

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Victória Dambros

**VEGETARIANISMO E DIETA SUSTENTÁVEL: INTERFACES
POSSÍVEIS**

Porto Alegre
2018

Victória Dambros

VEGETARIANISMO E DIETA SUSTENTÁVEL: INTERFACES POSSÍVEIS

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição à Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Departamento de Nutrição.

Orientadora: Profa. Dra. Eliziane N. F. Ruiz

Porto Alegre

2018

CIP - Catalogação na Publicação

Dambros, Victória
Vegetarianismo e Dieta Sustentável: interfaces
possíveis / Victória Dambros. -- 2018.
37 f.
Orientadora: 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,
2018.

1. Dieta Vegetariana. 2. Objetivos de
Desenvolvimento Sustentável. 3. Pesquisa
Qualitativa. 4. Saúde Pública. I. Nicolodi
Francescato Ruiz, Eliziane, orient. II. Título.

Victória Dambros

VEGETARIANISMO E DIETA SUSTENTÁVEL: INTERFACES POSSÍVEIS

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição à Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Departamento de Nutrição.

Comissão Examinadora:

Profa. Dra. Eliziane Nicolodi Francescato Ruiz (Universidade Federal do Rio Grande do Sul)

Profa. Dra. Vanuska Lima da Silva (Universidade Federal do Rio Grande do Sul)

Dra. Divair Doneda (Universidade Federal do Rio Grande do Sul)

RESUMO

OBJETIVO: A partir de vivências e reflexões de vegetarianos, analisar o vegetarianismo sob a perspectiva das Dieta Sustentáveis.

MÉTODOS: Estudo qualitativo com aplicação da técnica de grupo focal com sete integrantes recrutados através de indicações sucessivas em uma conversa com duração de noventa minutos que foi gravada, transcrita e analisada por categorização em grupos temáticos.

RESULTADOS: A análise da relação entre aspectos de sustentabilidade e as experiências dos participantes com o vegetarianismo foi setorizada em três grandes dimensões: social e cultural, ambiental e econômica, e de saúde e bem-estar.

CONCLUSÃO: Mesmo com divergências de discursos e vivências, todos participantes veem no vegetarianismo um ponto de transição importante em suas vidas, como o início de mudanças e reflexões que convergem para o ideal de dieta sustentável: podendo promover saúde, ter baixo impacto ambiental, ser economicamente viável e culturalmente apropriada. Esses resultados sugerem que o vegetarianismo, em muitas das suas práticas, pode convergir para um padrão de dieta sustentável.

Termos de indexação: Dieta Vegetariana. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Pesquisa Qualitativa. Saúde Pública.

ABSTRACT

OBJECTIVE: Analyze vegetarianism from a sustainable diet perspective considering vegetarians' experience and reflections.

METHODS: Qualitative research using focus groups data collection method with seven participants recruited through successive referral in a ninety minutes conversation recorded, transcribed and thematically analyzed.

RESULTS: The analysis of the relation between sustainability aspects and participants' experiences going vegetarian was separated in three big groups: Social and cultural, environmental and economic, and health and well-being.

CONCLUSION: The participants consider vegetarianism as an important inflection point in their lives. Even though the experiences diverge, it is considered by them as a starting point of several reflections and changes that aims at a sustainable diet ideal: it generates healthiness, low environmental impact, it is economically viable and culturally acceptable. It is expected that the results of this article instigate that vegetarianism is not only healthily, but a sustainable diet standard.

Indexing terms: Diet, Vegetarian. Sustainable Development Goals. Qualitative Research. Public Health.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DHA – Ácido docosahexaenoico

DS - Dieta sustentável

EPA – Ácido eicosapentaenoico

HDL - Lipoproteínas de alta densidade

LDL - Lipoproteínas de baixa densidade

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. REFERENCIAL TEÓRICO	9
2.1. DIETAS SUSTENTÁVEIS	9
2.2. O VEGETARIANISMO	9
2.3. VEGETARIANISMO, SAÚDE E BEM-ESTAR	11
2.4. VEGETARIANISMO NA DIMENSÃO SOCIOCULTURAL	12
2.5. VEGETARIANISMO, AMBIENTE E ECONOMIA	14
3. OBJETIVO	14
4. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	15
REFERÊNCIAS	16
APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	19
ARTIGO CIENTÍFICO	20
REGRAS DA REVISTA.....	34

1. INTRODUÇÃO

Sob o contexto dos avanços da globalização, da industrialização, do aumento populacional e maior pressão ambiental, a busca pela redução da insegurança alimentar e nutricional e a promoção de dietas sustentáveis tem se tornado a grande preocupação da agenda alimentar mundial (JOHNSTON et al., 2014). Conforme definição da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação, dieta sustentável (DS) é aquela que promove, além do baixo impacto ambiental, segurança alimentar e nutricional, garantindo saúde às gerações atuais e futuras (BURLINGAME; DERNINI, 2012). Para tal, sob o viés ambiental, ela deve prezar pela proteção da biodiversidade e dos ecossistemas, na dimensão econômica visar à acessibilidade e ao comércio justo, na dimensão sociocultural deve estar em consonância com a cultura local e atual e na dimensão de saúde deve ser nutricionalmente adequada e segura (JOHNSTON et al., 2014).

