



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
FACULDADE DE NUTRIÇÃO

CLÍSIA LAIANE DAS CHAGAS MOREIRA

**FATORES MOTIVADORES E DESAFIOS VIVENCIADOS POR VEGETARIANOS
E VEGANOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

BELÉM

2023

CLÍSCIA LAIANE DAS CHAGAS MOREIRA

**FATORES MOTIVADORES E DESAFIOS VIVENCIADOS POR VEGETARIANOS
E VEGANOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Nutrição, da Universidade Federal do Pará, como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^a Dra. Alódia Brasil Costa.

BELÉM

2023

CLÍSCIA LAIANE DAS CHAGAS MOREIRA

**FATORES MOTIVADORES E DESAFIOS VIVENCIADOS POR VEGETARIANOS
E VEGANOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Nutrição, da Universidade Federal do Pará, como requisito para obtenção do grau de bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^ª Dra. Alódia Brasil Costa.

Data de aprovação: __/__/__

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª Dra. Alódia Brasil Costa-UFPA

Orientadora

Prof^ª Dr^ª Carolina Vieira Bezerra- UFPA

Titular

Prof^ª Ms Rejane Maria Sales Cavalcante Mori- UFPA

Titular

Prof^ª Dr^ª Vânia Maria Barboza da Silva-UFPA

Suplente

Dedico este trabalho aos meus pais e minha irmã.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pelo inestimável amor e por me conceder a capacidade para ter chegado até aqui.

A minha mãe Elielza Moreira, meu pai Marcos Moreira e irmã Clislane Zaíra, pelo amor, paciência e por terem sido meu porto seguro nos momentos difíceis e por terem acreditado em mim e em meus sonhos.

A meus familiares e amigos pelo carinho, cuidado e apoio, por terem contribuído de alguma forma para que eu tivesse possibilidade de iniciar e concluir esta graduação.

A minha orientadora e professores pela dedicação e amor, pelas experiências acadêmicas proporcionadas e pelos ensinamentos que levarei para a vida.

“É um desperdício de recursos comer produtos de origem animal em vez de vegetais, especialmente em um mundo onde as pessoas estão morrendo de fome” (PLANTE *et al.* 2019)

RESUMO

A alimentação vegetariana é isenta de carne, podendo ou não conter derivados de leite e ovos, podendo ser ovolactovegetariana, lactovegetariana, ovo vegetariana ou vegetariana estrita, e a dieta vegana exclui qualquer alimentos de origem animal, e estas dietas possuem suas variações e peculiaridades, além de múltiplos fatores motivadores de adesão e paralelamente possuem suas dificuldades e desafios, por ser uma exceção e não uma regra ao padrão alimentar da sociedade contemporânea, estando inclusive em ascensão. Neste contexto, o presente trabalho, através de uma revisão integrativa da literatura, objetiva identificar e discutir os principais fatores motivadores e desafios enfrentados por pessoas que aderiram ao vegetarianismo e veganismo, propondo assim uma reflexão sobre a influência desses hábitos alimentares na sociedade, possibilitando elencar assuntos que pouco são abordados na literatura científica, e no âmbito acadêmico na atualidade, além de propiciar a quebra de estereótipos a estes indivíduos, e conseqüentemente ampliar debates para futuros estudos quanto a legitimação dos direitos dos animais e leis protecionistas e antiespecistas. Realizou-se a busca de dados nas bases Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), PubMed e Google Acadêmico, dos últimos dez anos. Os descritores foram “(vegetarian* OR vegan*) AND (motivos OR motivações OR fatores motivacionais OR fatores motivadores)” OR “(vegetarian* OR vegan*) AND (dificuldades OR desafios)”, assim como seus correspondentes na língua inglesa. Os principais fatores motivadores são a preocupação com o bem-estar animal, preservação do meio ambiente, e questões de saúde e o fator religião. As dificuldades e desafios enfrentados, são a convivência social, preconceito e ridicularização, além da falta de acesso de opções de alimentos em locais públicos.

Palavras-Chave: Dieta vegetariana. Dieta vegana. Padrões alimentares. Fatores motivadores. Dificuldades e desafios.

ABSTRACT

The vegetarian diet is meat-free, and may or may not contain dairy products and eggs, and may be ovo-lacto-vegetarian, lacto-vegetarian, egg vegetarian or strict vegetarian, and the vegan diet excludes any food of animal origin, and these diets have their variations and peculiarities, in addition to multiple motivating factors of adherence and, in parallel, have their difficulties and challenges, as it is an exception and not a rule to the food pattern of contemporary society, and is even on the rise. In this context, this paper, through an integrative literature review, aims to identify and discuss the main motivating factors and challenges faced by people who have adopted vegetarianism and veganism, thus proposing a reflection on the influence of these eating habits in society, making it possible to list issues that are little addressed in scientific literature, and in the academic field today, in addition to providing the breakdown of stereotypes to these individuals, and consequently broaden debates for future studies on the legitimation of animal rights and protectionist and anti-speciesist laws. The search for data in the databases Virtual Health Library (VHL), Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, and Google Scholar was carried out in the last ten years. The descriptors were "(vegetarian* OR vegan*) AND (motives OR motivations OR motivational factors OR motivating factors)" OR "(vegetarian* OR vegan*) AND (difficulties OR challenges)", as well as their English language equivalents. The main motivating factors are concern for animal welfare, environmental preservation, health issues and religion. The difficulties and challenges faced are social coexistence, prejudice and ridicule, and lack of access to food options in public places.

Keywords: Vegetarian diet. Vegan diet. Dietary pattern. Motivating factors. Difficulties and challenges.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Fluxograma do processo de busca de dados.....22

LISTA DE QUADROS

Quadro 1- Caracterização dos estudos selecionados segundo autor, ano de publicação, método, objetivos e resultados.....	22
---	----

LISTA DE SIGLAS

BVS- Biblioteca Virtual em Saúde.

SciELO- *Scientific Electronic Library Online*

SVB- Sociedade Vegetariana Brasileira.

IPEA- Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada

IARC- Segundo a Agência Internacional para a Pesquisa sobre o Câncer

OMS- Organização Mundial da Saúde

ADA- Associação Dietética Americana

FAO- Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação

SUMÁRIO

1. OBJETIVOS	15
1.1. Objetivo Geral	15
1.2. Objetivos Específicos	15
2. REFERENCIAL TEÓRICO	16
2.1. Conceitos	16
2.2. Contextualização histórica do vegetarianismo e veganismo	16
2.3. Desafios e motivações da adoção ao vegetarianismo e veganismo	19
3. METODOLOGIA	21
3.1. Tipo de estudo	21
3.2. Seleção e Síntese de dados	21
3.3. Estratégia de Busca	21
3.4. Critérios de Elegibilidade, Inclusão e Exclusão	22
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
4.1. Motivações da adesão ao vegetarianismo e veganismo	30
4.1.1. Preocupação com o bem-estar animal	30
4.1.2. A motivação ambiental	32
4.1.3. Benefícios à saúde	34
4.1.4. Outras motivações	36
4.2. Dificuldades e desafios da adesão ao vegetarianismo e veganismo	37
4.2.1. Conflitos sociais, preconceito e ridicularização	37
4.2.2. Falta de acesso a produtos e refeições em espaços públicos	39
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
REFERÊNCIAS	41

1. INTRODUÇÃO

O vegetarianismo conceitua-se como uma dieta isenta de carne, de todas as origens incluindo de aves e de frutos do mar ou quaisquer produtos que os contenham, podendo ou não incluir leite e derivados e ovos (CRAING E MANGELS 2009; SLYWITCH, 2012). A dieta vegetariana é constituída de múltiplas derivações classificadas de acordo com os produtos de origem animal que ela contém, podendo ser ovolactovegetariana, com o consumo de ovos e leite e derivados; lactovegetariana, com o consumo de leite e derivados, somente; ovo vegetariana, com o consumo de ovos e a vegetariana estrita, isenta de qualquer produto de origem animal, seja carnes, leite e seus derivados e ovos (SLYWITCH, 2012).

Ressalta-se que o padrão vegetariano possui suas particularidades e diversidades, como por exemplo, as dietas crudívoras, que incluem somente alimentos vegetais crus e os frugívoros que incluem somente frutas. O veganismo, assim como o vegetarianismo estrito, exclui o consumo de alimentos de origem animal, mas estes possuem questões extra alimentares, como a abstenção do uso de vestimentas que sejam de lã, couro e seda e produtos testados em animais, segundo Slywitch (2012). Assim, percebe-se que as peculiaridades da adoção do vegetarianismo e veganismo são elementares para conceituar e diferenciar os institutos que muitas das vezes são confundidos como se significassem a mesma coisa.

Tendo em vista que a sociedade contemporânea, tem buscado mais qualidade vida e longevidade, além de buscarem um consumo alimentar mais consciente no que se refere a questões éticas e sustentáveis, cuja motivações excedem as questões nutricionais, percebe-se que o vegetarianismo e veganismo, como um hábito de vida, estão em ascensão no Brasil, como mostra a pesquisa da Sociedade Vegetariana Brasileira, realizada pelo IBOPE, conduzida em abril de 2018, onde 14% dos brasileiros se declaram vegetarianos, (estatística representa cerca de 30 milhões), e à época da pesquisa, demonstrou-se um crescimento de 75% da população vegetariana nas regiões metropolitanas (IBOPE, 2018). As razões para a adesão à essas ideologias, vão além do consumo alimentar, tratando-se também, de questões sociais, políticas, econômicas e culturais, possuindo desdobramentos, éticos, e de saúde, a preocupação com a crueldade animal e meio ambiente e devido ao acesso à informação e influencia familiar e de amigos (DONEDA, 2020; FERREIRA,2020).

O vegetarianismo e veganismo, possuem um relevante interesse científico, conforme demonstrado pela Associação Dietética Americana (1997), que através de dados científicos indicam relações vantajosas, na redução do risco de diversas doenças crônicas e degenerativas,

tais como obesidade, câncer, hipertensão, entre outros. E também elenca um relevante interesse científico e prático, as questões éticas e religiosas, como importantes fatores para se adotar esses padrões dietéticos. Em contrapartida, existem dificuldades enfrentadas por esses indivíduos, tais como a ausência de apoio familiar, o preconceito social, o que por conseguinte, gera abalos emocionais, piadas, isolamento e evitação de festas e reuniões sociais, além do custo financeiro. Alguns outros desafios, são ainda, a necessidade de aprender a cozinhar algo novo, ler rótulos dos produtos, viajar com a família, e entre outros (FERREIRA, 2021).

