESUMO

Nos últimos anos o vegetarianismo tem ganhado destaque devido aos seus benefícios para a saúde, o meio ambiente e o bem-estar animal. No Brasil, atualmente cerca de 14% da população se identifica como vegetariana. Entretanto, além da diminuição de morbimortalidade associada a este padrão alimentar, pouco se sabe sobre outros benefícios ou dificuldades para saúde humana envolvidos na sua prática. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi conhecer as experiências relacionadas aos benefícios e as dificuldades de indivíduos vegetarianos com o vegetarianismo. Trata-se de um estudo qualitativo, realizado no Hospital de Clínicas de Porto Alegre, com a participação de 11 colaboradores vegetarianos há mais de um ano. A coleta de dados foi feita por meio de entrevistas semiestruturadas, analisando as percepções dos participantes frente a questionamentos elaborados pelos pesquisadores. Os resultados revelaram diversos aspectos do vegetarianismo, incluindo, os benefícios percebidos, como aprimoramento do paladar, exames bioquímicos com resultados satisfatórios, diminuição da sensação de plenitude gástrica pós-prandial, melhorias nas funções intestinais, aumento na imunidade, na eficiência digestiva e na disposição geral, além de bem-estar emocional; as dificuldades citadas foram pressão social para consumo de carne, relação familiar ao longo do processo de adoção do vegetarianismo, preconceito social, necessidade de planejar e preparar alimentos com antecedência. No ambiente de trabalho foi destacada a facilidade de acesso às opções vegetarianas no almoço, embora não sejam sempre inclusivas aos veganos, não atinjam o conteúdo proteico necessário e careçam de balanceamento nutricional e diversidade de preparações. Conclui-se que o vegetarianismo envolve uma complexa rede de motivações e desafios, impactando significativamente a vida dos indivíduos que optam por essa prática. Para que essa escolha alimentar se torne viável para um número maior de pessoas, serão necessários esforços contínuos para superar todas as barreiras que atualmente dificultam sua adoção.

ABSTRACT

In recent years, vegetarianism has gained prominence due to its benefits for health, the environment, and animal welfare. In Brazil, approximately 14% of the population currently identifies as vegetarian. However, aside from the reduction in morbidity and mortality associated with this dietary pattern, little is known about other benefits or challenges for human health involved in its practice. Therefore, the aim of this study was to explore the experiences related to the benefits and challenges faced by individuals practicing vegetarianism. This qualitative study was conducted at the Hospital de Clínicas de Porto Alegre, involving 11 participants who had been vegetarians for over a year. Data collection was carried out through semi-structured interviews, analyzing participants' perceptions in response to questions developed by the researchers. The results revealed various aspects of vegetarianism, including perceived benefits such as enhanced taste, satisfactory biochemical test results, reduced postprandial gastric fullness, improvements in intestinal function, increased immunity, digestive efficiency, overall energy levels, and emotional well-being. The challenges cited included social pressure to consume meat, familial relationships during the adoption of vegetarianism, social prejudice, and the need to plan and prepare meals in advance. In the workplace, participants noted the ease of access to vegetarian options for lunch, although these options are not always inclusive for vegans, often lack the necessary protein content, and require better nutritional balance and diversity of preparations. In conclusion, vegetarianism involves a complex network of motivations and challenges, significantly impacting the lives of individuals who choose this practice. To make this dietary choice more viable for a larger number of people, ongoing efforts are needed to overcome the barriers that currently hinder its adoption.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o vegetarianismo tem ganhado crescente atenção tanto no âmbito acadêmico quanto no público em geral, devido aos seus potenciais benefícios para a saúde, o meio ambiente e o bem-estar animal. No Brasil, essa tendência é observada pelo aumento significativo do número de vegetarianos, que representam atualmente cerca de 14% da população, conforme dados da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). A mudança nos hábitos alimentares reflete uma busca por estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis, impulsionada por uma maior consciência sobre os impactos da alimentação na saúde individual e no ecossistema global (BRYTEK-MATERA, 2020).

O vegetarianismo, entretanto, vai além de uma simples escolha dietética, configurando-se como um fenômeno complexo e multifacetado que envolve questões éticas, culturais, psicológicas e socioeconômicas (ROSENFELD; BURROW, 2017). Para compreender plenamente essa prática, é essencial explorar as percepções dos próprios vegetarianos, investigando os benefícios que eles percebem em sua escolha alimentar, bem como as dificuldades enfrentadas no cotidiano.

Este Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo analisar os benefícios e dificuldades de ser vegetariano a partir das percepções dos próprios adeptos dessa dieta. Para tanto, serão investigadas as motivações que levam os indivíduos a adotar o vegetarianismo, as barreiras que enfrentam, e como essas experiências moldam sua identidade e práticas sociais. A pesquisa busca contribuir para um entendimento mais profundo das dinâmicas envolvidas no vegetarianismo, fornecendo informações que podem auxiliar indivíduos que consideram adotar essa prática alimentar.

Assim, a estrutura deste trabalho está organizada da seguinte forma: inicialmente, será apresentada uma revisão da literatura que aborda a evolução dos hábitos alimentares e o surgimento do vegetarianismo, bem como as motivações e princípios que orientam essa escolha. Em seguida, serão discutidos os desafios e impactos sociais do vegetarianismo, enfatizando as dimensões socioculturais e econômicas envolvidas. Por fim, serão analisados os dados coletados a partir das

percepções dos vegetarianos, proporcionando uma visão abrangente dos benefícios e dificuldades associadas a essa prática.