Neste sentido, uma alimentação baseada no consumo variado de fontes vegetais minimamente processadas e reduzida no consumo de carnes e lácteos, tal qual é o foco da alimentação vegetariana/vegana, apresenta elementos que se relacionam com sustentabilidade (MELINA et al., 2016; SCHÖSLER; DE BOER, 2018). O vegetarianismo é o padrão alimentar essencialmente caracterizado pelo não consumo de carnes, sendo subdividido em ovo-lacto vegetarianismo, com ingestão de ovos e lácteos, lacto vegetarianismo, incluindo apenas lácteos, ovo vegetarianismo, incluindo apenas ovos e, de forma mais restrita, o veganismo, sem o consumo de qualquer produto animal (CORRIN; PAPADOPOULOS, 2017). Mesmo que a adoção da restrição às carnes na prática vegetariana seja atribuída principalmente a duas motivações principais: razões éticas, com ênfase na preocupação com os direitos dos animais, e razões de saúde (CHUCK et al., 2016; ROSENFELD; BURROW, 2017b), surgem questionamentos sobre a possibilidade deste padrão alimentar ir ao encontro também de outras dimensões da DS: poderia o vegetarianismo extrapolar dimensões de saúde (aspectos nutricionais) e sociais (ética animal) e ir ao encontro de outros ideais sustentáveis nos âmbitos cultural, ambiental e econômico?

A partir do exposto, o presente estudo teve como objetivo justamente analisar, a partir das vivências e reflexões de indivíduos vegetarianos, as relações existentes entre o que preconiza o conceito de DS e a prática do vegetarianismo.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. DIETAS SUSTENTÁVEIS

Sob o contexto dos avanços da globalização e da industrialização, do aumento populacional, da utilização inadequada dos recursos naturais, da má distribuição e do desperdício de alimentos, a busca pelo desenvolvimento sustentável e pela redução da insegurança alimentar e nutricional se tornou enfaticamente necessária, problematizando o padrão alimentar vigente e questionando qual seria o mais apropriado (JOHNSTON et al., 2014). Como reflexão, criou-se o conceito de dieta sustentável sendo aquela promotora da saúde, com baixo impacto ambiental, culturalmente apropriada e economicamente viável (MASON; LANG, 2017), construída sobre pilares de promoção de bem-estar e saúde; preservação da biodiversidade, do meio ambiente e clima; incentivo à equidade e ao comércio justo; priorização dos alimentos ecológicos, locais e sazonais; promoção da segurança alimentar e acessibilidade igualitária, além da adequação ao patrimônio cultural local (JOHNSTON et al., 2014).

Sinteticamente, para que tais objetivos sejam alcançados, o padrão dietético sustentável deve priorizar a variabilidade alimentar, tendo como base o consumo de fontes vegetais minimamente processadas como tubérculos, grãos integrais, frutas, legumes e folhosos, minimizando o consumo de produtos de origem animal (MASON; LANG, 2017; SCHÖSLER; DE BOER, 2018), tal qual preconiza a alimentação vegetariana.

2.2. O VEGETARIANISMO

A abstenção ao consumo de carnes é descrita desde tempos antigos na Grécia, sendo ideologia de diversos filósofos como os matemáticos Pitágoras e Platão e o historiador e poeta Plutarco (RUBY, 2012). Pitágoras, que desenvolveu ideais sobre reencarnação, é considerado o pai do vegetarianismo dito ético (LEITZMANN, 2014), conceito que será posteriormente explicado, Platão, por sua vez, disseminava a

relação entre o não consumo de carnes e manutenção da saúde do organismo e Plutarco escreveu em um de seus livros sobre o respeito com os animais (LEITZMANN, 2014). No decorrer da história, outros grandes nomes defenderam tal prática, como Leonardo da Vinci, Rousseau, Voltaire, mais tarde Mahatma Gandhi e Albert Einstein. As primeiras entidades vegetarianas, fundadas já a partir de 1847, foram a Sociedades Inglesa, Americana e a Alemã (LEITZMANN, 2014).

Ao longo dos anos a definição dieta vegetariana foi sendo moldada, atualizada e consolidada. Atualmente, o conceito de vegetarianismo somente como a abstinência do consumo de carnes é insuficiente, sendo ampla, imprecisa e generalista (CORRIN; PAPADOPOULOS, 2017). Nesse sentido, Abonizio (2016, p. 120) enfatiza que:

As práticas vegetarianas são bem mais plurais e não se fundam apenas negativamente na evitação do consumo de determinados produtos, mas também no incentivo em consumir outros.

Comumente existem subdivisões do padrão alimentar conforme as restrições incorporadas, ovo-lacto vegetarianismo é a dieta que contém a ingestão de ovos e lácteos, lacto vegetarianismo inclui apenas lácteos, ovo vegetarianismo apenas ovos (RUBY, 2012; MELINA et al., 2016) e, de forma mais restrita, o veganismo, que extrapola o contexto da alimentação, uma vez que nega qualquer atividade humana que utilize de animais para fins comerciais, abrangendo desde o não consumo de carnes, ovos, lácteos e mel a cosméticos e remédios que tenham sido testados em animais, não apoia circos em que haja espetáculos com estes e pode, inclusive, não fazer o uso de vestimentas de couro, seda, peles e lã (NASCIMENTO; SILVA, 2012).

Diversas são as motivações para aderência a tal dieta, razões comuns são a ética com a criação e abate animal, a preocupação com saúde, meio ambiente, crenças religiosas e paladar (RUBY, 2012), além de questões financeiras, políticas e busca por perda de peso (ROSENFELD; BURROW, 2017b). Sinteticamente, considera-se duas motivações primárias: a ética (vegetarianismo-ético), reflexo de influências externas e a saúde (vegetarianismo-saúde), decisão internamente orientada (HOFFMAN et al., 2013), não sendo estas excludentes, uma vez que os estímulos à restrição alimentar não são estáticos, podem se somar, substituir e se modificar ao longo da vida do indivíduo (RUBY, 2012).