Nesse sentido, dados os benefícios cientificamente mencionados, segundo Castro (2016) os adeptos do vegetarianismo e veganismo, também enfrentam dificuldades frente aos novos hábitos, como os custos emocionais, sociais e financeiros, tendo em vista que são alvos de preconceitos, segundo Moreira e Acevedo (2015), vivenciando isolamento social, evitação de reuniões sociais e interação familiar assim como tantas outras adversidades no cotidiano.

É importante conhecer as motivações em aderir à essas ideologias, assim como acolher essas pessoas em suas dificuldades, tornando conhecido na esfera social, acadêmica e profissional e até em escala industrial, visto que, segundo Chuck (2015) há possibilidade de aprofundar pesquisas que identifiquem as motivações para a mudança de hábitos de consumo, relacionados a alimentação e como esses hábitos podem influenciar nas relações sociais. Considerando que pessoas veganas e vegetarianas possuem um propósito em adotar essas ideologias que são incompreendidas e estereotipadas, fazendo com que esses movimentos não consigam ser vistos como espaços para debates sobre o relacionamento entre os humanos e animais (FERREIRA, 2021).

Com isso, o profissional nutricionista, deve valer-se desses conhecimentos para aplicar na prática clínica e profissional, visto que a orientação nutricional é a base para uma dieta vegetariana e vegana supra as necessidades nutricionais desses praticantes, visando as melhores combinações possíveis dos alimentos, pontuando riscos e os benefícios, possibilitando trazer conforto e segurança, considerando todo seu contexto biopsicosocial (DE VASCONCELOS, 2021). Debates como estes propiciam a quebra de estereótipos atribuídos a estas dietas, e é crucial para a legitimação dos direitos dos animais, promoção de diálogos quanto a leis protecionistas e antiespecistas.

1. OBJETIVOS

1.1. Objetivo Geral

- Realizar uma revisão integrativa da literatura para identificar e discutir os principais fatores motivadores e desafios enfrentados por pessoas que aderiram ao vegetarianismo e veganismo.

1.2. Objetivos Específicos

- Identificar os principais fatores motivadores da adesão ao vegetarianismo e veganismo.
- Buscar na literatura os principais desafios enfrentados na adesão ao vegetarianismo e veganismo.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Conceitos

O vegetarianismo conceitua-se como uma dieta isenta de carne, de todas as origens incluindo de aves e de frutos do mar ou quaisquer produtos que os contenham, podendo ou não incluir leite e derivados e ovos, segundo Craig e Mangels (2009) e Slywitch (2012). Com isso, a dieta vegetariana é constituída de múltiplas derivações caracterizadas e classificadas de acordo com os produtos de origem animal que elas contém, podendo ser ovolactovegetariana, na qual há o consumo de ovos e leite e derivados; a lactovegetariana, na qual há o consumo de leite e derivados, somente; ovo vegetariana, onde há somente o consumo de ovos e a vegetariana estrita, onde não há o consumo de nenhum produto alimentício de origem animal, seja carnes, leite e seus derivados e ovos (Slywitch, 2012).

Com isso, vários conceitos são apresentados enfatizando o movimento do vegetarianismo, tema que é abordado desde a Grécia Antiga, e suas ideias são fundamentadas principalmente no quesito da crueldade animal, nesse sentido o matemático e filósofo grego Pitágoras (c. 570-490 a.c), já defendia que o regime vegetariano era a chave para uma coexistência pacífica entre os não humanos e humanos, enfatizando que “o abate aos animais embrutecia a alma das pessoas”(VEGETARIANA PORTUGUESA, 2013), e com isso qualquer indivíduo que decidia não mais comer animais, eram denominadas de *pitagórico*, até o início do século XIX, evidenciando a notável influência de Pitágoras.

2.2. Contextualização histórica do vegetarianismo e veganismo

A ideia de abster-se de carne é parte de uma tradição que existe tanto no oriente quanto no ocidente, sendo considerada uma prática milenar, cuja filosofia estava associada ao misticismo, a purificação espiritual, e na atualidade ainda há adeptos dessas percepções. Vale ressaltar que, no ocidente durante a antiguidade clássica, o vegetarianismo também é representado por alguns filósofos, como Plutarco e Porfírio. (CARVALHO, 2020).

Outrossim, a difusão do vegetarianismo ocorreu principalmente nos países europeus no século XIX, e em 1847 dá-se o início da primeira sociedade vegetariana, na Inglaterra, por William e posteriormente o movimento propagou-se para outros países. Em 1850 a *American Vegetarian Society* foi fundada e posteriormente em 1867 a Sociedade Vegetariana Alemã,

seguida dos estabelecimentos de demais sociedades em muitos outros países. Na Europa no ano de 1908 criou-se a *Vegan Society*, na Inglaterra. Nestas sociedades houveram o envolvimento de importantes representantes da nutrição vegetariana, como Sylvester Graham (1784-1851); o médico John Harvey Kellogg (1853-1943); e Maximilian Bircher-Benner, médico suíço (1867-1939) (LEITZMANN,2014).

Através destas sociedades evidenciou-se que a prática da dieta vegetariana não apenas é saudável ao organismo, mas também possui um cunho filosófico, religioso e moral para a vivência humana (LEITZMANN,2014). Havendo também, como exemplo, em 1863 Ellen Gould White, escritora cristã norte americana e co-fundadora da Igreja Adventista do Sétimo Dia, promotora da importância do estilo de vida saudável e a adoção de uma dieta vegetariana como a dieta ideal, visto que a carne poderia causar doenças, além de que é contrário a vontade de Deus ter como alimento as suas criaturas, conforme a mesma descreve posteriormente em seu livro.

A comida de carne é prejudicial à saúde, e seja o que for que afete o corpo, tem seu efeito correspondente na mente e na alma. Pensava na crueldade que o regime cárneo envolve para com os animais, e seus efeitos sobre os que a infligem e nos que a observam. Como isso destrói a ternura com que devemos considerar as criaturas de Deus. (WHITE, 1905, p. 330)

Já em tempos remotos, quando poucos estudos existiam acerca do assunto, a Igreja Adventista do Sétimo Dia por exemplo, em meados do ano de 1866, foi uma das pioneiras instituições de cunho social e religioso que enfatizaram a importância do estilo de vida saudável, o qual seria alcançado pela adoção do vegetarianismo, que através de estudos científicos, empíricos e literários, tem demonstrado que este estilo de vida confere benefícios à saúde humana. A referida instituição, à época era dirigida pelo médico, pesquisador e religioso adventista, John Harvey Kellogg, tendo criado em Michigan (EUA) o *Western Institute of Health Reform* (Instituto Ocidental de Reforma da Saúde), tendo neste contexto, sido reconhecido por seus métodos higiênicos de tratamento e uso de alimentos naturais, e propiciava aos seus pacientes um regime alimentar adequado e saudável. (WHITE, 2022).

No Brasil, o vegetarianismo se consolidou no início do século XXI, em virtude de alguns múltiplos fatores favorecedores, como a expansão de pesquisas científicas sobre o vegetarianismo, desmistificando a crença de que a carne seria um alimento essencial para a saúde dos seres humanos, isso se deu por volta de 1980, além de evidenciar os benefícios de

uma dieta sem carne na população, inclusive avaliada pela *American Dietetic Association*, como sendo adequada. A publicação do livro “Alimentação sem carne” estabeleceu um marco na população brasileira, desse estilo de vida em 2006 sobre um embasamento científico dessa dieta (CARVALHO, 2020).

Além disso, o acesso à informação pelo meio digital foi essencial para a difusão dessa filosofia no país, principalmente com a criação das redes sociais, como por exemplo o Orkut, Facebook, Youtube e Instagram (STEINFELD, 2006 *apud* CARVALHO, 2020). Ademais, a expansão do acesso ao nível superior tornou-se um fator importantíssimo, principalmente entre os profissionais de nutrição, permitindo a propagação de informações confiáveis em meio a tantas notícias falsas que permeiam o âmbito virtual. Certamente, o acesso à informação e leituras científicas no meio acadêmico contribuiu significativamente para que o vegetarianismo e veganismo estivesse em evidência e tenha se tornado tão relevante atualmente (LEITZMANN, 2014; SLYWITCH, 2006; WARREN, 2018 *apud* CARVALHO, 2020).

Um marco importante para o vegetarianismo e veganismo, foi a criação da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) em 2013, sendo uma organização não governamental essencial para a visibilidade do vegetarianismo no país, visando a proteção animal, defendendo uma dieta saudável no âmbito nutricional, ético, sustentável e socialmente justa, reforçando esta dieta na população por meio do incentivando à sua prática, contribuindo e estimulando a criação de políticas públicas de incentivo a essa dieta, como exemplo o projeto “Segunda Sem Carne” (SVB, 2020), cujo movimento de origem internacional, sem fins lucrativos, possui como foco principal o incentivo a população em reduzir o consumo de carne às segundas-feiras, visto que deixar de consumir carne a cada semana contribui para a redução de incidência de diversas doenças crônicas, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e câncer. E além de beneficiar os seus adeptos com este enfoque, o objetivo é também ajudar nas questões ambientais e na economia global, referente a emissão de gases estufa, confinamento e abate de animais. Ressalta-se que a adesão a este movimento, confere benefícios quanto a conscientização sobre um consumo alimentar responsável, podendo melhorar a saúde dos indivíduos e evocar o bem estar animal (THE MONDAY CAMPAIGNS, 2011, p. 3. *Apud* NAKAGAWA et al. 2019).

Tendo em vista a disseminação de informações e pesquisas realizadas, há evidências que a dieta vegetariana traz inúmeros benefícios à saúde, uma vez que se bem planejada, é saudável e adequada nutricionalmente, podendo prevenir e tratar doenças, como Diabetes mellitus tipo 2, câncer e doenças cardíacas, além de influenciar na redução do Índice de Massa

Corporal (IMC). Tal dieta pode ser adotada em todos os estágios da vida, gravidez, lactação, infância, adolescência, adultos e idosos inclusive atletas, conforme a declaração da *American Dietetic Association* (2009).