2. REVISÃO DA LITERATURA

EVOLUÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E O VEGETARIANISMO

Ao longo da maior parte dos 24 milhões de anos de evolução, os ancestrais antropóides dos seres humanos mantiveram uma dieta quase inteiramente vegetariana, com exceção do consumo esporádico de insetos e larvas. E, do ponto de vista anatômico, tanto os humanos quanto seus ancestrais possuem traços que os distinguem consideravelmente dos carnívoros, visto os dentes amplos e achatados, além da mandíbula mais flexível, adequados para a mastigação de grãos e sementes. Além disso, outra característica importante é o intestino longo, que permite processos digestivos, de fermentação e absorção mais prolongados, diferentemente dos carnívoros, que possuem intestino mais curto, facilitando a rápida eliminação de toxinas (SPENCER, 1996). No entanto, possivelmente motivados pela sobrevivência, autodefesa, proteção territorial e capacidade de dominar o fogo, os hominídeos começaram a caçar outras espécies, o que resultou na inclusão de carne na dieta do *Homo erectus*, considerado o primeiro caçador. Para tanto, essa versatilidade alimentar foi um fator importantíssimo na evolução do homem, permitindo sua adaptação a diferentes ambientes e sua expansão globalmente (SPENCER, 1996).

Os primeiros registros de pessoas que voluntariamente se abstinham de carne datam de 3200 a.C., no antigo Egito, onde essa prática era motivada pela crença de que a alimentação sem carne facilitaria a reencarnação (SPENCER, 1996). No entanto, foi apenas no final do século XVIII e início do século XIX que o vegetarianismo voltou a ganhar destaque, impulsionado pela teoria da evolução de Darwin. Esta teoria contestava a ideia de que os seres humanos eram fundamentalmente diferentes dos outros animais, eliminando assim justificativas plausíveis para o consumo de carne. Nesse período, surgiram as primeiras sociedades vegetarianas e grupos cristãos que defendiam a abstenção deste tipo de alimento, baseando-se na crença de que os animais também mereciam compaixão e foi então que o termo "vegetarianismo" começou a ser usado (HARGREAVES *et al.*, 2021).

A partir da década de 1960, o vegetarianismo se disseminou amplamente devido ao aumento da preocupação com a alimentação e a saúde, respaldado por

evidências dos benefícios potenciais de uma dieta vegetariana na prevenção de doenças. Além disso, práticas religiosas que pregam o respeito à vida e adotam princípios de não-violência, como o hinduísmo, jainismo, sikhismo, budismo, movimento Hare Krishna e a Igreja Adventista do Sétimo Dia, também desempenharam um papel fundamental nesse crescimento. Como resultado, o mundo tem testemunhado uma ascensão e expansão significativa do vegetarianismo desde meados do século XX (HARGREAVES *et al.*, 2021).

No Brasil, o número de indivíduos que se consideram vegetarianos aumentou notavelmente, de acordo com uma pesquisa realizada em 2018 pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE), em parceria com a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). Conforme esta pesquisa, a quantidade de pessoas que excluíram a carne do cardápio já soma 30 milhões, representando cerca de 14% da população brasileira (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA - SVB, [s. d.]). O termo vegetarianismo contempla cinco tipos de caracterização desta dieta, as quais têm em comum o consumo de hortaliças e de frutas, mas diferem-se entre si devido às suas especificações em relação aos derivados de animais. Dessa forma, o vegetarianismo divide - se em: 1) ovolactovegetarianismo, que é representado pela utilização de ovos, leite e laticínios; 2) lactovegetarianismo, utilizando apenas o leite e laticínios; 3) ovovegetarianismo, utilizando apenas os ovos; 4) vegetarianismo estrito, quando não é consumido nenhum alimento de origem animal; e 5) alimentação vegana, quando ultrapassa a alimentação e torna-se um estilo de vida, não utilizando produtos ou alimentos que sejam de origem animal ou testado em animais (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA - SVB).

ADESÃO À DIETA VEGETARIANA: PRINCÍPIOS E MOTIVAÇÕES

Ao falar da adesão a uma dieta vegetariana, é fundamental considerar os princípios individuais, pois esta escolha transcende a alimentação e é vista como uma identidade social que reflete as motivações, sentimentos e atitudes daqueles que a adotam (ROSENFELD; BURROW, 2017). Diversas pesquisas na área do vegetarianismo sugerem que o autoconhecimento das pessoas deriva não apenas do que comem, mas também por que comem dessa maneira (ROSENFELD; BURROW, 2017). Comumente, a decisão de aderir ao vegetarianismo envolve as seguintes razões: a ética, influenciada por considerações morais; a saúde, tendo em

vista preocupações com doenças potenciais e controle de peso; e o meio ambiente, devido às grandes áreas de desmatamento para viabilizar a pecuária e as plantações que serão destinadas como ração à eles (BRYTEK-MATERA, 2020). Além disso, é possível identificar também motivações religiosas, assim como crenças alimentares, influências de amigos ou familiares, aversão à carne (WIRNITZER *et al.*, 2023) e associação com patriarcado (PETTI *et al.*, 2017).