O processo de transição para o vegetarianismo tende a ocorrer de forma gradual e relacionada à conscientização sobre evidências de promoção de saúde e/ou bem-estar animal, alterações abruptas geralmente estão associadas a mudanças importantes na vida do indivíduo, como a troca de carreira profissional ou fim de relacionamento (FOX; WARD, 2008). Uma vez feita a adoção do novo padrão alimentar, a manutenção a longo prazo é facilitada por fatores pessoais, incluindo convicções, reflexibilidade, consistência cognitiva e habilidades culinárias, fatores sociais, como relações interpessoais com outros vegetarianos e familiares ou grupos de apoio e fatores relacionados à acessibilidade aos produtos e alimentação vegetariana (FOX; WARD, 2008; RUBY, 2012).

2.3. VEGETARIANISMO, SAÚDE E BEM-ESTAR

Quando a finalidade é a busca por saúde, sabe-se que, se bem planejada, a dieta restrita em carnes, ou ainda restrita em qualquer produto de origem animal, pode ser adequada em nutrientes e segura em todos os estágios de vida: da infância à senescência, incluindo as especificidades de gestantes a atletas (MELINA et al., 2016).

Sob o viés nutricional, ao elaborar uma dieta vegetariana que confira os benefícios à saúde é importante enfatizar o cuidado com o aporte suficiente de proteínas, ácido eicosapentaenóico (EPA) e ácido docosahexaenoico (DHA), zinco, biodisponibilidade de ferro, cálcio e, em se tratando de veganos, é necessário que haja a inclusão de fontes de vitamina B12 (cobalamina), seja como suplemento ou em alimentos fortificados, uma vez que não é um nutriente presente em vegetais (MELINA et al., 2016). Sobre proteínas, ressalta-se que as de fontes alimentares vegetais apresentam uma menor digestibilidade e biodisponibilidade que as animais e por essa razão se sugere que seja feita uma correção na recomendação para aqueles com dietas mais estritas, aumentando a quantidade como compensação (KNISKERN; JOHNSTON, 2011), ou então, que se preze pela variabilidade alimentar, garantindo a presença de todos aminoácidos essenciais nas refeições (MELINA et al., 2016).

Em contraponto a tais riscos nutricionais, vegetarianos têm um consumo maior de micronutrientes como magnésio, vitamina A, vitamina C e vitamina E do que onívoros (FARMER, 2014), sendo justamente o padrão alimentar baseado em fontes vegetais,

rico em fibras e antioxidantes, o prioritário na prevenção e no tratamento de doenças como diabetes tipo 2, doença arterial coronariana, hipertensão, obesidade e câncer gastrointestinal (MELINA et al., 2016; OLFERT; WATTICK, 2018). O padrão vegetariano pode também ter associações com melhoras em microbiota intestinal, menor inflamação, melhora de controle glicêmico e manutenção ou redução de peso (KENNEDY et al., 2001; MELINA et al., 2016; SATIJA; HU, 2018;). Mais especificamente em relação ao perfil lipídico, associa-se com menores valores de colesterol total, lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e lipoproteínas de alta densidade (HDL) (YOKOYAMA et al., 2017).

A literatura, mesmo que insuficiente em estudos sobre a correlação entre escolha alimentar e estado emocional, sugere que, ao aderir ao vegetarianismo, indivíduos se sintam com um estado de espírito mais positivo, tendo menores escores em escalas para depressão e ansiedade e em subescalas de desânimo, raiva, hostilidade e fadiga (RUBY, 2012). Corroborando com tal, é descrito que a maioria dos benefícios citados pelos próprios vegetarianos em relação ao seu padrão alimentar se inserem na categoria de bem-estar, sendo estes: estar mais contente consigo, ter uma melhor qualidade de vida, melhorar sua saúde e forma física e se sentir menos agressivo, além de auxiliar na construção de uma sociedade mais pacífica (CORRIN; PAPADOPOULOS, 2017).

2.4. VEGETARIANISMO NA DIMENSÃO SOCIOCULTURAL

Toda sociedade utiliza do universo material a sua volta, gerando a possibilidade de fazer escolhas de consumo, de bens a serviços, seja o que comer, beber e vestir a onde morar, trabalhar e viajar, o que permite ao indivíduo a criação de sua subjetividade e identidade individual (ABONIZIO, 2016), além da sua inserção em grupos de identidades coletivas (ROSENFELD, BURROW, 2017a). Nesse sentido, Mintz (2000, p. 31) refere que:

[...] o comportamento relativo à comida liga-se diretamente ao sentido de nós mesmos e à nossa identidade social, e isso parece valer para todos os seres humanos. Reagimos aos hábitos alimentares de outras pessoas, quem quer que sejam elas, da mesma forma que elas reagem aos nossos.

A aprendizagem alimentar se dá desde a infância, mesmo que de maneira implícita: o indivíduo, através da observação e imitação, interioriza regras e normas de estruturação alimentar do núcleo familiar, dos profissionais, de amigos, de instituições de ensino, de publicidade e mídias (VIANA, 2002; SANTOS, 2008). A reestruturação do padrão alimentar, por sua vez, assume a proposta do educar de novo, de quebrar com o hábito previamente estabelecido, negando uma história alimentar em nome de uma nova ordem, renúncia que conforme Santos (2008, p.32), “não se trata apenas de uma decisão diária, é uma decisão que se faz a todo o momento sobre o quê, como e quando se deve ou não se deve comer”. Adquirir e manter um novo comportamento requer mais esforço do que continuar com os velhos hábitos, assim, para que tal ocorra, o conhecimento serve como instrumento, mas só o desejo verdadeiro de mudar viabiliza o processo (VIANA, 2002).

Em se tratando do vegetarianismo, existe uma quebra no padrão alimentar vigente, resultado de reflexões e oposição ao que foi aprendido culturalmente, a carne deixa de ser vista como parte “fundamental” da alimentação humana e se torna uma restrição (ABONIZIO, 2016). Tal restrição pode gerar um desconforto social, uma tensão entre vegetarianos e onívoros, tanto no que se refere a própria divergência de escolha de consumo quanto ao significado desse consumo, isso é organização e sentido de mundo em conflito (ABONIZIO, 2016).