Em contrapartida além dos benefícios a fisiologia humana, a dieta à base de plantas torna-se um estilo de vida promissor, evidenciando que o futuro é da nutrição vegetariana, visto que há um número crescente de adeptos conscientes quanto às escolhas alimentares. E com isso, há 4 razões que sustentam essa tese, segundo Leitzmann (2014), como segue:

- 1) Razões éticas, morais, religiosas e espirituais: as pessoas não querem mais que os animais sofram uma vida miserável apenas para satisfazer o apetite dos comedores de carne. A produção animal industrial deve ser interrompida. A agricultura biológica deve ser apoiada.
- 2) Razões ecológicas, econômicas e políticas: as pessoas não querem a destruição dos fundamentos da vida em nosso planeta nem querem que o clima mude. Os desperdícios e excessos devem ser reduzidos ao mínimo. Um novo princípio de prudência é indispensável.
- 3) Razões de saúde e higiene: as pessoas não querem mais sofrer de doenças evitáveis, relacionadas à nutrição e não transmissíveis. O risco de doenças contemporâneas pode ser substancialmente reduzido por um modo de vida vegetariano.
- 4) Razões de sustentabilidade e paz: as pessoas querem qualidade de vida contínua combinada com responsabilidade por si mesmas, seus filhos e gerações futuras. A atenção plena é necessária.

2.3. Desafios e motivações da adoção ao vegetarianismo e veganismo

Ademais, além do contexto histórico é válido ressaltar que dietas veganas e vegetarianas precisam ser planejadas adequadamente, para fornecer todos os nutrientes necessários para manter a homeostase do organismo, que apesar de fornecer inúmeros benefícios para a saúde humana, a sua adoção sem conhecimentos prévios sobre biodisponibilidade de nutrientes pode comprometer o estado nutricional de quem a consome, devendo atentar-se para os seguintes micro e macronutrientes: Ômega 3, Zinco, Iodo, Vitamina D, Cálcio, Proteínas, Ferro, Cianocobalamina (Vitamina B12) e selênio. Verifica-se na literatura que a alimentação vegetariana é capaz de fornecer todo um aporte nutricional adequado que um ser humano necessita, no entanto, é necessário que as refeições sejam suplementadas em alguns casos e que haja a ingestão elevada de determinados micronutrientes se comparada a uma dieta onívora, Segundo Cozzolino (2016), Slywitch (2012) e Ferreira (2019).

Tendo em vista os benefícios cientificamente mencionados, o número de adeptos ao padrão dietético vegetariano e vegano, conforme pesquisa da Sociedade Vegetariana Brasileira, realizada pelo IBOPE, conduzida em abril de 2018, 14% dos brasileiros se declaram vegetarianos, a estatística representa cerca de 30 milhões, e à época da pesquisa, demonstrou-se um crescimento de 75% da população vegetariana nas regiões metropolitanas. Lamentavelmente, não dados quanto ao número de veganos no Brasil, mas considerando o percentual dentre vegetarianos em países em que foram conduzidas pesquisas, como no Reino Unido, pelo Instituto *Harris Interactive*, cerca de 33% dos vegetarianos- o que corresponde 1,68 milhões de pessoas- se forem adotados o percentual mais conservador, de 33%, dentre os 30 milhões de vegetarianos, cerca de 7 milhões seriam veganos no ano de 2018 (SVB, 2018).

Os motivos para a adesão desses estilos de vida são diversos e incluem “preocupação com a saúde, com o meio ambiente e o bem-estar dos animais” (LIMA, 2018), além desses, estudos apontam que às mulheres adotam a dieta vegetariana visando o controle de peso corporal (PIMENTEL, 2014). E apesar da dieta vegetariana proporcionar múltiplas vantagens à saúde, segundo Doneda (2020), as questões éticas e direitos dos animais predominam entre os fatores de adesão do vegetarianismo e veganismo, podendo-se considerar mais como uma filosofia de vida, permeando o campo político e social e minimamente o dietético, como o veganismo. Havendo motivações socioculturais, religiosas, emocionais, familiares, aceitação ao paladar e saúde (LIMA, 2018 e Slywitch 2012; QUEIROZ, 2018).

As questões éticas, a respeito dos direitos dos animais, sustentabilidade e considerando-os sencientes, que segundo Luna (2018), “é a capacidade de sentir, estar consciente de si próprio ou apenas do ambiente que o cerca”, fundamentam essas ideologias. Albert Einstein, o físico alemão-americano (1875–1955) acreditava que “Nada aumentará as chances de sobrevivência para a vida na Terra tanto quanto a evolução para uma dieta vegetariana”.

Paralelamente, mesmo com os fatores motivacionais bem estabelecidos, as pessoas vegetarianas e veganas enfrentam diversos desafios, visto que o não consumo de carne e produtos derivados de animais, geram resistência social e não aceitação desse novo estilo de vida pela família e amigos, podendo serem vistos como ameaçadores ao valor simbólico do alimento podendo gerar isolamento social do indivíduo. Em maior escala, pessoas veganas podem sofrer em muitas áreas da vida, no que se refere ao convívio social, lazer, viagens, compras ao supermercado, repercutindo em prejuízos emocionais, piadas, e pressões familiares (FERREIRA, 2021).

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo de estudo

O presente estudo trata de uma revisão integrativa da literatura, cuja metodologia consiste em entender e dar logicidade a um grande corpus documental, com foco em seu caráter de reprodutibilidade por outros pesquisadores, possuindo alto nível de evidência científica (GALVÃO, 2019).

Este trabalho seguiu as seguintes etapas: 1) delimitação da pergunta norteadora, e objetivos 2) seleção das bases de dados; 3) elaboração de estratégia de busca que envolve um conjunto de procedimentos e mecanismos tecnológicos para a localização de informações inclusive a elaboração das palavras chaves para realizar as buscas 4) seleção, sistematização e extração de dados dos artigos encontrados, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão definidos; 5) síntese e interpretação dos dados. Vale ressaltar também, que se trata de uma pesquisa de caráter qualitativo retrospectivo, conforme PRISMA, 2015. Com isso, a pergunta que norteia este estudo é: "Quais os principais motivos e desafios ao adotar um estilo de vida pautado no vegetarianismo e veganismo?"

3.2. Seleção das bases de dados

Em primeiro momento, na busca dos estudos a seleção ocorreu por meio da leitura dos títulos dos documentos encontrados, e em segundo momento houve a remoção dos duplicados, e os foram selecionados tiveram seus resumos lidos. Em terceiro momento, houve uma análise crítica dos trabalhos por meio sua leitura integral, onde foram observados criteriosamente alguns pontos importantes, considerando os critérios de elegibilidade, a coerência do estudo, a qualidade metodológica, os resultados obtidos, a conclusão e que possuam relação com o tema a ser pesquisado. Em quarto momento, houve construção de uma síntese qualitativa dos estudos, na qual os dados foram tabulados na plataforma *Google Sheets* e realizado uma análise qualitativa descritiva, além de serem registrados no gerenciador de referências *Mendeley*. Ressalta-se que o presente estudo está fundamentado nas orientações e diretrizes do *PRISM flow diagram* (PRISMA, 2015).

3.3. Estratégia de Busca

Realizou-se a busca de dados nas bases de dados eletrônicas Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), PubMed e a ferramenta Google

Acadêmico. E para encontrar os dados em conformidade com o eixo temático desejado, foram utilizados os seguintes descritores: “(vegetarian* OR vegan*) AND (motivos OR motivações OR fatores motivacionais OR fatores motivadores)” OR “(vegetarian* OR vegan*) AND (dificuldades OR desafios)”, assim como seus correspondentes na língua inglesa.

3.4. Critérios de Elegibilidade, Inclusão e Exclusão

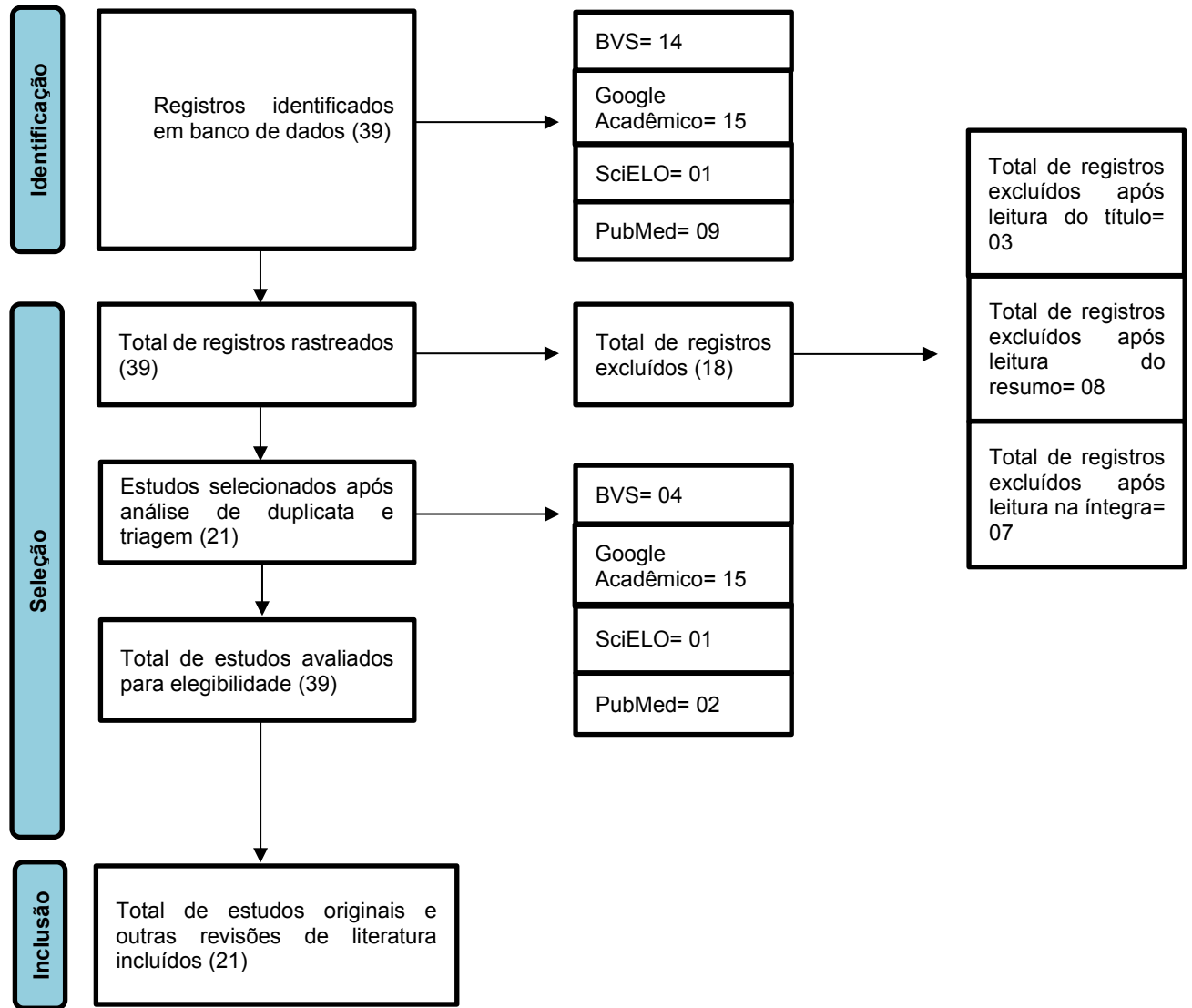
Os materiais selecionados para inclusão no *corpus* da revisão foram preferencialmente artigos científicos originais e outras revisões de literatura, localizados nas bases de dados eletrônicos científicos, datados no período de 2013 a 2023, além de apresentarem o eixo temático referente aos fatores motivadores, e desafios enfrentados por vegetarianos e veganos, que estejam publicados nos idiomas português e inglês.