Essas motivações alimentares têm atraído bastante atenção às investigações psicológicas do vegetarianismo e, ao longo dos anos, elas foram divididas em motivações éticas e motivações de saúde. Dessa forma, o indivíduo que relata ter uma dieta vegetariana considerando o bem-estar animal, a preservação do meio ambiente ou crenças religiosas, é categorizado como eticamente motivado, pois estaria preocupado com as origens e o processo de produção de seus alimentos. Esses indivíduos tendem a desenvolver uma maior aversão à carne devido à associação entre seu consumo e o sofrimento animal. Por outro lado, aqueles que adotam a dieta visando à saúde ou a perda de peso são classificados como motivados pela saúde, visto que se concentra nos efeitos do consumo destes alimentos e em seu risco de desenvolver doenças a partir deste estilo alimentar (ROSENFELD; BURROW, 2017). Usando estas definições, diversos estudos constataram que a diferença de motivação dos vegetarianos pode influenciar em desfechos como: duração da dieta, restrição alimentar e repulsa à carne (RADNITZ; BEEZHOLD; DIMATTEO, 2015). No entanto, vegetarianos e veganos tendem a manter a adesão à dieta sem grandes dificuldades, em comparação com indivíduos que seguem outros tipos de dietas, como: sem glúten, *paleo* ou de perda de peso. Esse fenômeno pode estar ligado a efeitos psicológicos positivos relacionados à identificação social dentro da comunidade vegetariana, além da confiança e do compromisso com o padrão alimentar (CRUWYS *et al.*, 2020).

As motivações para aderir ao vegetarianismo podem influenciar muito no como o indivíduo se percebe em relação aos outros, podendo ainda afetar as trocas interpessoais e instigar comparações morais (RADNITZ; BEEZHOLD; DIMATTEO, 2015). Em um estudo de Macinnis e Hodson (2017) foi constatado que vegetarianos e veganos são alvo de preconceito por parte de indivíduos onívoros, sendo maior o preconceito caso a motivação da dieta seja por questões éticas e se o indivíduo vegetariano for do sexo masculino. O estudo menciona que vegetarianos e veganos

representam fortes ameaças ao *status quo* na sociedade ocidental, visto que as normas culturais atuais favorecem o consumo de carne, portanto, essas ameaças originam-se da percepção de que as crenças, valores, atitudes ou padrões morais de um grupo externo estão em conflito com os do próprio grupo. Assim, embora alguns indivíduos sejam impulsionados a adotar uma dieta vegetariana por uma variedade de motivos, outros podem enfrentar barreiras psicológicas, sociais ou ambientais que os desencorajam. Esse desestímulo frequentemente decorre do medo de estigmatização ou exclusão social, bem como da pressão cultural que valoriza o consumo de carne e associa este hábito à masculinidade (HARGREAVES *et al.*, 2021).

VEGETARIANISMO NA DIMENSÃO SOCIOCULTURAL

Ser vegetariano confere ao indivíduo uma nova identidade social, que influencia sua forma de pensar, comportar-se e socializar (ROSENFELD; BURROW, 2017). Ao optar pelo não consumo de carnes, o indivíduo pode experimentar uma amplificação de sentimentos positivos, como altruísmo e senso de propósito. Isso ocorre porque essa escolha confirma suas crenças pessoais, resultando em um impacto positivo no bem-estar pessoal e na qualidade de vida (HARGREAVES *et al.*, 2021). Um estudo realizado por Antonetti e Maklan (2014) reforça essa perspectiva ao demonstrar que sentimentos de culpa e orgulho estão diretamente relacionados ao consumo de alimentos mais sustentáveis. Sentir-se culpado por consumir produtos de origem animal pode levar a uma redução desse consumo, enquanto o orgulho de seguir uma dieta sustentável pode reforçar esse comportamento alimentar.

A dimensão social também desempenha um papel crucial no comportamento alimentar dos indivíduos. Vegetarianos e veganos frequentemente buscam apoio e solidariedade em comunidades com valores semelhantes, fortalecendo suas escolhas e comportamentos alimentares (SIRIEIX *et al.*, 2023). No entanto, a prática do vegetarianismo pode encontrar obstáculos significativos, especialmente devido a normas e pressões sociais. O apoio ou a resistência da família e dos amigos têm uma influência substancial na decisão e no estilo de vida do vegetariano (LARSON, *et al.*, 2003).

A dieta vegetariana também tem sido associada com a qualidade de vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida envolve domínios físicos, psicológicos, sociais e ambientais, e é um indicador de quão bem o indivíduo se sente. Esses domínios podem ser influenciados tanto positivamente quanto negativamente pela dieta vegetariana (HARGREAVES *et al.*, 2021). A partir dessas influências, adotar uma alimentação sem o consumo de carnes pode potencializar sentimentos positivos. Por exemplo, pode haver uma melhora na saúde física, um maior sentimento de pertencimento junto a outros vegetarianos e uma sensação de atitudes morais mais positivas, pois o indivíduo está adotando um comportamento que alinha com suas crenças e valores (HARGREAVES *et al.*, 2021). Essas melhorias podem contribuir para uma percepção geral mais elevada de bem-estar e satisfação com a vida.

Para tanto, a adoção de uma dieta vegetariana apresenta diversos desafios, incluindo o apego ao sabor da carne, o medo de que a dieta possa ser monótona, a crença de que preparar refeições sem carne seja mais difícil, dificuldades em encontrar opções em restaurantes, convivência com pessoas que consomem carne e a falta de conhecimento sobre esse estilo alimentar (GRAÇA; CALHEIROS; OLIVEIRA, 2015). Muitos indivíduos que decidem adotar o vegetarianismo enfrentam rejeição social e são vítimas de estereótipos e discriminação. Tais atitudes negativas em relação a vegetarianos e veganos são conhecidas como "vegafobia" ou "veganofobia", termos já difundidos na literatura científica. Uma explicação possível para essa discriminação está relacionada à dissonância cognitiva experimentada por indivíduos que consomem carne. Nesse contexto, a dissonância cognitiva refere-se à contradição entre o afeto e a compaixão que as pessoas sentem pelos animais e o ato de consumir carne. Para esses indivíduos, vegetarianos e veganos representam uma afirmação de que o consumo de carne não é necessário e, portanto, é moralmente questionável. Essa contradição pode levar os consumidores de carne a discriminar vegetarianos e veganos, não por medo ou antipatia, mas como uma forma de justificar suas próprias escolhas alimentares (VANDERMOERE *et al.*, 2019).