Sabe-se que, historicamente, a ingestão de carne foi associada a poder, elitização e privilégios, sendo símbolo de patriarcado, masculinidade e virilidade em diversas culturas (RUBY; HEINE, 2011), inclusive atuais, sendo descrito na literatura que homens tendem a perceber vegetarianos como menos masculinizados que onívoros pela simples escolha alimentar (RUBY; HEINE, 2011). Nesse sentido, Abonizio (2016, p.123) refere:

Mudar os padrões alimentares tem efeito nas relações sociais, principalmente nas relações familiares, mas também na família ampla e na rede de amizades; converter-se ao vegetarianismo pode encontrar simpatia e apoio ou mesmo crítica, confusão e hostilidade.

Um indivíduo violador da norma social tende a se associar com outros semelhantes e estabelecer uma interrelação de convicções e práticas, criando assim uma categoria subcultural e social distinta: a identidade vegetariana (ABONIZIO, 2016; ROSENFELD; BURROW, 2017a). Santos (2008, p.33) afirma que: “os homens

registram seu pertencimento a uma cultura ou a um grupo qualquer seja pela afirmação de sua especificidade alimentar ou pela diferença em relação aos outros”.

Sinteticamente, como ferramenta social o padrão vegetariano é dicotômico, por um lado pode gerar estranheza e afastamento social e, por outro, justamente criar vínculos e fomentar sociabilidades, tanto pela criação de identidades entre iguais, quanto pelo despertar de curiosidade em diferentes.

2.5. VEGETARIANISMO, AMBIENTE E ECONOMIA

Uma vez tendo preceitos éticos, as escolhas alimentares se tornam ferramentas políticas, inclusive sendo meio de inserção em ativismos: questionando a exploração de animais, as condições inadequadas de trabalho do produtor, o impacto ambiental e a escassez e distribuição inadequada dos gêneros alimentícios (CHUCK et al., 2016). Sob o viés ambiental, a produção e o consumo de produtos de origem animal afetam diretamente e negativamente a conservação de ecossistemas e da biodiversidade (MACHOVINA et al., 2015), sendo mais intensiva em recursos que qualquer outra produção de alimentos. (MARLOW et al., 2009) Dietas onívoras tendem a depender de um maior volume de água e fontes primárias de energia, emitir maiores volumes de gases do efeito estufa, além de conter mais fertilizantes e pesticidas (MARLOW et al., 2009), sendo contrária aos pressupostos de uma DS, que objetiva justamente o baixo impacto ambiental e o incentivo ao consumo de alimentos sazonais, agroecológicos e locais. (MASON; LANG, 2017)

Extrapolando para o contexto econômico, estima-se que para a obtenção de uma mesma quantidade calórica ou proteica, de forma geral, o produto animal se mostra mais caro, e por isso economicamente menos viável para consumidores, que produtos de origem vegetal por haver ineficiência produtiva: os animais consomem mais proteínas (de origem vegetal) do que produzem como alimento (BEVERLAND, 2014).

3. OBJETIVO

O objetivo central deste trabalho é, a partir das vivências e reflexões de vegetarianos, analisar o vegetarianismo sob a perspectiva das Dietas Sustentáveis nas dimensões de saúde e bem-estar, social e cultural e ambiental e econômica.

4. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

A presente pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e seguiu as recomendações da resolução nº 466/2012 (BRASIL, 2013). Todos os participantes foram esclarecidos sobre os procedimentos a serem realizados, os possíveis riscos/desconfortos e demais informações necessárias. Assinaram previamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A) e caso fosse desejo do participante, sua participação seria suspensa. Não houve ganho ou perda financeira relacionados à participação dos sujeitos na pesquisa, estes não foram beneficiados diretamente ao participar, porém, houve um momento de troca de saberes e vivências, contribuindo para o conhecimento de todos sobre a prática do vegetarianismo. A identidade dos participantes foi mantida em sigilo em todos os materiais resultantes desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

- ABONIZIO, J. CONFLITOS À MESA: Vegetarianos, consumo e identidade. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, São Paulo, v. 31, n. 90, 2016. ISSN 0102-6909.
- BEVERLAND, M. B. Sustainable eating: mainstreaming plant-based diets in developed economies. **Journal of Macromarketing**, California, v. 34, n. 3, p. 369-382, 2014. ISSN 0276-1467.
- CHUCK, C.; FERNANDES, S. A.; HYERS, L. L. Awakening to the politics of food: Politicized diet as social identity. **Appetite**, Londres, v. 107, p. 425-436, Dec 2016. ISSN 1095-8304. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27554183> >. Acesso em: 23 fev. 2018.
- CORRIN, T.; PAPADOPOULOS, A. Understanding the attitudes and perceptions of vegetarian and plant-based diets to shape future health promotion programs. **Appetite**, Londres, v. 109, p. 40-47, Feb 2017. ISSN 1095-8304. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27871943> >. Acesso em: 23 fev. 2018.
- DO NASCIMENTO, J. B.; DA SILVA, V. G. Veganismo: em defesa de uma ética na relação entre humanos e animais. **Caos Revista Eletrônica de Ciências Sociais/UFPB**, João Pessoa, v. 21, p. 73-90, 2012.
- FARMER, B. Nutritional adequacy of plant-based diets for weight management: observations from the NHANES. **Am J Clin Nutr**, Rockville, v. 100 Suppl 1, p. 365S-8S, Jul 2014. ISSN 1938-3207. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24871478> >. Acesso em: 31 maio 2018.
- FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION (FAO). **Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy**, Research and Action. Rome: FAO, 2010.
- FOX, N.; WARD, K. J. You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. **Soc Sci Med**, New York, v. 66, n. 12, p. 2585-95, Jun 2008. ISSN 0277-9536. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18378056> >. Acesso em: 22 nov. 2018.
- HOFFMAN, S. R. et al. Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. **Appetite**, Londres, v. 65, p. 139-44, Jun 2013. ISSN 1095-8304. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23416470> >. Acesso em: 08 out. 2018.