No que se refere aos critérios de exclusão, foram retirados os trabalhos duplicados, que possuam mais de dez anos de publicação, que não estejam disponíveis na íntegra, como resumos simples e expandidos, e que não abordam o vegetarianismo e veganismo dentro do contexto desejados, como aqueles que não explicitam as motivações e desafios vivenciados, ou que relacionam o vegetarianismo ou veganismo ao tratamento de doenças.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No processo de busca e seleção de dados, foram identificados 39 artigos científicos, dos quais, 21 foram selecionados após a remoção das duplicatas e triagem, cujo estudos estavam de acordo com o eixo temático deste trabalho, ressalta-se que 3 artigos foram excluídos após a leitura do título, 8 foram excluídos após a leitura do resumo e 7 foram excluídos após a leitura na íntegra, visto que não se encaixaram nos critérios de inclusão e elegibilidade. Dentre as plataformas de buscas, 14 trabalhos científicos foram encontrados na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS); 01 no *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), 15 no Google Acadêmico e 09 no PubMed. Portanto, 18 foram retirados pois não atendiam aos critérios de elegibilidade e inclusão, conforme figura 1.

Figura 1- Fluxograma do processo de busca de dados.



Fonte: PRIMA (2020); Dados da Pesquisa (2023).

Dos artigos científicos encontrados nos bancos de dados, as principais informações utilizadas nos resultados estão destacadas no quadro 1, abaixo.

Quadro 1- Caracterização dos estudos selecionados segundo autor, ano de publicação, método, objetivos e resultados.

AUTOR/ANO	MÉTODO	OBJETIVOS	RESULTADOS
	Revisão bibliográfica, apresentada ao simpósio “Sixth International Congress on Vegetarian Nutrition” realizado em Lisboa em Loma Lina, CA, de 24 a 26 de fevereiro de 2013.	Indisponível	Relato histórico das bases do vegetarianismo e como se constitui no presente e suas perspectivas para o futuro, ressalta as principais razões

Leitzmann, Claus. 2014			para essa tendência, preocupação com a saúde e questões éticas; ecológicas e sociais além de que o futuro da nutrição vegetariana é promissor porque a nutrição sustentável é indispensável para o bem-estar da humanidade.
Asher, Kathryn, <i>et al.</i> 2015	Revisão de literatura sobre comida e vida doméstica, sociologia da família, de gênero, da alimentação e outras disciplinas. Revisão de periódicos sobre alimentação e vida doméstica. Os estudos representam famílias chefiadas por homens brancos, de classe média, que são dos EUA, Reino Unido e Austrália.	Explorar obstáculos domésticos à conversão para dieta vegetariana e vegana para complementar a pesquisa sociológica existente sobre vegetarianismo, veganismo e defesa dos animais.	Os obstáculos descritos foram reações familiares à mudança alimentar, o papel materno no fornecimento de alimentos às crianças pequenas, a subordinação das preferências alimentares das mulheres, o fornecimento de alimentos das mulheres como uma forma de poder, a dinâmica da escolha alimentar entre cônjuges. O papel da carne na hierarquia doméstica das refeições, raça e classe social.
Abonizio J. <i>et. al.</i> 2016	Pesquisa etnográfica, com observação sistemática dos fatos da vida da autora da pesquisa. Foram realizadas entrevistas com 6 vegetarianos da região média urbana, (3 do gênero masculino e 3 do gênero feminino e própria autora da pesquisa) com idades entre 21 e 45 anos.	Compreender o porquê de a pesquisadora adotar determinada dieta incomoda as pessoas a ponto de haver necessidade de explicar sua opção; compreender o que significa questionar opções individuais; compreender 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.	Pessoas que optam pelo vegetarianismo encontram resistência social e passam por constrangimentos no cotidiano.
	Estudo transversal de caráter quali-quantitativo, com adultos e idosos vegetarianos, residentes no estado do Rio Grande do Sul. Dados coletados por questionário	Avaliar as dificuldades alimentares encontradas por indivíduos vegetarianos residentes em um estado do sul do	A principal dificuldade em ser vegetariano foi no convívio social; o principal motivo para

Ferreira, <i>et. al.</i> 2016	individual impresso em escolas de Yoga e internet com 332 participantes com idade média de 26,6 anos (18 e 69 anos.), cerca de 84,6% era do sexo feminino.	Brasil para aderir e seguir a dieta, os tipos de dietas mais frequentes e o uso de suplementos alimentares e a percepção de melhora do estado de saúde com a dieta vegetariana; analisar os fatores que motivam a adoção de uma alimentação vegetariana.	uma dieta vegetariana foram os maus tratos aos animais; e o tipo de dieta mais frequente foi a ovolactovegetariana seguida da vegana. O uso de suplementos alimentares foi identificado em mais da metade desses indivíduos, assim como a percepção de melhora de saúde após adotar a dieta.
Fischer, <i>et al.</i> 2016	Análise documental qualitativa de textos científicos do Portal da Caps, no idioma inglês e português, de 2000 a 2012; análise da percepção dos diferentes grupos sociais, por questionário online de 34 questões fechadas com vegetarianos que estudam ou trabalham (50), não vegetarianos que estudam ou trabalham com animais (50) e não vegetarianos que estudam ou trabalham em outras áreas (50).	Refletir se a abstinência voluntária do consumo de carne pode ser interpretada como um princípio ético.	As principais razões vinculadas á adoção do hábito alimentar vegetariano foram a saúde (41%) e questões ética, comparadas a peso, religião, cultura e sabor (27%). A percepção de maus tratos, do impacto ambiental, desperdício de água, é a maior preocupação do que com o tempo de vida animal e sua dignidade, sendo as três primeiras mais significativas entre vegetarianos e as duas últimas entre os não vegetarianos.
Torti, Jaqueline MI. 2017	Revisão sistemática da literatura, em banco de dados para pesquisas primárias, e textos completos. Análise por meio de Boletins de Evidências de Saúde; com abordagem etnográfica. Realizadas 19 entrevistas individuais por fita que foram transcritas e analisadas qualitativamente.	Fornecer uma revisão sistemática de estudos existentes sobre o bem-estar psicológico dos vegetarianos e conduzir a pesquisa original que explorou ainda mais o seguinte: as razões dos vegetarianos para adotar sua dieta; sua auto percepção de bem estar social e psicológico.	As razões para adotar o vegetarianismo foram: melhoria da saúde mental, bem estar animal e redução do impacto ambiental através da dieta. Enfrentam muitos problemas e desafios sociais, pois são provocados a lidar com amigos e familiares que não os apoiam, podendo afetar sua autopercepção de bem-estar social. Mas sentem-se orgulhos e tranquilos devido seus valores estarem alinhados às suas ações. Os benefícios psicológicos ao adotar a dieta superam as

			ameaças ao seu bem estar- social.
Da Cruz, <i>et al.</i> 2018	Pesquisa por etnografia, baseada em revisão de literatura.	Analisar a alimentação como um ato social, compreendendo que a ação necessária, e quase que automática de comer, pode resultar em exclusões sociais, dependendo da escolha do indivíduo.	O desconforto e estranhamento se tornam evidentes perante uma alimentação alternativa, levando assim, à mudança nas relações interpessoais.
Lima, 2018	Tese de doutorado que apresenta um estudo sobre o vegetarianismo e o veganismo a partir de uma leitura da Psicologia Histórico-Cultural.	Investigar o conjunto de experiências de pessoas que se autodeclararam vegetarianas, veganas e onívoras, observando os impactos dos aspectos culturais, subjetivos/identitários e políticos/ideológicos no processo de suas escolhas alimentares.	O processo das escolhas alimentares de vegetarianos, veganos e onívoros estão no mesmo limiar, cuja dietas são construções sociais alicerçadas na cultura, mas de pontos distintos. O ato de comer é repleto de simbologias e significados que se moldam na cultura.
Queiroz, <i>et al.</i> 2018	Estudo descritivo exploratório qualitativo, por meio de questionário semiestruturado, com uma amostra de 419 pessoas vegetarianas e veganos de uma comunidade no Facebook, do Estado de São Paulo, no período de 06 a 07 de março de 2017.	Investigar o ativismo vegano e compreender as reais motivações de adesão e, principalmente, as dificuldades que os vegetarianos enfrentam para se tornarem veganos.	Existe entre vegetarianos e veganos o desejo de ampliar a dieta, para o consumo maior de produtos sem origem animal, mas as barreiras para decisão são apontadas por: preço elevado, distribuição restrita, e falta de opções de produtos e marcas.
Guimarães, <i>et al.</i> 2019	Estudo transversal de caráter qualitativo, com aplicação de questionário online na língua inglesa e portuguesas, abrangendo diferentes nacionalidade, idades e padrões alimentares. Foram recolhidas 949 respostas, das seguintes regiões geográficas: América do Norte, Leste europeu, América Latina, Oriente médio, Itália.	Explorar diversos fatores potencialmente desencadeadores e facilitadores de uma mudança do regime alimentar, de uma alimentação cárnea para uma progressivamente mais baseada em alimentos vegetais.	Crescente nível de empatia para animais, mais a maior redução e eliminação de produtos animais da alimentação, esta medida foi identificada como uma forte preditora para seguir uma dieta mais centrada nos alimentos vegetais. A mídia e redes sociais possuem um importante papel de informar e conceder suporte para aderência a dieta vegetariana.
	Estudo de natureza analítica quantitativa com base em testes piloto, obteve-se uma amostra de	Fornecer percepções sutis sobre o vegetarianismo,	Vegetarianos motivados pelo meio ambiente, se