Além dos fatores sociais, a adoção de uma dieta vegetariana está condicionada por fatores econômicos. Esses fatores podem ser analisados em diferentes níveis, desde a situação econômica global até a renda e o status social

do indivíduo. Pessoas com maior poder aquisitivo são menos afetadas pelas flutuações nos preços dos alimentos e tendem a ser mais exigentes em suas escolhas alimentares. Em contrapartida, indivíduos com renda mais baixa geralmente enfrentam uma qualidade alimentar inferior, caracterizada por um menor consumo de frutas e vegetais e um maior consumo de bebidas açucaradas e sobremesas congeladas (FRENCH *et al.*, 2019). Uma barreira comum à adoção de uma dieta vegetariana é a percepção de que essa dieta é mais cara. No entanto, essa percepção pode ser equivocada, pois uma dieta vegetariana pode ser mais econômica do que uma dieta onívora, já que a carne frequentemente é o item alimentar mais caro (HARGREAVES *et al.*, 2021). Outro aspecto a ser considerado é o acesso restrito a alimentos *in natura* entre indivíduos de baixa renda, o que influencia negativamente o consumo desses alimentos. Além disso, níveis mais baixos de escolaridade podem dificultar a adoção de uma dieta vegetariana, uma vez que há uma correlação positiva entre níveis educacionais mais altos e a adoção desta dieta (HARGREAVES *et al.*, 2021). Portanto, o poder aquisitivo e o nível de escolaridade se tornam barreiras significativas ao acesso ao vegetarianismo para pessoas de baixa renda.

VEGETARIANISMO E SAÚDE

Pessoas próximas ao indivíduo vegetariano costumam expressar preocupações quanto à suficiência energética e nutricional da dieta adotada, o que frequentemente resulta em discussões e conflitos (LARSON, *et al.*, 2003). Tais preocupações são válidas, uma vez que a diversificação alimentar é essencial para evitar deficiências nutricionais em uma dieta vegetariana (NEUFINGERL; EILANDER, 2021), porém também podem gerar desconforto pelas críticas e observações constantes.

A dieta vegetariana, quando praticada de forma planejada e com alimentos diversificados, promove aumento na ingestão de vários nutrientes, como fibras, ácidos graxos poliinsaturados (PUFA), folato, magnésio, vitaminas B1, B6, C, E e fitoquímicos (PETTI *et al.*, 2017). Estes contribuem para uma microbiota mais saudável, maior consumo de antioxidantes e menor consumo de compostos potencialmente inflamatórios, que, além de melhorar o controle de peso, estão associados também ao menor risco de câncer, doenças cardiovasculares,

osteoporose, diabetes, hipertensão e artrite, segundo a Organização Mundial da Saúde e Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (DIET, NUTRITION AND THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES).

No Brasil, estudos indicam que os vegetarianos apresentam hábitos alimentares mais saudáveis em comparação à população geral. Especificamente, os vegetarianos consomem diariamente uma maior quantidade de frutas e hortaliças e também apresentam um menor consumo semanal de refrigerantes e sucos artificiais (HARGREAVES *et al.*, 2020). Além disso, os vegetarianos no Brasil tendem a seguir mais fielmente as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que enfatiza a importância do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, enquanto desestimula a ingestão de alimentos processados e ultraprocessados (GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA — MINISTÉRIO DA SAÚDE, [s. d.]). Entretanto, apesar dos diversos benefícios à saúde proporcionados pela dieta vegetariana, a exclusão de alimentos de origem animal pode resultar em riscos de deficiência de micronutrientes que são encontrados predominantemente nesses alimentos ou que apresentam menor biodisponibilidade em alimentos vegetais. Exemplos desses nutrientes incluem as vitaminas B12 e D, os minerais ferro, zinco e cálcio, além dos ácidos graxos eicosapentaenoico (EPA) e docosahexaenoico (DHA), que estão presentes principalmente em peixes e frutos do mar (NEUFINGERL; EILANDER, 2021).

DESAFIOS E INOVAÇÕES NOS PRODUTOS VEGETARIANOS

Em decorrência do crescente número de pessoas que deixam de consumir carne, e por vezes seus derivados, o mercado de produtos que substituem esses alimentos têm se expandido notavelmente. Tais produtos se assemelham à carne em alguns atributos sensoriais, mas são feitos a partir de fontes proteicas de origem vegetal. Como exemplo, tem-se: leites, queijos, hambúrgueres e salsichas totalmente à base de vegetais (ALCORTA *et al.*, 2021). Esses produtos desempenham um papel crucial ao permitir a inclusão de vegetarianos em refeições onde a carne seria o prato principal, facilitando o senso de pertencimento social desses indivíduos em restaurantes ou eventos. Entretanto, sua grande desvantagem é seu elevado preço e, frequentemente, possuir texturas e aparência que não agradam o consumidor, os quais demandam por produtos que sejam

sustentáveis, palatáveis, seguros, nutritivos, disponíveis e acessíveis (ALCORTA *et al.*, 2021)(NORTH *et al.*, 2021).