JOHNSTON, J. L.; FANZO, J. C.; COGILL, B. Understanding sustainable diets: a descriptive analysis of the determinants and processes that influence diets and their impact on health, food security, and environmental sustainability. **Adv Nutr**, Rockville, v. 5, n. 4, p. 418-29, Jul 2014. ISSN 2156-5376. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25022991> >. Acesso em: 23 jul. 2018.

KENNEDY, E. T. et al. Popular diets: correlation to health, nutrition, and obesity. **J Am Diet Assoc**, New York, v. 101, n. 4, p. 411-20, Apr 2001. ISSN 0002-8223. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11320946> >. Acesso em: 06 jul. 2018.

KNISKERN, M. A.; JOHNSTON, C. S. Protein dietary reference intakes may be inadequate for vegetarians if low amounts of animal protein are consumed. **Nutrition**, New York, v. 27, n. 6, p. 727-30, Jun 2011. ISSN 1873-1244. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21167687> >. Acesso em: 31 maio 2018.

LEITZMANN, C. Vegetarian nutrition: past, present, future. **Am J Clin Nutr**, Rockville, v. 100 Suppl 1, p. 496S-502S, Jul 2014. ISSN 1938-3207. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24898226> >. Acesso em: 23 fev. 2018.

MACHOVINA, B.; FEELEY, K. J.; RIPPLE, W. J. Biodiversity conservation: The key is reducing meat consumption. **Sci Total Environ**, Amsterdam, v. 536, p. 419-431, Dec 2015. ISSN 1879-1026. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26231772> >. Acesso em: 12 out. 2018.

MARLOW, H. J. et al. Diet and the environment: does what you eat matter? **Am J Clin Nutr**, Rockville, v. 89, n. 5, p. 1699S-1703S, May 2009. ISSN 1938-3207. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19339399> >. Acesso em: 30 maio 2018.

MASON, P.; LANG, T. **Sustainable Diets**. New York: Routledge, 2017. 354.

MELINA, V.; CRAIG, W.; LEVIN, S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. **J Acad Nutr Diet**, New York, v. 116, n. 12, p. 1970-1980, Dec 2016. ISSN 2212-2672. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704> >. Acesso em: 24 fev. 2018.

OLFERT, M. D.; WATTICK, R. A. Vegetarian Diets and the Risk of Diabetes. **Curr Diab Rep**, Philadelphia, v. 18, n. 11, p. 101, Sep 2018. ISSN 1539-0829. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30229314> >. Acesso em: 10 out. 2018.

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

Londres, v. 112, p. 78-95, May 2017a. ISSN 1095-8304. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28109732> >. Acesso em: 23 fev. 2018.

_____. Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters. **Appetite**, Londres, v. 116, p. 456-463, Sep 2017b. ISSN 1095-8304. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28551111> >. Acesso em: 23 fev. 2018.

RUBY, M. B. Vegetarianism. A blossoming field of study. **Appetite**, Londres, v. 58, n. 1, p. 141-50, Feb 2012. ISSN 1095-8304. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22001025> >. Acesso em: 24 fev. 2018.

RUBY, M. B.; HEINE, S. J. Meat, morals, and masculinity. **Appetite**, Londres, v. 56, n. 2, p. 447-50, Apr 2011. ISSN 1095-8304. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21256169> >. Acesso em: 06 jun. 2018.

SANTOS, L. A. D. S. **O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador**. Salvador: EdUFBA, 2008. ISBN 8523205039.

SATIJA, A.; HU, F. B. Plant-based diets and cardiovascular health. **Trends Cardiovasc Med**, New York, Feb 2018. ISSN 1873-2615. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29496410> >. Acesso em: 31 maio 2018.

SCHÖSLER, H.; DE BOER, J. Towards more sustainable diets: Insights from the food philosophies of "gourmets" and their relevance for policy strategies. **Appetite**, Londres, v. 127, p. 59-68, Aug 2018. ISSN 1095-8304. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29704541> >. Acesso em: 30 jul. 2018.

VIANA, V. Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 20, n. 4, p. 611-624, 2002. ISSN 0870-8231.

YOKOYAMA, Y.; LEVIN, S. M.; BARNARD, N. D. Association between plant-based diets and plasma lipids: a systematic review and meta-analysis. **Nutr Rev**, Washington, v. 75, n. 9, p. 683-698, Sep 2017. ISSN 1753-4887. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28938794> >. Acesso em: 31 maio 2018.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa intitulada “Vegetarianismo e Dieta Sustentável: interfaces possíveis”, que tem como objetivo analisar como vegetarianos experenciam sua prática alimentar.

Aceitando participar do estudo, você constituirá um grupo de 10 pessoas com escolhas alimentares semelhantes a sua e debaterá sobre o tema dessa pesquisa por um tempo estimado de 60 minutos. Como benefício você tem a possibilidade de conversar com outros adeptos ao vegetarianismo/veganismo sobre um estilo de vida comum, além de enriquecer a ciência.

Quanto aos riscos e/ou danos aos participantes, poderá surgir algum tipo de desconforto (físico e/ou psíquico) relacionado ao tempo gasto para a realização da atividade ou ao seu tema, porém acredita-se que serão mínimos e as pesquisadoras darão o apoio necessário. Se for de desejo dos participantes sua participação será suspensa imediatamente.

Garantimos que os dados extraídos para o estudo serão utilizados sem a sua identificação, preservando e mantendo o seu anonimato. Todas suas dúvidas poderão ser esclarecidas antes e durante o curso desta pesquisa com a pesquisadora, que também participará do grupo de debate como moderadora, ou como Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, em horário comercial, pelo telefone (51) 3308-3738.