Rosenfeld, <i>at al.</i> 2019.	5.550 participantes vegetarianos adultos, nos EUA.	motivado pela ética; distinguir vegetarianos motivados por animais dos ambientalmente motivados e os motivados pela saúde.	assemelhavam aos motivados pelos animais na construção de suas dietas como um meio de alcançar objetivos mais pró-sociais e morais e menos pessoais do que vegetarianos motivados pela saúde. Os vegetarianos motivados pelo meio ambiente se assemelhavam aos motivados pela saúde, e relatam menos repulsa pela carne e menor adesão a dieta do que os que são motivados pelos animais. Sentimentos mais fortes de repulsa à carne, ocorrem por que vegetarianos motivados por animais exibiram a adesão dietética mais rigorosa. E a distinção entre vários tipos de motivação ética, pode revelar percepções sutis sobre o comportamento alimentar.
Plante, <i>et. al.</i> 2019	Pesquisa realizada em agosto de 2018, com coleta de dados em inglês, com 380 participantes dos Estados Unidos, Reino Unido e Canadá, que são vegetarianas, que foram testados os valores de motivação animal, de saúde, ecológica, religiosa e de identidade sociais.	Testar a relação entre múltiplos fatores motivacionais subjacentes ao vegetarianismo e uma variedade de atitudes e comportamentos alimentares.	A motivação de identidade social explicitou que o vegetarianismo é melhor concebido como sua própria identidade social e que o desejo em de adotar esse estilo de vida é uma forte motivação subjacente à escolha de renunciar à carne.
Doneda, <i>et al.</i> 2020	Estudo transversal descritivo qualitativo. Realizado através de questionário eletrônico com 52 questões e grupo focal com 202 pessoas vegetarianas de classe média, da região Sul do Brasil, sobre o perfil cultural e estilo de	Identificar elementos éticos, de saúde, de cultura e estilos de vida envolvidos na escolha do vegetarianismo, e as maiores dificuldades encontradas pelos vegetarianos em sua	A adesão deu-se principalmente por motivos éticos (direito dos animais). As maiores dificuldades relatadas foram o convívio social e falta de opções em espaços

	vida por vida por amostra de conveniência.	prática alimentar cotidiana.	públicos de alimentação. O vegetarianismo impacta nas relações sociais; consumo e estilo da vida, tem dimensão política e pode se denominar ativismo alimentar.
Dorarg G <i>et al.</i> , 2020	Estudo transversal com 49 pessoas vegetarianas e 52 onívoras, entre 18 e 70 anos ou mais, da França, Bélgica e Canadá. Com aplicação de questionário sobre a motivação para a escolha alimentar; percepção da imagem corporal; IMC e dados sociodemográficos	Explorar e comparar motivos para a adesão a dieta vegetariana e onívora e atitudes referentes a preocupações corporais de participantes vegetarianos e onívoros da população em geral.	Vegetarianos expressam motivação para uma dieta saudável e natural e menos preocupação em controlar o peso corporal do que os onívoros, enquanto as mulheres vegetarianas possuem menor preocupações psicológicas associadas a transtornos alimentares que as mulheres onívoras. A motivação em adotar-se o vegetarianismo tem a ver com saúde e menos com a preocupação com a imagem corporal e peso.
Hopwood, <i>et al.</i> , 2020	Criou-se um inventário de Motivos da Alimentação Vegetariana, de 15 itens com 4 amostras, (1.006 universitários; 1.004 funcionários do Amazon MTurk; 5.478 holandeses do Longitudinal Internet Studies of the Social Sciences, 739 universitários, também) conduzida em inglês e holandês. A finalidade era medir também as variáveis que distinguíssem os motivos de uma dieta vegetariana, demográficas, personalidade, valores, crenças e religião, envolvimento com organizações e voluntariado, emprego/renda/hobbies/interesses.	Avaliar os motivos comuns para adotar uma dieta vegetariana; usar esta medida para desenvolver perfis comportamentais e psicológicos de pessoas que teriam maior probabilidade de adotar uma dieta baseada em vegetais por diferentes razões e examinar esse perfil para prever respostas a materiais de defesa de direitos.	A saúde era o principal motivo, e houve correlação dos motivos ambientais e direitos dos animais. Os motivos fornecem orientações sobre como melhor direcionar as campanhas que promovem uma dieta vegetariana.
	Revisão de literatura de artigos relacionadas a dieta a base de plantas. Utilizou-se fontes internacionais. Uso do modelo de Teoria Comportamental Planejado (TPB), para examinar crenças na gerenciabilidade da saúde. Ao	Identificar as características das dietas à base de plantas dentro de diferentes tendências dietéticas especiais e especificar os benefícios e as barreiras para a	Os fatores de conveniência e sabor são desincentivos, bem como a natureza irrelevante de algumas fontes de informações sobre os nutrientes

Feher András <i>et al.</i> 2020	todo se usou 101 fontes de literatura. Se estudou 81 artigos acadêmicos, 16 livros e 4 outras fontes da internet.	conversão e manutenção de uma nova dieta vegetariana	contidos em alimentos à base de plantas. Há também as barreiras sociais, discriminação negativa e efeitos negativos na saúde mental, podendo ser um obstáculo.
Miki, <i>et al.</i> 2020	Revisão sistemática da literatura com 56 publicações que descreviam 90 amostras de seguidores de dietas à base de plantas e suas motivações alimentares para seguir uma dieta a base de plantas.	Identificar métodos que possibilitam conhecer as motivações para seguir dietas à base de vegetais e resumir as tendências demográficas nas motivações alimentares	Motivações mais comuns: saúde/sabor/repulsa; bem-estar animal; preocupação ambiental e perda de peso. As motivações parecem ser distintas, e com isso não há evidências suficientes para associar a idade a essas motivações. O perfil demográfico se mostra insuficiente para uma representação ampla e precisa dos perfis de idades de seguidores da dieta a base de plantas.
Ferreira <i>et al.</i> 2021	Estudo transversal descritivo, qualitativo, com 42 entrevistas realizadas de agosto a novembro de 2019 com consumidores semi-vegetarianos, vegetarianos e veganos, com idades entre 19 e 45 anos de Minas Gerais (33), São Paulo (3), Rondônia (3), Brasília/DF (2) e Santa Catarina (1).	Compreender as principais motivações para se optar pelo semi-vegetarianismo, vegetarianismo e veganismo, e os desafios enfrentados por estas pessoas.	A preocupação com a crueldade animal, saúde, meio ambiente, acesso à informação e influência de amigos e familiares são fatores motivadores; foram relatadas dificuldades de convivência social, em fazer refeições fora de casa; participar de encontros sociais; críticas quanto às suas escolhas alimentares e filosofia de vida; piadas e preconceitos, como a ridicularização do movimento.
North, <i>et al.</i> 2021	Estudo qualitativo descritivo, realizado com uma amostra de 701 pessoas, as quais deveriam descrever por escrito sobre o porquê escolheram seguir a dieta	Examinar as motivações subjacentes às escolhas alimentares das pessoas e compará-las em três grupos alimentares, vegano, vegetariano e onívoro.	As motivações foram semelhantes: saúde e meio ambiente. Para veganos e vegetarianos o motivo mais comum foi o bem-estar animal. O gosto e prazer pela dieta foram comuns entre os onívoros.

Graffari, <i>et al.</i> 2022	Pesquisa de abordagem sequencial mista, de cunho qualitativo e quantitativo	Validar os motivos por adotar uma dieta vegana.	Encontrou-se os seguintes atributos, como o preço; dieta nutritiva; o frescor, por ser uma dieta saborosa; ingredientes ecológico/amigo dos animais. E os formuladores de políticas e comerciantes de alimentos, poderiam adotar tais atributos para incentivar a adoção de uma dieta vegana.
HANTSCHHEL, 2022	Análise da jurisprudência e da legislação.	Busca responder o que é especismo, como se manifesta e sua relação com as áreas do Direito, (da família, Penal, Ambiental e Civil).	O surgimento recente do Direito Animal e da Ética Animal, bem como ausência de legislação antiespecista, possuem contradições entre si. As leis brasileiras tem caráter protecionista aos seres humanos em detrimento dos animais.

FONTE: Elaborado pelo autor (2023)

Diante do levantamento bibliográfico realizado, identifica-se múltiplas motivações, mas destacam-se a preocupação com o bem-estar animal, com meio ambiente, bem-estar físico e mental de si próprio. Dentre as dificuldades e desafios, se destacam a convivência social, preconceito e ridicularização e a falta de opções em espaços públicos de alimentação.

4.1. Motivações da adesão ao vegetarianismo e veganismo

4.1.1. Preocupação com o bem-estar animal.

O bem-estar animal é um fator majoritariamente comum que impulsiona os indivíduos a adotar tanto o vegetarianismo como o veganismo como um estilo de vida, conforme apresenta a literatura científica, e as dietas se assemelham em seus motivos de adesão, como destaca Rosenfeld *at al.* (2019) e Ghaffari *et. al.* (2022). Considerando que o veganismo possui como

base a conduta ética que defende a libertação dos animais por meio da abolição de qualquer maneira de exploração, como o uso de vestuário, produtos testados em animais ou que sejam desta origem (BRÜGGER, 2009), este estilo de vida se ascende em adeptos, propiciando uma consciência social que ativa a conduta moral na sociedade, podendo estabelecer uma ligação entre o ativismo alimentar e a criação de políticas públicas em prol da causa animal, e com isso percebe-se que a chance de abandonar o veganismo, não seria por motivos éticos, conforme descrito por Queiroz, *et al.* (2018).

Esta preocupação está baseada em um consumo consciente alicerçado na ética, cuja preocupação relaciona-se também aos impactos que a cadeia produtiva de alimentos de origem animal tem sobre as questões ambientais e ao bem-estar dos próprios animais, como aponta Lima (2018) e Doneda (2020). E com a indústria animal, sendo apontada como principal fator causador do desmatamento por meio da ocupação do solo, e com a atividade pecuária, é possível que vegetarianos tenham sido influenciados por motivos ambientais também, ao aderir à dieta, por se deparar com pesquisas como estas, pois apesar de alguns não possuírem uma alimentação exclusivamente a base de vegetais, suas motivações englobam a redução do consumo de alimentos de origem animal ou até que se reduza completamente de modo gradual, podendo também despertar o interesse em causas sociais que refletem o valor moral da dieta (DONEDA, 2020; QUEIROZ, 2018).

Outra questão comum entre vegetarianos e veganos, está relacionada ao respeito aos animais, em vê-los como seres que convivem com o homem de maneira a tornarem-se aliados e não alimento. Alegam que não foram criados com a finalidade de satisfação pessoal e do apetite humano, e modificar esta visão sobre eles, torna possível o rompimento da concepção de que os animais são meros recursos aos seres humanos (FERREIRA 2021), além de rejeitarem a visão de que os animais são propriedade legal, visto que os consideram como seres sencientes e que devem possuir o direito legal de serem protegidos de qualquer tipo de exploração, mesmo que seja para benefício humano (BEKOFF, 2018).