Além disso, muitos desses produtos podem conter quantidades significativas de ingredientes adicionais, como açúcares, gorduras, conservantes e aditivos, o que pode comprometer seu valor nutricional. No entanto, a composição nutricional desses produtos pode variar amplamente, dependendo dos ingredientes utilizados, do tipo de produto e das técnicas de processamento aplicadas (NÁJERA ESPINOSA *et al.*, 2024). E, embora as alternativas vegetais sejam frequentemente percebidas como mais sustentáveis, seu impacto ambiental ainda está sujeito a debates e investigações contínuas (ALCORTA *et al.*, 2021). Portanto, a qualidade nutricional e o impacto ambiental de um produto dependem significativamente da marca e da formulação específica (NÁJERA ESPINOSA *et al.*, 2024). Devido a essa complexidade, são necessárias análises detalhadas para determinar o impacto ambiental real das alternativas vegetais (ALCORTA *et al.*, 2021). Assim, é crucial que os consumidores examinem atentamente os rótulos e façam escolhas informadas com base na composição nutricional e nos ingredientes, garantindo uma dieta equilibrada e sustentável.

3. JUSTIFICATIVA

O crescente número de vegetarianos no Brasil aponta a necessidade contínua de estudos sobre as consequências do vegetarianismo, benéficas ou não. O olhar sobre estas consequências, trazido pelos próprios vegetarianos, acerca da sua alimentação e estilo de vida, é um prisma pouco explorado até o momento. Assim, um estudo qualitativo sobre estas questões faz-se necessário, uma vez que tendo como base seus relatos, torna-se possível aprofundar o entendimento e avançar cientificamente em questões inerentes ao “ser vegetariano”.

4. OBJETIVOS

4.1. Geral

- Identificar a existência de possíveis benefícios e dificuldades do vegetarianismo pela perspectiva das pessoas que o praticam.

4.2. Específicos

- Investigar a experiência do vegetarianismo no ambiente de trabalho.

5. METODOLOGIA

5.1. *Abordagem do estudo*

Trata-se de um estudo qualitativo, uma vez que possui metodologia de caráter participativo, onde o foco de interesse é voltado para o indivíduo e para as suas relações e interações com o ambiente. Bem como, é possível que o pesquisador obtenha contato direto e prolongado com a situação a ser investigada a partir de um intenso trabalho de campo. Diante disto, tem-se um estudo que trabalha baseado nas diferentes formas de percepções do mundo, do autoconhecimento, de comunicação e de conhecimentos dos problemas humanos (SOUSA; SANTOS, 2020).

Portanto, de acordo com Minayo (2014), a abordagem qualitativa remete ao universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo dos processos e fenômenos, os quais não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis, sendo então aplicados como produtos das interpretações do estudo.

5.2. *Área do estudo e aspectos éticos*

O estudo foi desenvolvido no Hospital de Clínicas de Porto Alegre, sendo este selecionado devido à sua facilidade em encontrar participantes pertencentes a diversos estratos sociais, bem como em virtude de sua associação à Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Este estudo foi projetado de acordo com as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução CNS/MS 466/12) e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital de Clínicas de Porto Alegre - RS (HCPA), sob o número 2023-0541, CAAE 77387623.0.0000.5327.

5.3. *Participantes do estudo*

Os participantes do estudo foram os colaboradores do Hospital de Clínicas de Porto Alegre que são vegetarianos há mais de um ano.

Tendo em vista que o objetivo da pesquisa é proporcionar um espaço de escuta para diferentes sujeitos e assegurar a diversidade da amostra, e

considerando que o hospital não possui dados precisos ou aproximados sobre a quantidade de colaboradores vegetarianos, foram entrevistadas 11 pessoas, variando em sexo, idade, faixa salarial e orientação sexual. A saturação da amostra foi definida com base no critério de repetição das respostas: a coleta de dados foi interrompida quando as respostas começaram a seguir um padrão consistente, demonstrando que, apesar das diferenças entre os participantes, as informações fornecidas eram semelhantes.

5.4. Etapas e instrumentos de produção de dados

Para a construção do estudo, a **primeira etapa** foi realizada através do convite aos colaboradores do Hospital de Clínicas de Porto Alegre para fazerem parte da amostra de pesquisa. O convite foi feito pessoalmente no refeitório do hospital, àqueles colaboradores que acessaram a “Linha Verde” (balcão com preparações sem carne) para servir sua refeição. No início da “Linha Verde”, os colaboradores foram discretamente abordados e convidados a participar. Como este balcão não é exclusivo para vegetarianos, foi questionado aos abordados se mantinham uma alimentação vegetariana e, em caso afirmativo, há quanto tempo. Em seguida, foi solicitado o contato do participante (por *e-mail* ou *WhatsApp*, conforme sua preferência) para dar continuidade à comunicação. Adicionalmente, alguns colaboradores que já haviam participado das entrevistas também recomendaram a pesquisa a colegas de trabalho que eram vegetarianos, resultando em contatos via *WhatsApp* de interessados em se envolver na pesquisa.

Após isso, a **segunda etapa** consistiu no agendamento de entrevista individual com os participantes, onde foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A). As entrevistas foram semiestruturadas, tendo como característica questionamentos norteadores (Apêndice B), que foram sendo complementados a partir das respostas dos participantes. As questões abordaram os benefícios e as dificuldades em ser vegetariano e como é ser vegetariano no ambiente de trabalho. A fim de possibilitar a posterior análise e registro das informações obtidas, foram realizadas anotações e gravações de áudio no momento da entrevista.