Pelo presente termo de Consentimento Livre e Esclarecido, eu _____ declaro que participarei voluntariamente da pesquisa, pois fui informado(a) de forma clara e detalhada, livre de constrangimento e coerção, dos objetivos, da justificativa, dos riscos, desconfortos e benefícios e dos procedimentos que serão realizados. Esse Termo é assinado em duas vias, sendo uma para o(a) participante e outra para os pesquisadores.

Assinatura do(a) participante: _____

Assinatura da pesquisadora responsável: _____

Porto Alegre, _____ de _____ de 2018

ARTIGO CIENTÍFICO

Revista: Revista de Nutrição

Categoria: Original

Área temática: Alimentação e ciências sociais

Título em português: Vegetarianismo e Dieta Sustentável: interfaces possíveis

Título em inglês: Vegetarianism and Sustainable Diet: possible approaches

Sugestão de título abreviado: Vegetarianismo e Dieta Sustentável

Autores:

Victória Dambros

Responsável pela concepção, coleta dos dados e redação do artigo. Declara ausência de conflito de interesses.

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Curso de Nutrição. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2400, 4o andar 90035-003 - Porto Alegre, RS – Brasil. Telefone: (051) 33085941

Endereço eletrônico: victoriadambros@gmail.com

Doutora Eliziane Nicolodi Francescato Ruiz

Responsável pela concepção e revisão do artigo. Declara ausência de conflito de interesses.

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Curso de Nutrição, Departamento de Nutrição, Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Rural. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2400, 4o andar 90035-003 - Porto Alegre, RS – Brasil. Telefone: (051) 33085941

Endereço eletrônico: elizianeruz@yahoo.com.br

TÍTULO: VEGETARIANISMO E DIETA SUSTENTÁVEL: INTERFACES POSSÍVEIS**RESUMO**

OBJETIVO: A partir de vivências e reflexões de vegetarianos, analisar o vegetarianismo sob a perspectiva das Dietas Sustentáveis.

MÉTODOS: Estudo qualitativo com aplicação da técnica de grupo focal com sete integrantes recrutados através de indicações sucessivas em uma conversa com duração de noventa minutos que foi gravada, transcrita e analisada por categorização em grupos temáticos.

RESULTADOS: A análise da relação entre aspectos de sustentabilidade e as experiências dos participantes com o vegetarianismo foi setorizada em três grandes dimensões: social e cultural, ambiental e econômica, e de saúde e bem-estar.

CONCLUSÃO: Mesmo com divergências de discursos e vivências, todos participantes veem no vegetarianismo um ponto de transição importante em suas vidas, como o início de mudanças e reflexões que convergem para o ideal de dieta sustentável: podendo promover saúde, ter baixo impacto ambiental, ser economicamente viável e culturalmente apropriada. Esses resultados sugerem que o vegetarianismo, em muitas das suas práticas, pode convergir para um padrão de dieta sustentável.

Termos de indexação: Dieta Vegetariana. Dieta Vegana. Pesquisa Qualitativa. Saúde Pública.

TITLE: VEGETARIANISM AND SUSTAINABLE DIET: POSSIBLE APPROACHES**ABSTRACT**

OBJECTIVE: Analyze vegetarianism from a sustainable diet perspective considering vegetarians' experience and reflections.

METHODS: Qualitative research using focus groups data collection method with seven participants recruited through successive referral in a ninety minutes conversation recorded, transcribed and thematically analyzed.

RESULTS: The analysis of the relation between sustainability aspects and participants' experiences going vegetarian was separated in three big groups: Social and cultural, environmental and economic, and health and well-being.

CONCLUSION: The participants consider vegetarianism as an important inflection point in their lives. Even though the experiences diverge, it is considered by them as a starting point of several reflections and changes that aims at a sustainable diet ideal: it generates healthiness, low environmental impact, it is economically viable and culturally acceptable. It is expected that the results of this article instigate that vegetarianism is not only healthily, but a sustainable diet standard.

Indexing terms: Diet, Vegetarian. Diet, Vegan. Qualitative Research. Public Health.

INTRODUÇÃO

Sob o contexto dos avanços da globalização, industrialização, do aumento populacional e maior pressão ambiental, a busca pela redução da insegurança alimentar e nutricional e a promoção de dietas sustentáveis tem se tornado a grande preocupação da agenda alimentar mundial (1). Conforme definição da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação, dieta sustentável (DS) é aquela que promove, além do baixo impacto ambiental, segurança alimentar e nutricional, garantindo saúde às gerações atuais e futuras (2). Para tal, sob o viés ambiental, ela deve prezar pela proteção da biodiversidade e dos ecossistemas, na dimensão econômica visar à acessibilidade e ao comércio justo, na dimensão sociocultural deve estar em consonância com a cultura local e atual e na dimensão de saúde deve ser nutricionalmente adequada e segura (1).

Neste sentido, uma alimentação baseada no consumo variado de fontes vegetais minimamente processadas e reduzida no consumo de carnes e lácteos, tal qual é o foco da alimentação vegetariana/vegana, apresenta elementos que se relacionam com sustentabilidade (3, 4). O vegetarianismo é o padrão alimentar essencialmente caracterizado pelo não consumo de carnes, sendo subdividido em ovo-lacto vegetarianismo, com ingestão de ovos e lácteos, lacto vegetarianismo, incluindo apenas lácteos, ovo vegetarianismo, incluindo apenas ovos e, de forma mais restrita, o veganismo, sem o consumo de qualquer produto animal (5).