Ressalta-se também, que segundo Guimarães (2019), é provável que consumidores de carne, possuem uma visão divergente dos que não comem carne, no que se refere a capacidade dos animais de serem senciente, sendo “ a capacidade de sentir, estar consciente de si próprio ou apenas do ambiente que o cerca”, (LUNA, 2008) e conseqüentemente os têm como seres inferiores aos humanos, o que configura-se como especismo, atitude esta que está interligada a discriminação e até mesmo a atitude danosa contra eles (HANTSCHHEL, 2022), de modo que facilita serem tratados de forma desumana, facilitando sua exploração para benefício humano,

como o confinamentos para a produção de ovos e leite, o abate do animal para produção de carne e também o transporte dos mesmos que o levam ao desfecho mencionado, como aponta Ferreira, *et al.* (2021).

No entanto, é importante enfatizar também que é possível que as pessoas não percebam os danos causados aos animais, pois os produtos são adquiridos fora do contexto de abate, havendo um distanciamento da realidade, não refletindo os abusos que sofrem, como apresenta Cook (2015), onde “a pecuária animal leva uma sensação de invisibilidade aos consumidores ao disponibilizar produtos cárneos embalados; desvincilhando o produto final da realidade vivida pelos animais antes do abate”. E com isso, entende-se que pessoas onívoras, não necessariamente tem esses seres como inferiores, levando a atitudes desumanas contra eles.

A literatura enfatiza que a motivação animal é uma das principais razões em ser vegetariano ou vegano, o que está associado a uma maior aversão em se ingerir carne, e consequentemente propicia o ato de tê-los como alimento um ato desagradável. Tendo em vista estes aspectos, vegetarianos motivados pelo bem estar animal e meio ambiente, possuem um rigor moral mais acentuado do que os vegetarianos motivados apenas pela saúde, o que explica a repulsa pelo alimento cárneo, (ROSENFELE, 2018; PLANTE 2018). É crucial identificar questões que envolvem motivações específicas como o fator ético e de adesão a dieta, visto que fornece percepções quanto a pesquisas futuras e com isso possibilitar a elaboração prática de recomendações para a mudança de comportamento alimentar, elevar o quantitativo de adeptos a estes estilos de vida, e por meio também da propagação midiática propagar informações fidedignas quanto estes estilos de vida, e conforme expressado por Albert Einstein, o físico alemão-americano (1875–1955) a ideia de que “nada aumentará as chances de sobrevivência para a vida na Terra tanto quanto a evolução para uma dieta vegetariana”.

4.1.2 A motivação ambiental

No que diz respeito ao fator meio ambiente, este também é determinante na adesão dos estilos de vida vegetariano e vegano, uma vez que aqueles que decidem aderir, preocupam-se com a preservação ambiental, inclusive com a floresta Amazônica, por exemplo (FERREIRA, 2021). Ressalta-se ainda, que a indústria de produção animal, vem sendo apontada como um grande agente danoso ao meio ambiente, visto que o uso da ocupação do solo, é um dos principais causadores do desmatamento, e o Brasil, tem sofrido uma extensa devastação em

consequência à atividade pecuária, principalmente na região Amazônica, como apontam Barona *et. al.* (2020) e Souza (2019).

Ademais, Doneda (2020), apresenta que dentre as vantagens em se aderir o vegetarianismo e veganismo, se destaca a “satisfação por ter feito uma opção mais ética e sustentável”, atrelado à preocupação com o impacto do consumo de alimentos de origem animal e preocupação com o meio ambiente e ecologia, e esta motivação vem sendo associada cada vez mais ao vegetarianismo, e não apenas ao veganismo, visto que este tem por base a conduta ética e liberação animal. Por meio dessas informações, sugere-se que a consciência ambiental vem sendo citada como a segunda maior motivação em se aderir ao vegetarianismo e veganismo, seguido apenas da preocupação com o bem-estar animal (MIKI, *et al.*, 2020; LEITZMANN, CLAUS, 2014.).

Há possibilidade de que os indivíduos vegetarianos por motivos ambientais, tenham sido influenciados por dados que explanam o impacto da dieta a base de carne sobre o meio ambiente, pela produção industrial animal, para consumo humano, como relata o grupo focal apresentado por Doneda (2020):

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).

Froehlich (2016) e Neo (2016), apontam que a produção agrícola e pecuária vem sendo citados como uma das principais razões da degradação do meio ambiente, poluição e que comprometem todo o sistema ambiental. E paralelo a isto, segundo dados apresentados pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) em 2013, do Censo da Agricultura, constatou-se que com o aumento de 35,6 milhões para 56,7 milhões do rebanho bovino na Amazônia, houve um crescimento de 27% de devastação do solo, o que equivale a 9,2 milhões de hectares, isto no período entre 1995 e 2006.

Além disso, com base na declaração da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO, 2010), as dietas sustentáveis:

São aquelas com baixo impacto ambiental que contribuem para a segurança alimentar e nutricional e para uma vida saudável das gerações futuras. As dietas sustentáveis são protetivas e respeitadoras da biodiversidade e dos ecossistemas, culturalmente aceitáveis, economicamente acessíveis e justas, nutricionalmente adequadas, seguras e saudáveis, enquanto otimizam recursos naturais e humanos.

E com isso evidencia-se que ao adotar as dietas vegetariana e vegana, é notório seus impactos positivos sobre o meio ambiente, quando comparadas às dietas que contém carne bovina, tendo em vista que podem resultar em melhores perfis de pegada de carbono, sendo consideradas mais sustentáveis em termos de emissão de gases efeito estufa, como enfatiza Gonzáles-Garía (2018). Além de que conferem benefícios ambientais como a economia de água, quando comparadas as dietas quem contém carne (CHEN, 2019).

Ademais, ressalta-se que os movimentos sociais em prol da consciência ambiental, possuem seu grau de importância, visto que com a promoção da reflexão quanto aos impactos que a dieta cárnea tem causado, isto torna-se um ponto positivo em motivar não vegetarianos e veganos a repensarem seus hábitos de vida, pois os mesmos impactam na vida humana, e como destaca um membro da pesquisa de Plate *et. al* (2019), “É um desperdício de recursos comer produtos de origem animal em vez de vegetais, especialmente em um mundo onde as pessoas estão morrendo de fome”, isso destaca que o ato de comer excede o ato de comer e digerir, tem que ver com a esfera social e econômica de um país.

4.1.3 Benefícios à saúde

A literatura muito aborda os efeitos das dietas vegetariana e vegana sob a saúde, como a Associação Dietética Americana (ADA), que indica relação positiva entre as dietas vegetarianas -se planejadas adequadamente- na redução do risco e tratamento de muitas doenças, como obesidade, hipertensão, diabetes mellitus, entre outras. Com base na análise da literatura, são incontáveis os estudos que apontam os benefícios da dieta a base de plantas para a saúde (ASSOCIAÇÃO DIETÉTICA AMERICANA, 1997), as vantagens são diversos, podendo contribuir para o controle do peso corporal e perfil metabólico, e estão relacionados com uma redução de 35% dos níveis de colesterol LDL sérico; é benéfica para a saúde óssea; atuam na prevenção de câncer e reduzem o impacto da patologia, em virtude dos compostos fitoquímicos.

Além de ser adequado a todos os ciclos da vida, proporcionando um aporte nutricional adequado quando bem planejada, e incluindo a suplementação de vitamina B12 para

vegetarianos estritos. E diferente do que dita o senso comum, de que esta dieta é insuficiente, vegetarianos e veganos podem possuir um aporte adequado de todos os macros e micronutrientes, se tiverem uma dieta diversificada e com suporte profissional adequado, (ANDRADE, 2018).

No que tange a saúde humana, diversos estudos retratam que uma dieta rica em alimentos de origem animal está associada ao risco elevado para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como mostra a Agência Internacional para a Pesquisa sobre o Câncer (IARC), vinculada a Organização Mundial da Saúde (ONU,2015), que o consumo de carnes processadas, conferem risco para a incidência de câncer colorretal, e o consumo de carne vermelha, é um provável cancerígeno.

Os adeptos ao vegetarianismo e veganismo motivados pela saúde se valem desses argumentos para fundamentar suas escolhas alimentares, uma vez que ambos os estilos de vida compartilham de motivações semelhantes, inclusive esta citada (GHAFARI et al. 2022). Conforme a disponibilização de informações quanto aos benefícios a dieta, principalmente pelo profissional nutricionista, há possibilidade de os indivíduos sentirem-se motivados a buscarem estes estilos de vida (FERREIRA, 2021), como aliada a cura ou controle de doenças, como dito por um indivíduo na pesquisa de Ferreira (2021):

Eu tive uma doença grave, um diagnóstico de lúpus. Então, [...] eu fui pesquisando coisas naturais, coisas alternativas. A primeira coisa, primeiro passo, foi a alimentação, foi cortar carnes, derivados do leite, enfim, todas essas coisas.

É perceptível que a adesão ao vegetarianismo e veganismo, estão associados aos benefícios a saúde que a dieta proporciona, ao bem-estar físico e também emocional, conforme indica a Associação Dietética Americana *apud* Sociedade Brasileira Vegetariana (2020), pois “oferecem benefícios da proteção contra doenças, devido ao seu baixo teor de gordura saturada, colesterol e proteína animal”. E Dorarg *et al.* (2020), apresenta que a motivação em se obter saúde e longevidade tem sido o foco, em detrimento da preocupação com a imagem corporal. Isto demonstra que as motivações pelo vegetarianismo são múltiplas e extrapolam questões culturais.

Paralelamente, embora as dietas a base de plantas se bem planejadas, podem fornecer todos os nutrientes necessários para a manutenção da saúde humana, com variedade de alimentos e suplementação de vitamina B12 para veganos e vegetarianos estritos, conforme a

ADA, e que uma grande parcela destes indivíduos prezem pelo consumo de alimentos orgânicos, com a aquisição em locais sustentáveis e que valorizem os pequenos produtores e as cadeias curtas de produção, é importante que este comportamento não seja generalizado e estendido a todos os que possuem estes tipos de dietas, pois em algumas falas de entrevistados da pesquisa de Doneda (2020), evidencia a pluralidade e complexidade destes movimentos:

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).