Por fim, como **terceira etapa**, foi realizada a interpretação e análise dos dados utilizando a Análise de Conteúdo do Tipo Temática, proposta por Minayo (2014) descrita a seguir. *Análise de dados*

De acordo com a Análise de Conteúdo do Tipo Temática proposta por Minayo (2014), a análise temática consiste em descobrir os núcleos de sentido que compõem uma comunicação, cuja presença ou frequência signifiquem alguma coisa para o objeto analítico visado. Operacionalmente, a autora divide em três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados obtidos e interpretação:

- Pré-análise: sendo o período em que se organizaram os documentos a serem analisados, realizando a releitura das anotações e gravações de áudio e também na retomada das hipóteses e dos objetivos iniciais da pesquisa, criando indicadores que orientaram a análise;
- Exploração do material: foi o momento em que se codificou o material; primeiro fazendo um recorte do texto e depois classificando e agrupando os dados, organizando-os em categorias teóricas ou empíricas;
- Tratamento dos resultados obtidos e interpretação: nesta fase foi trabalhado os dados brutos, permitindo, então, realizar inferências sobre os achados do estudo.

6. CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo destacam os múltiplos benefícios e desafios associados à adoção do vegetarianismo. Os participantes relataram melhorias significativas em sua saúde física e emocional, mencionando uma diversificação do paladar e um aumento da consciência alimentar. Além disso, a transição para uma dieta sem carne trouxe uma satisfação moral por contribuir para a redução da crueldade animal e promover um estilo de vida mais sustentável.

No entanto, a adoção do vegetarianismo também apresentou desafios notáveis. A falta de apoio social e familiar, as barreiras culturais, especialmente em regiões onde o consumo de carne é valorizado, e a necessidade de planejamento rigoroso das refeições foram obstáculos comuns enfrentados pelos participantes. A pressão social e os preconceitos, especialmente entre os homens vegetarianos, também foram desafios mencionados.

Apesar dessas dificuldades, parece haver uma crescente aceitação social do vegetarianismo, com uma maior inclusão de opções vegetarianas em eventos sociais e um apoio crescente de amigos e familiares ao longo do tempo. A evolução do mercado de alimentos vegetarianos e veganos também tem facilitado essa transição, embora a disponibilidade e o custo ainda representem barreiras significativas. Assim, para que essa prática se torne mais acessível e sustentável para um número maior de pessoas, é necessário um esforço contínuo e coletivo para superar barreiras culturais, sociais e econômicas. Promover a educação sobre nutrição adequada e aumentar a acessibilidade de produtos vegetarianos são passos essenciais para fortalecer essa tendência alimentar e seus benefícios para a saúde humana e o meio ambiente.

7. REFERÊNCIAS

ALCORTA, A.; PORTA, A.; TÁRREGA, A.; ALVAREZ, M. D.; VAQUERO, M. P. Foods for Plant-Based Diets: Challenges and Innovations. **Foods**, v. 10, n. 2, p. 293, fev. 2021. <https://doi.org/10.3390/foods10020293>.

ALCORTA, A.; PORTA, A.; TÁRREGA, A.; ALVAREZ, M. D.; VAQUERO, M. P. Foods for Plant-Based Diets: Challenges and Innovations. **Foods (Basel, Switzerland)**, Switzerland, v. 10, n. 2, 1 fev. 2021b. <https://doi.org/10.3390/foods10020293>.

ANTONETTI, P.; MAKLAN, S. Feelings that Make a Difference: How Guilt and Pride Convince Consumers of the Effectiveness of Sustainable Consumption Choices. **Journal of Business Ethics**, v. 124, n. 1, p. 117–134, 1 set. 2014. <https://doi.org/10.1007/s10551-013-1841-9>.

BRYTEK-MATERA, A. Restrained Eating and Vegan, Vegetarian and Omnivore Dietary Intakes. **Nutrients**, Switzerland, v. 12, n. 7, 17 jul. 2020. <https://doi.org/10.3390/nu12072133>.

CORRIN, T.; PAPADOPOULOS, A. Understanding the attitudes and perceptions of vegetarian and plant-based diets to shape future health promotion programs. **Appetite**, England, v. 109, p. 40–47, 1 fev. 2017. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.018>.

CRUWYS, T.; NORWOOD, R.; CHACHAY, V. S.; NTONTIS, E.; SHEFFIELD, J. “An Important Part of Who I am”: The Predictors of Dietary Adherence among Weight-Loss, Vegetarian, Vegan, Paleo, and Gluten-Free Dietary Groups. **Nutrients**, Switzerland, v. 12, n. 4, 1 abr. 2020. <https://doi.org/10.3390/nu12040970>.

DIET, NUTRITION AND THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES: REPORT OF A JOINT WHO/FAO EXPER Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/924120916X>. Acesso em: 26 ago. 2023.

FRENCH, S. A.; TANGNEY, C. C.; CRANE, M. M.; WANG, Y.; APPELHANS, B. M. Nutrition quality of food purchases varies by household income: the SHoPPER study. **BMC Public Health**, v. 19, p. 231, 26 fev. 2019.

<https://doi.org/10.1186/s12889-019-6546-2>.

GRAÇA, J.; CALHEIROS, M. M.; OLIVEIRA, A. Attached to meat? (Un)Willingness and intentions to adopt a more plant-based diet. **Appetite**, v. 95, p. 113–125, 1 dez. 2015. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.06.024>.

GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA — MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-alimentar-para-populacao-brasileira/view>. Acesso em: 30 jun. 2024.