Mesmo que a adoção da restrição às carnes na prática vegetariana seja atribuída principalmente a duas motivações principais: razões éticas, com ênfase na preocupação com os direitos dos animais e razões de saúde (6, 7), surgem questionamentos sobre a possibilidade deste padrão alimentar ir ao encontro também de outras dimensões da DS: poderia o vegetarianismo extrapolar dimensões de saúde (aspectos nutricionais) e sociais (ética animal) e ir ao encontro de outros ideais sustentáveis nos âmbitos cultural, ambiental e econômico?

A partir do exposto, o presente estudo teve como objetivo justamente analisar, a partir das vivências e reflexões de indivíduos vegetarianos, as relações existentes entre o que preconiza o conceito de DS e a prática do vegetarianismo.

MÉTODOS

Considerando que o objeto do estudo está centrado no entendimento das atitudes e percepções acerca do vegetarianismo, utilizou-se a abordagem qualitativa

por esta permitir que se verifique como indivíduos avaliam, definem e dão significado as suas experiências (8). A coleta de dados se deu por grupo focal (GF), técnica que instiga comunicação, permitindo a formação e exposição de ideias, o entendimento e os significados em torno do tema (9). O grupo atendeu às recomendações presentes na literatura: sete participantes, recrutados através de indicações sucessivas, em uma conversa de 90 minutos (8). Utilizou-se um roteiro para orientar a discussão, iniciado por tópicos de motivações e processo de transição para o vegetarianismo, seguido das mudanças que a dieta trouxe nos diversos âmbitos de vida.

A adesão à dieta vegetariana por pelo menos 6 meses, já ter sido onívoro e ter mais que 18 anos constituíram critérios de inclusão na pesquisa. Foram convidados a participar dez vegetarianos, sete puderam e integraram-se à pesquisa. Houve um cuidado em manter a maior heterogeneidade possível de variáveis como sexo, etnia e carreiras acadêmicas/profissionais. A idade e nível de escolaridade, entretanto, se mantiveram muito semelhantes entre todos.

A sessão teve todo áudio gravado por dois gravadores, posteriormente foi feita a transcrição e análise desses dados por meio da Análise de Conteúdo do Tipo Temática (10). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e seguiu as recomendações da resolução nº 466/2012 (Nº 91617618.9.0000.5347, 07/2018). Todos participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes de sua inclusão no estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Partindo de um viés de dietas sustentáveis, a redução do consumo de carnes e lácteos é coerente e central (4), porém o conceito de sustentabilidade é mais amplo, englobando determinantes de saúde e bem estar, biodiversidade, meio ambiente e clima, equidade e comércio justo, alimentos locais e sazonais, patrimônio cultural e acessibilidade (1) e é a partir destes que o GF foi manejado e os resultados analisados.

Os participantes tinham entre 18 e 29 anos (média de 24 anos), sendo quatro do sexo masculino e três do feminino, seis autodeclarados brancos e um pardo/preto, quatro ovo-lacto vegetarianos e três veganos, com tempo de adesão entre 2 e 9 anos (média de 5 anos), todos negaram doenças, com nível de escolaridade de superior incompleto a pós graduação completa em cursos de administração, ciências contábeis, jornalismo, engenharia civil, matemática e nutrição.

Motivações

Em se tratando de vegetarianismo, a primeira questão que se coloca é “por que aderir a esse padrão alimentar?”, afinal cada indivíduo é único e capaz de se sensibilizar por uma diversidade de razões. Na literatura as motivações mais comuns são a ética com criação e abate animal e a preocupação com saúde e meio ambiente, todas genericamente divididas em motivações éticas e motivações de saúde (6). Na fala dos participantes foi visto a predominância das razões éticas como gatilhos iniciais ao processo de transição para o vegetarianismo, porém, conforme a vivência e acúmulo de informações, estímulos foram somados, alterando inclusive o que se considerava a razão central da prática.

“No início foi a questão dos animais, [...] depois fiquei sabendo da questão ambiental, do quão não sustentável é a alimentação onívora. Por fim, mas o mais importante hoje, é o aspecto nutricional.” (Participante 1, dois anos e meio de vegetarianismo)

A fonte primária de informação que os instigou a explorar o tema se deu majoritariamente a partir dos meios de comunicação, através de documentários, programas culinários ou buscas na internet. Uma das participantes, diferentemente, referiu que a recusa por carne surgiu a partir de uma vivência pessoal e não como consequência de informações sobre o tema: foi o carinho por um animal que a fez negar o consumo. Nesse sentido a literatura demonstra que, de fato, crianças com maior interação e apego emocional com animais têm valores morais e comportamentais moldados na vida adulta, incluindo a redução do consumo cárneo (11).

Uma vez entendendo o início da prática, o GF seguiu sob o viés de explorar o que aconteceu posteriormente, quais mudanças o vegetarianismo trouxe consigo nas dimensões social e cultural, econômica e ambiental, e de saúde e bem-estar.

Dimensão social e cultural

A alimentação extrapola o nutrir-se por necessidade, englobando todo um contexto de práticas culturais, é um ato de socialização carregado de significado, como exemplo claro tem-se a carne, que, por muitos, é vista como “fundamental” à

natureza humana e tem no seu consumo o símbolo de masculinidade (11, 12). O vegetarianismo, portanto, não diz respeito somente a uma alteração no padrão dietético, mas representa um conflito de significados atribuídos a essa ingestão (12, 13), como ilustra a fala:

“Falar que não come carne aqui no Sul naturalmente tem um preconceito, [...] as pessoas falavam “por isso tu estás fraco”, “homem que é homem come carne”, juntava até machismo.” (Participante 2, nove anos de vegetarianismo)

As distorções de significados no plano imaginário acabam por gerar conflitos e afastamentos sociais, sendo justamente a falta de apoio, como de familiares ou amigos que não compartilham da mesma alimentação, uma das barreiras mais comuns no processo de transição e manutenção da dieta (5).