4.1.4 Outras motivações

As questões alimentares tem sido um importante tema em discussão na atualidade, visto que a adesão do vegetarianismo e veganismo, dá-se por questões que excedem ao ato de produzir, preparar e digerir os alimentos, não se refere apenas de uma necessidade fisiológica, estes possuem bases ético-morais e até religiosas, como refere Graffari *et al.* (2022). Isto demonstra que os processos alimentares são constituídos também de uma construção cultural, visto que os hábitos alimentares são resultados de significados que são construídos por influências sociais, ratificando que a alimentação não se trata meramente em ingerir nutrientes, mas compõe um sistema simbólico. Sugere-se também, que o veganismo e vegetarianismo convergem em seus fundamentos, pois abordam questões políticas e ideológicas nas escolhas alimentares

Diante do exposto, na esfera social que estamos inseridos, as questões alimentares estão muito relacionadas com a identidade pessoal, visto que indica o modo como as pessoas querem serem vistas (AZEVEDO, 2014). Está repleta de simbologias, significados e heterogeneidades, a literatura evidencia a fluidez destes hábitos alimentares que por sua vez transpõem o ato de ingerir micro e macro nutrientes. E ressalta-se também a escassez de estudos que exploram as motivações relacionadas a adoção de dietas a base de plantas.

Paralelamente, o vegetarianismo apresenta faces distintas de suas fundamentações, justificando sua crescente popularização, e tornando necessário estudos mais pontuais, pois “tem crescido por tendências metafísicas, morais e sociais” (WHORTON, 1994, p.1108) e com

isto, se infere que a adesão tem sido também por motivos éticos baseados em suas crenças pessoais, visto que o vegetarianismo e veganismo é complexo, heterogêneo pode abrigar distintas visões de mundo, inclusive neonazistas, como disse Forchtner e Tominc (2017), visto que esta ideologia aborda o vegetarianismo para além de um estilo de vida, trata-se também de uma dieta historicamente relacionada ao espaço político de extrema direita, estando fundamentada na noção de pureza e na superioridade racial, ou seja, a dieta a base de plantas estaria relacionada a pureza associada a supremacia branca, em detrimento da dieta onívora (AZEVEDO, 2017)

Cabe ressaltar que juntamente ao fator saúde está atrelado o fator religião, no qual é pouco abordado na literatura científica. E com a pluralidade de motivações, as religiões hinduístas, consideram a vaca como um ser sagrado inclusive, bem como o Judaísmo, Budismo e algumas religiões do Cristianismo, como exemplo dos Adventistas do Sétimo Dia, que defendem a dieta vegetariana estrita, como relata Azevedo (2014). Estas religiões compartilham de uma fundamentação comum, pela estima a dietas a base de plantas:

“A adesão ao vegetarianismo os leva de volta às origens da criação, quando os seres humanos não tinham em seu cardápio os alimentos de origem animal e ainda conservavam a pureza de viver em paz com a natureza” (TRIBUNA DO NORTE, 2008 *apud* QUEIROZ, 2018).

4.2 Dificuldades e desafios da adesão ao vegetarianismo e veganismo

4.2.1 Conflitos sociais, preconceito e ridicularização

Paralelo as motivações em se aderir o vegetarianismo e veganismo, há experiências cotidianas que desafiam a permanência ao estilo de vida que estes optaram por adotar. A vivência na sociedade contemporânea está em constante confronto a esses hábitos alimentares não convencionais, conforme Lima (2018), além de ser enfática ao apresentar em sua pesquisa “orgulho em ser vegana”, de uma de suas entrevistadas, e isso retrata a sua postura frente aos percalços enfrentados com seus amigos, vizinhos e familiares, e em como estes indivíduo recordam-na ao se depara com estabelecimentos que fornecem produtos veganos, esta postura enfatiza que tanto o vegetarianismo quanto o veganismo retratam uma identidade social sobre o indivíduo, podendo ser associados a aspectos negativos, em virtude destes hábitos de vida serem contrários aos convencionais, podendo causar conflitos em seu núcleo social e familiar.

Diante disto a abstenção de dietas cárneas, aparentemente pode apresentar uma ameaça simbólica, tendo em vista que a dieta convencional é alicerçada na cultura também, e isto entra em conflitos com a percepção de valor da maioria onívora na sociedade. Assim, os adeptos de dietas a base de plantas são comumente ridicularizados e são frequentemente alvo de preconceitos, devido sua resistência frente as normas culturais estabelecidas (ABONÍZIO, 2016; MACINNIS; HODSON, 2017 *apud* FERREIRA, 2021).

Tendo em vista estes aspectos, os vegetarianos e veganos apresentam muitas dificuldades, incluindo a provocação de amigos e familiares, que não os apoiam em seu estilo de vida, o que pode representar uma ameaça ao bem-estar social neste núcleo, como refere Torti (2017). A crítica, hostilidade e confusão, sendo comum nas reações dos pais ao se depararem com a conversão de seus filhos (BEARDSWORTCH; KELL, 1992). Considerando que abster-se de carne não o exclui do convívio social, esta atitude torna pesados os momentos de interação social principalmente quando envolver a comensalidade, levando a concessões (LIMA, 2018).

Porém, paralelo ao sofrimento enfrentado rotineiramente por vegetarianos e veganos, apenas por não seguir norma social, estes indivíduos podem apresentar algum nível de bem-estar psicológico devido possuírem convicção de suas motivações, tornando possível a percepção de orgulho e tranquilidade pela consciência de que seus atos estão alinhados aos seus valores e princípios. No entanto, a literatura não retrata dados consistentes quando a este bem-estar, visto que apresentam risco de viés elevado, pois por meio das críticas sociais, eles podem ter uma auto percepção equivocada, podendo se auto perceber inadequados e não concordarem plenamente com sua dieta, tendo em vista que a adesão ao veganismo e vegetarianismo possuem múltiplas razões e pareados a concepções pessoais, tornando estes estilos de vida equivocadamente inadequados (TORTI, 2017).

Ressalta-se também que estes movimentos ainda são estereotipados e muito estigmatizados, equivalente ao movimento social feminista, como exemplo, segundo Macinnis e Hodson (2016). Os veganos são os que mais sofrem rejeição social, a chamada “vegafobia” (COLE E MORGAN, 2011) E estes discursos, ampliam a normalização da ridicularização do movimento vegano, sendo vistos como irreverentes, feitos de balburdia e alvos de preconceito e silenciamento, impossibilitando a criação de espaços que possibilitam a defesa do direito animal e antiespecismo, além de propiciar a quebra de tabus e estigmas, levando a sociedade a repensar seus hábitos alimentares, e se sentirem parte de um sistema cujo tem potencial para reduzir ou eliminar os danos a biodiversidade do planeta ao qual vivem.

Além dos conflitos já citados, Ferreira (2021) enfatiza os preconceitos cometidos por pessoas da família ou amigos, no que diz respeito ao estigma e as principais críticas englobam uma percepção limitada sobre a alimentação, onde alegam ser uma dieta monótona, insípida, como relata um participante da pesquisa, “vegetariano só come alface” ou perguntas como “o que você come?”, estes críticos da dieta alheia se valem de seus conhecimentos limitados para invalidar um estilo de vida tão rico e benéfico para a saúde e ainda para o planeta, visto que a falta de informação para a população compactua com a falta de conhecimento quanto a cadeia produtiva de alimentos de origem animal, trazendo uma incompreensão dos reais malefícios da indústria animal, e conseqüentemente gerando conflitos de convivência entre pessoas com suas dietas alternativas e as de dieta convencional (FERREIRA, 2016).

Abonizio (2016) relata que este estigma pode causar danos emocionais a longo prazo, como já citado anteriormente. E na atual conjuntura, onde o escancarado desvalor por dietas alternativas dicotômica ao ascendente número de adeptos, torna necessário a ampliação de programas de conscientização a população não vegetariana/vegana. Ressalta-se que os dados citados não podem ser generalizados, apesar de aplicar-se a grande parte dos vegetarianos e veganos, e com isso se torna essencial outras pesquisas (FERREIRA, 2021).

4.2.2 Falta de acesso a produtos e refeições em espaços públicos

Estudos apontam que o quantitativo de veganos no Brasil não é tão grande devido ao dificultoso acesso a produtos sem origem animal e preços elevados e com isso os vegetarianos também possuem dificuldades em migrar para o veganismo. Tendo em vista a crescente adesão ao vegetarianismo e veganismo, ainda há dificuldades em encontrar-se produtos veganos no mercado, além de possuir um preço inacessível por grande parte da população (QUEIROZ, 2018).

Doneda (2020), explica que grande parte dos vegetarianos e veganos costumam alimentar-se em casa antes de saírem para uma reunião social, devido a frequente falta de opções de alimentos que não possuem carne ou derivados de animais, como em restaurantes e lanchonetes, e cerca de 58% dos entrevistados alegaram possuírem esta dificuldade, seguida de 42% para os preços elevados, quando há opção vegetariana e/ou vegana no cardápio. Isso implica na dificuldade de sociabilidade principalmente no núcleo familiar, e com escassez de opções, os autores a seguir estabelecem seu posicionamento:

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)

Com base nisto, é evidente a desinformação da população geral no que se refere aos fundamentos das dietas vegetarianas e veganas, e isso interfere de forma direta nos desenvolvimentos de diálogos e troca de informações, entre estes grupos, impossibilitando assim o pareamento de ideias, percepções e acima de tudo ao respeito a diversidade alimentar.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante ao que fora exposto, dentre os estudos encontrados e analisados, é possível observar escassez de pesquisas a respeito das motivações e principalmente das dificuldades e barreiras encontradas em adotar e persistir nos estilos de vida vegetariano e principalmente vegano, levando a uma compreensão limitada quanto ao comportamento e hábitos alimentares dos adeptos a esses padrões alimentares, que são tão heterogêneos e complexos, e que também envolvem identidade social de muitos indivíduos. Dada a crescente popularidade destes movimentos, e suas implicações à saúde, é de suma importância conhecer estes grupos apesar da dicotomia que envolve a crescente adesão aos movimentos e aversão, preconceito e ridicularização por parte das pessoas onívoras.

Portanto, as principais motivações relacionadas a adesão do vegetarianismo e veganismo, são a preocupação com o bem estar animal e com o meio ambiente, assim como os benefícios a saúde atrelados a dieta, há também o fator religião e além destes há também as motivações políticas e de princípios individuais. E os principais desafios e dificuldades foram a dificuldade de convívio social com amigos e familiares, devido ao preconceito a ridicularização e também a dificuldade em encontrar opções em espaços públicos de alimentação.

Conclui-se que, por meio dos destaques das principais motivações e desafios na adesão do vegetarianismo e veganismo, percebe-se a intensa importância no campo da ciência da nutrição, a ampliação de espaços que abordem e se discutem sobre esta temática, principalmente no âmbito acadêmico, um ambiente que tristemente reprime estes diálogos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Josefa Vanessa Salvino. Dieta vegetariana: riscos e benefícios à saúde. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso.