HARGREAVES, S. M.; ARAÚJO, W. M. C.; NAKANO, E. Y.; ZANDONADI, R. P. Brazilian vegetarians diet quality markers and comparison with the general population: A nationwide cross-sectional study. **PLoS ONE**, v. 15, n. 5, p. e0232954, 12 maio 2020. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232954>.

HARGREAVES, S. M.; RAPOSO, A.; SARAIVA, A.; ZANDONADI, R. P. Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains. **International journal of environmental research and public health**, Switzerland, v. 18, n. 8, 12 abr. 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084067>.

HURRELL, R.; EGLI, I. Biodisponibilidade do ferro e valores de referência dietéticos¹²³⁴. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 91, n. 5, p. 1461S-1467S, 1 maio 2010. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.28674F>.

KEY, T. J.; PAPIER, K.; TONG, T. Y. Plant-based diets and long-term health: findings from the EPIC-Oxford study. **The Proceedings of the Nutrition Society**, v. 81, n. 2, p. 190–198, 1 maio 2022. <https://doi.org/10.1017/S0029665121003748>.

KOH, A.; VADDER, F. D.; KOVATCHEVA-DATCHARY, P.; BÄCKHED, F. From Dietary Fiber to Host Physiology: Short-Chain Fatty Acids as Key Bacterial Metabolites. **Cell**, v. 165, n. 6, p. 1332–1345, 2 jun. 2016. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2016.05.041>.

KUMAR, P.; CHATLI, M. K.; MEHTA, N.; SINGH, P.; MALAV, O. P.; VERMA, A. K. Meat analogues: Health promising sustainable meat substitutes. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 57, n. 5, p. 923–932, 24 mar. 2017. <https://doi.org/10.1080/10408398.2014.939739>.

MACINNIS, C. C.; HODSON, G. It ain't easy eating greens: Evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target. **Group Processes & Intergroup Relations**, v. 20, n. 6, p. 721–744, 1 nov. 2017. <https://doi.org/10.1177/1368430215618253>.

MINAYO, M. **O Desafio do Conhecimento**. 14. ed. São Paulo: Hucitec Editora, 2014. Acesso em: 23 ago. 2023.

MODLINSKA, K.; ADAMCZYK, D.; MAISON, D.; PISULA, W. Gender Differences in Attitudes to Vegans/Vegetarians and Their Food Preferences, and Their Implications for Promoting Sustainable Dietary Patterns—A Systematic Review. **Sustainability**, v. 12, n. 16, p. 6292, jan. 2020. <https://doi.org/10.3390/su12166292>.

NÁJERA ESPINOSA, S.; HADIDA, G.; JELMAR SIETSMA, A.; ALAE-CAREW, C.; TURNER, G.; GREEN, R.; PASTORINO, S.; PICETTI, R.; SCHEELBEEK, P. Mapping the evidence of novel plant-based foods: a systematic review of nutritional, health, and environmental impacts in high-income countries. **Nutrition Reviews**, , p. nuae031, 25 abr. 2024. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuae031>.

NEUFINGERL, N.; EILANDER, A. Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review. **Nutrients**, Switzerland, v. 14, n. 1, 23 dez. 2021. <https://doi.org/10.3390/nu14010029>.

NORTH, M.; KLAS, A.; LING, M.; KOTHE, E. A qualitative examination of the motivations behind vegan, vegetarian, and omnivore diets in an Australian population. **Appetite**, England, v. 167, p. 105614, 1 dez. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105614>.

PETTI, A.; PALMIERI, B.; VADALÀ, M.; LAURINO, C. Vegetarianism and veganism: not only benefits but also gaps. A review. **Progress in Nutrition**, v. 19, p. 229–242, 12 out. 2017. <https://doi.org/10.23751/pn.v19i3.5229>.

RADNITZ, C.; BEEZHOLD, B.; DIMATTEO, J. Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. **Appetite**, v. 90, p. 31–36, 1 jul. 2015. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.026>.

ROSENFELD, D. L.; BURROW, A. L. The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. **Appetite**, v. 112,

p. 78–95, 1 maio 2017. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.017>.

RUBY, M. B.; HEINE, S. J. Meat, morals, and masculinity. **Appetite**, England, v. 56, n. 2, p. 447–450, abr. 2011. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.018>.

SIDHU, S. R. K.; KOK, C. W.; KUNASEGARAN, T.; RAMADAS, A. Effect of Plant-Based Diets on Gut Microbiota: A Systematic Review of Interventional Studies. **Nutrients**, v. 15, n. 6, p. 1510, jan. 2023. <https://doi.org/10.3390/nu15061510>.

SIRIEIX, L.; SÉRÉ DE LANAUZE, G.; DYEN, M.; BALBO, L.; SUAREZ, E. The role of communities in vegetarian and vegan identity construction. **Journal of Retailing and Consumer Services**, v. 75, p. 103470, 1 nov. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2023.103470>.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA - SVB. [s. d.]. Disponível em: <https://svb.org.br/>. Acesso em: 25 ago. 2023.

SOUSA, J. R. de; SANTOS, S. C. M. dos. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. **Pesquisa e Debate em Educação**, v. 10, n. 2, p. 1396–1416, 31 dez. 2020. <https://doi.org/10.34019/2237-9444.2020.v10.31559>.

SPENCER, C. **The Heretic's Feast: A History of Vegetarianism**. [S. l.]: UPNE, 1996.

VANDERMOERE, F.; GEERTS, R.; DE BACKER, C.; ERREYGERS, S.; VAN DOORSLAER, E. Meat Consumption and Vegaphobia: An Exploration of the Characteristics of Meat Eaters, Vegaphobes, and Their Social Environment. **Sustainability**, v. 11, n. 14, p. 3936, jan. 2019. <https://doi.org/10.3390/su11143936>.

VELZEBOER, R.; LI, E.; GAO, N.; SHARP, P.; OLIFFE, J. L. Masculinity, Meat, and Veg*anism: A Scoping Review. **American Journal of Men's Health**, v. 18, n. 2, p. 15579883241247173, 28 abr. 2024. <https://doi.org/10.1177/15579883241247173>.

WANG, Y.; LIU, B.; HAN, H.; HU, Y.; ZHU, L.; RIMM, E. B.; HU, F. B.; SUN, Q. Associations between plant-based dietary patterns and risks of type 2 diabetes, cardiovascular disease, cancer, and mortality – a systematic review and meta-analysis. **Nutrition Journal**, v. 22, p. 46, 4 out. 2023. <https://doi.org/10.1186/s12937-023-00877-2>.

WIRNITZER, K.; TANOUS, D.; MOTEVALLI, M.; WAGNER, K.-H.; RASCHNER, C.; WIRNITZER, G.; LEITZMANN, C.; ROSEMANN, T.; KNECHTLE, B. Racing Experiences of Recreational Distance Runners following Omnivorous, Vegetarian, and Vegan Diets (Part B)-Results from the NURMI Study (Step 2). **Nutrients**, Switzerland, v. 15, n. 10, 9 maio 2023. <https://doi.org/10.3390/nu15102243>.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título do projeto: Benefícios e dificuldades em ser vegetariano pelas percepções dos vegetarianos.

Você está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa cujo objetivo é conhecer os benefícios e as dificuldades em ser vegetariano, de acordo com as percepções dos próprios vegetarianos. Esta pesquisa está sendo realizada pelo Serviço de Nutrição e Dietética (SND) do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA).

Se aceitar fazer parte da pesquisa, você irá participar de uma entrevista semi-estruturada onde será abordado sobre o seu estilo de vida e questões sociais, levando em conta sua vivência com o vegetarianismo. A entrevista pode ser realizada virtualmente ou em um local de sua preferência, como as cafeterias do hospital e proximidades, e tem duração de aproximadamente 1 hora.

Com o objetivo de registrar os dados da entrevista, serão feitas anotações e gravações de áudio tendo o tempo previsto para o armazenamento dos seus dados e informações coletadas individualmente de, aproximadamente, 2 anos (final do 1º semestre de 2025), de acordo com o cronograma do estudo.

A sua identidade e de todos os participantes serão mantidas em sigilo em todos os materiais resultantes desta pesquisa e os resultados serão apresentados de forma conjunta, sem a identificação dos participantes, ou seja, o seu nome não aparecerá na publicação dos resultados e os pesquisadores se comprometem a utilizar seus dados somente para fins acadêmicos.

A sua participação na pesquisa é voluntária e a qualquer momento você pode desistir de participar e retirar seu consentimento sem nenhum prejuízo. Outrossim, não há qualquer ônus ou bônus financeiro relacionado à participação na pesquisa, como também não são conhecidos quaisquer riscos e/ou danos pela sua participação.

Decidindo por participar, você receberá uma cópia deste termo onde consta o endereço eletrônico e o institucional das pesquisadoras envolvidas. Assim, você

poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento.

Pesquisadoras responsáveis: profa. Carolina Guerini de Souza, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e do Serviço de Nutrição do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA), localizado no térreo do hospital, fone (51) 33598183 ou pelo e-mail cgsouza@hcpa.edu.br ou com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do HCPA, que fica na Av. Protásio Alves, 211 - Portão 4 - 5º andar do bloco C - Rio Branco - Porto Alegre/RS, de segunda à sexta, das 08h às 17h, telefone (51) 33596246, e-mail cep@hcpa.edu.br.

Esse Termo é assinado em duas vias, sendo uma para o participante e outra para os pesquisadores.

Eu _____ aceito participar do projeto citado acima voluntariamente, e acredito ter sido suficientemente informado sobre os procedimentos nele envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios.

Declaro que entendi os objetivos da pesquisa e concordo em participar dela.

Assinatura do pesquisador responsável

Assinatura do participante

APÊNDICE B - ROTEIRO DA ENTREVISTA

- Apresentação do moderador e explicação inicial sobre a pesquisa e questões éticas
- As perguntas serão realizadas em duas seções:

Seção 1: característica da amostra

1. Qual o seu nome?
2. Quantos anos você tem?
3. Qual a sua orientação sexual?
4. Qual o seu nível de escolaridade?
 - a. Ensino fundamental incompleto
 - b. Ensino fundamental completo
 - c. Ensino médio incompleto
 - d. Ensino médio completo
 - e. Ensino superior incompleto
 - f. Ensino superior completo
5. Qual a sua ocupação?
6. Sobre sua renda
 - a. \leq 1 salários mínimos
 - b. 1 a 3 salários mínimos
 - c. 3 a 6 salários mínimos
 - d. 6 a 9 salários mínimos
 - e. \geq 9 salários mínimos
7. Estado civil

- a. Solteiro
- b. Casado
- c. Separado
- d. Divorciado
- e. Viúvo

Seção 2: estilo de vida e questões sociais

- 8. É vegetariano há quanto tempo?
- 9. Porque se tornou vegetariano?
- 10. Identificas benefícios em ser vegetariano? Fale um pouco sobre isso.
- 11. E quais são as dificuldades? Fale um pouco sobre isso.
- 12. Como é ser vegetariano no ambiente de trabalho do Hcpa?