AZEVEDO, Elaine de. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. *Sociologias*, v. 19, p. 276-307, 2017.

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 01 jun. 2023

ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA. O Vegetarianismo ao longo da História da Humanidade. 2013. Disponível em: <https://www.avp.org.pt/o-vegetarianismo-ao-longo-da-historia-da-humanidade/> Acesso em 11 de nov. 2022.

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 11 Mar. 2023 jul. 2023

BEKOFF, Marc. INCREASING OUR COMPASSION FOOTPRINT: THE ANIMALS'MANIFESTO. *Zygon*®, v. 43, n. 4, p. 771-781, 2008.

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 31 mai. 2023

BEARDSWORTH, A.; KEIL, T. The vegetarian option: varieties, conversion, motives and careers. *The Sociological Review*, 40 (2): 253-293, 1992.

CENTRO DE PESQUISAS ELLEN G. WHITE (São Paulo). Centro Universitário Adventista de São Paulo. Dr. John Harvey Kellogg e Família: dr. john harvey kellogg e família. Dr. John Harvey Kellogg e Família. 2022. Igreja Adventista do Sétimo Dia. Disponível em: <http://centrowhite.org.br/downloads/imagens/dr-john-harvey-kellogg/dr-john-harvey-kellogg-and-family/>. Acesso em: 19 dez. 2022.

CHEN, Canxi; CHAUDHARY, Abhishek; MATHYS, Alexandre. Cenários de mudança dietética e implicações para as dimensões ambiental, nutricional, de saúde humana e econômica da sustentabilidade alimentar. *Nutrientes*, v. 11, n. 4, pág. 856, 2019.

CASTRO, Tiago Machado de. Fatores de risco cardiovascular em vegetarianos e não vegetarianos na linha de base do ElsaBrasil. 2016. 110f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Programa de Pós Graduação em Saúde Pública. Universidade Federal do estado do Espírito Santo, Vitória, 2016.

CAYLLANTE C. Juan Pablo. Vegetarianismo. *Rev. Act. Clin. Med*, La Paz, 2021. Disponível em: <[http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext & pid=S2304-37](http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-37)> Acesso em 20 de out. de 2022.

COOK, G. 'A pig is a person' or 'you can love a fox and hunt it': Innovation and tradition in the discursive representation of animals. *Discourse & Society*, v. 26(5), p. 587- 607, 2015.

COZZOLINO, S. M. F. Biodisponibilidade de Nutrientes. 5 ed. Manole, 2016; cap. 1.

COLE, M.; MORGAN, K. Vegaphobia: derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers 1. *The British Journal of Sociology*, v. 62, n. 1, p. 134-153, 2011.

Chuck C, Fernandes SA, Hyers LL. Awakening to the politics of food: Politicized diet as social identity. *Appetite*. 2016 Dec 1;107:425-436. doi: 10.1016/j.appet.2016.08.106. Epub 2016 Aug 20. PMID: 27554183.

DONEDA, Divair et al. Vegetarianismo muito além do prato: ética, saúde, estilos de vida e processos de identificação em diálogo. *Revista Ingesta*, v. 2, n. 1, p. 176-199, 2020.

DE CARVALHO, Miguel Mundstock Xavier. Vegetarianismo e veganismo: a expansão rápida de uma nova filosofia alimentar no Brasil. *The Journal of the Food and Culture of the Americas*, 2020, 2.2: 89-101.

DE VASCONCELOS, Bruna Karine Bastos et al. A importância do profissional da nutrição na orientação adequada dos praticantes do vegetarianismo. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 10, n. 13, pág. e148101321112-e148101321112, 2021.

FERREIRA, Ana Carolina Ramos. Biodisponibilidade de nutrientes na alimentação vegetariana. 2019.

FERREIRA, Ana Cristina; DE REZENDE, Daniel Carvalho. Motivações e Desafios Vivenciados por Consumidores Semivegetarianos, Vegetarianos e Veganos. Revista Brasileira de Gestão e Engenharia| RBGE| ISSN 2237-1664, v. 12, n. 1, 2021.

FERREIRA, Patrícia Guimarães. Os desafios de ser vegetariano na “terra do churrasco”. 2016.

FROEHLICH, G. O bem-estar na carne: um estudo antropológico sobre as relações entre humanos e animais a partir da categoria de “bem-estar animal”. 2016. 283 f. Tese (Doutorado em Antropologia Social) - Universidade de Brasília, Departamento de Antropologia, Brasília, 2016.

Forchtner, B., & Tominc, A. (2017). *Kalashnikov e Cooking-spoon: Neonazismo, veganismo e um programa de culinária de estilo de vida no YouTube*. *Food, Culture & Society*, 20(3), 415–441.

GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa; RICARTE, Ivan Luiz Marques. Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação. *Legion: Filosofia da informação*, v. 6, n. 1, p. 57-73, 2019.

GHAFFARI, Mahsa et al. Consumers’ motivations for adopting a vegan diet: A mixed-methods approach. **International Journal of Consumer Studies**, v. 46, n. 4, p. 1193-1208, 2022.

General Conference Adventist Health Ministries. Disponível em: <https://www.healthministries.com/history/>>. Acesso em 23 de set de 2021.

GONZÁLEZ-GARCÍA, Sara et al. Carbon footprint and nutritional quality of different human dietary choices. **Science of the total environment**, v. 644, p. 77-94, 2018.

HANTSCHER, Caroline. Especismo e visões do direito sobre os animais, 2022.

IBOPE. 2018. 14% da população se declara vegetariana, segundo pesquisa do IBOPE inteligência. Disponível em <<https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil>> Acesso 13 de Mar de 2023.

KREY, Izabela Pinheiro et al. Atualidades sobre dieta vegetariana. *Nutrição Brasil*, v. 16, n. 6, p. 406-413, 2017.

- LEITZMANN, Claus. Nutrição vegetariana: passado, presente, futuro. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 100, n. suppl 1, pág. 496S-502S, 2014.
- LIMA, Pâmela Pitágoras Freitas. A construção social da alimentação: o vegetarianismo e o Veganismo na perspectiva da psicologia histórico-cultural. 2018.135f. Tese de pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal da Bahia, Instituto de psicologia, Salvador, 2018.
- Luna SPL. Dor, senciência e bem-estar em animais - senciência e dor. *Ciência veterinária nos trópicos. Ciênc. Vet. Tróp.* 2008; 11(Supl. 1):17-21.
- 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(6), p. 721–744, 2017.
- MOREIRA, I. P. C.; ACEVEDO, C. R. Resistance to consumption and veganism: a study about motivations, values, and feelings. *Revista Gestão & Tecnologia*, v. 15, n. 2, p. 50-67, 2015.
- MOHER, David e cols. Itens de relatório preferidos para revisão sistemática e protocolos de meta-análise (PRISMA-P) 2015 declaração. *Revisões sistemáticas*, v. 4, n. 1, pág. 1-9, 2015
- NA CIDADE DE SÃO PAULO. 2014. 178f. [Tese de Doutorado] Programa de Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública. Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública da USP. São Paulo. 2014.
- NAKAGAWA, MARCUS HYONAI; DE NORONHA, MATHEUS EURICO SOARES. MOVIMENTO SEGUNDA FEIRA SEM CARNE: UMA CONTRIBUIÇÃO PARA OS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL. 2019.
- NEO, H. Ethical consumption, meaningful substitution and the challenges of vegetarianism advocacy. *The Geographical Journal*, v. 182, n. 2, p. 201-212, 2016.
- Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. A declaração PRISMA 2020: uma diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. *BMJ* 2021; 372:n 71. doi : 10.1136/ bmj.n 71.

Plante, CN, Rosenfeld, DL, Plante, M., & Reysen, S. (2019). *O papel da motivação de identidade social em atitudes e comportamentos alimentares entre vegetarianos*. *Appetite*. doi:10.1016/j.appet.2019.05.038

Posição da American Dietetic Association: Dietas vegetarianas.2007. Disponível em: [https://jandonline.org/article/S0002-8223\(09\)00700-7/fulltext](https://jandonline.org/article/S0002-8223(09)00700-7/fulltext) Acesso em 22 de Set de 2021.

Posição da Associação Dietética Americana (ADA) sobre dietas Vegetarianas. 1997. Disponível em: <https://www.svb.org.br/home/205-vegetarianismo/saude/artigos/141-posi-da-associacao-dietica-americana-ada-sobre-dietas-vegetarianas> Acesso em 30 de Mar 2023.

Organização das Nações Unidas (ONU). ONU: Consumo humano de carne processada e carne vermelha aumentam risco de câncer. 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/71194-onu-consumo-humano-de-carne-processada-e-carne-vermelha-aumentam-risco-de-c%C3%A2ncer> Acesso em 14 de Mai 2023.

PIMENTEL, Carolina Vieira de Mello Barros, INFLUÊNCIA DA DIETA VEGETARIANA NO ESTADO NUTRICIONAL, E PARÂMETROS BIOQUÍMICOS E NA EXPRESSÃO DE BDNF CIRCULANTE EM ADULTOS

QUEIROZ, Carolina Andrade; SOLIGUETTI, Debora Fernanda Gonsalves; DO AMARAL MORETTI, Sérgio Luiz. As principais dificuldades para vegetarianos se tornarem veganos: um estudo com o consumidor brasileiro. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 13, n. 3, p. 535-554, 2018.

SLYWITCH, Eric. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. São Paulo: SVB, 2012.

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.

SOUZA, Regina Antunes de. Estado nutricional e consumo alimentar de acadêmicos vegetarianos e onívoros de uma universidade do sul de Santa Catarina. 2021.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA (SVB) (Brasil) (org.). Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). 2020. Disponível em: <https://sites.svb.org.br/filiacao/> Acesso em: 12 nov. 2022

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA (SVB) (org.) Pesquisa do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil. 2018. Disponível em: <https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil>. Acesso em 12 nov. 2022

TRICHES, Rozane Marcia. Dietas saudáveis e sustentáveis no âmbito do sistema alimentar no século XXI. **Saúde em debate**, v. 44, p. 881-894, 2020.

TORTI, Jacqueline MI. The social and psychological well-being of vegetarians: A focused ethnography. 2017.

VIEIRA, Solange Evangelista. A percepção que os vegetarianos possuem sobre a sua dieta, saúde e qualidade de vida. Biblioteca Digital de TCC-Uni América, 2019.

WHITE, Ellen G. A ciência do bom viver. Cap 2. Disponível em: <http://ellenwhite.cpb.com.br/livro/index/31> Acesso em 12 de set de 2021.

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 01 Jun. 2023.