“Tentei ser vegetariana em diversos momentos da minha vida desde a infância [...] minha mãe me obrigava a comer carne, [...] me tornei vegetariana escondida, [...] tinha medo que tentassem me obrigar a voltar a comer carne.” (Participante 3, oito anos de vegetarianismo)

Estudos mostram que uma parcela de não vegetarianos percebem esse grupo de forma reativa e depreciativa, como estranhos ou insanos (5). Nesse sentido, o vegetarianismo pode induzir em onívoros um sentimento negativo, a chamada dissonância cognitiva, ou seja, é capaz de fomentar uma sensação de incoerência entre atitudes consideradas corretas (o cuidado com animais) e sua própria prática (o consumo dos mesmos) (11). Com o intuito de minimizar desconfortos sociais, uma estratégia adequada seria a escolha do local e momento propício para debate do tema (11), corroborando:

“Quando parei de comer carne, eu só não comia carne e não saia fazendo ativismo. Isso é uma crítica que faço a muitos veganos, que, por exemplo, está em uma reunião social e fala “Tu vais comer isso aí? Vais comer carne?” acho que não é local nem

momento apropriado para falar sobre vegetarianismo. Isso tornou as pessoas reativas a quem não come carne, eu acho que elas já são naturalmente assim.” (Participante 2, nove anos de vegetarianismo)

Em contraponto às reações hostis, um padrão dietético distinto também é capaz de despertar curiosidade (12) e servir como meio de sociabilização:

“Quando virei vegetariana as pessoas começaram a me perguntar o porquê e eu conseguia conversar, trazer ideias, algumas viraram vegetarianas depois disso, eu acho que consegui abrir meu ciclo social.” (Participante 4, três anos de vegetarianismo)

Ainda de forma mais enfática, o vegetarianismo serve como ferramenta social quando um indivíduo violador da alimentação padrão busca por apoio e semelhantes, há uma tendência de associação com outros vegetarianos e o estabelecimento desta interrelação de convicções e práticas cria, por consequência, uma identidade coletiva vegetariana (12, 13), nesse sentido:

“Não basta ser vegano para eu gostar da pessoa, mas se é, me sinto mais próximo, simpatizo.” (Participante 2, nove anos de vegetarianismo)

“Depois que deixei de comer carne parece que se multiplicaram as pessoas vegetarianas na minha volta, eu não procurei por elas, elas simplesmente vieram até mim de alguma forma [...] Essa coisa de se aproximar dos outros vegetarianos eu acho real, porque tu sentes empatia pela pessoa.” (Participante 5, quatro anos de vegetarianismo)

A partir do exposto fica perceptível que há uma dualidade no âmbito social: por um lado gerando afastamento e por outro fomentando sociabilidades, tanto pela criação de identidades entre iguais, quanto pelo despertar de curiosidade e interesse em diferentes.

Dimensão: econômica e ambiental

Quanto à acessibilidade e custo da alimentação vegetariana, todos participantes convergiram para a ideia de ser economicamente viável para o consumidor:

“Existe muito essa ideia do vegano ser caro por causa do exótico, as pessoas têm uma visão muito equivocada, têm arroz, feijão e salada, é muito mais barato.” (Participante 1, dois anos e meio de vegetarianismo)

Além das relações de custo individual, precisa-se avaliar a projeção do vegetarianismo para a economia local e consequências no ambiente. Sabe-se que hoje, o sistema agroalimentar global economicamente de “sucesso” é o mesmo gerador de diversas ameaças ambientais: mudança climática, simplificação de dietas via industrialização, degradação da biodiversidade, da terra, solo e água (1, 14) e nesse sentido, priorizar o consumo de alimentos locais, sazonais e agroecológicos dialogaria com sustentabilidade. No entanto, o que se observou é que os participantes do grupo, de modo geral, não consomem cotidianamente alimentos produzidos e comercializados localmente por agricultores e tão pouco alimentos agroecológicos, conforme o exposto:

“Estou me alimento mal desde que entrei na universidade. Não consigo pegar a feira aqui em Porto Alegre e nem na minha cidade. Acabo comprando sempre no mercado.” (Participante 3, oito anos de vegetarianismo)

A fala supracitada inclui o vegetarianismo no contexto mais amplo da vida de estudantes e de realidades da sociedade contemporânea. O relato de outro participante corrobora com a distância que se cria entre alimentação adequada com as demandas cotidianas: “minha alimentação piorou bastante quando eu fui efetivado no trabalho”, assim vê-se que, para a manutenção de uma dieta sustentável, o conhecimento não é causa incondicional, tendo influências negativas e barreiras como o ambiente alimentar, a falta de tempo e exigências excessivas (15, 16).

Sinteticamente, duas razões básicas, a falta de tempo e a não responsabilidade pelas compras da família, apareceram como justificativas para uma menor interação do grupo com aspectos de alimentação local, sazonal e orgânica, prevalecendo como central no discurso de defesa ambiental o próprio não consumo animal, afinal é sabido que dietas onívoras, quando comparadas às restritas em produtos animais, dependem de um maior volume de fontes primárias de energia, emitem maiores volumes de gases do efeito estufa, causando maiores prejuízos à natureza (14, 17, 18).

Dimensão: saúde e bem-estar

A suposição de que toda e qualquer dieta vegetariana é saudável é errônea (19). Somente quando bem planejada, principalmente em alimentos fontes de zinco, ferro, proteína e vitamina B12, a dieta restrita em produtos animais se torna adequada e segura em todos os estágios de vida (3, 20, 21). Nas falas do grupo surgiu uma dicotomia, por um lado a melhora da saúde:

“Meu índice de colesterol, triglicerídeos, glicose, tudo melhorou. Em relação a B12, eu não suplemento porque ainda não preciso pelos exames.” (Participante 1 – dois anos e meio de vegetarianismo)

Por outro, surge a doença. No trecho abaixo fica bastante saliente que, mesmo havendo um conhecimento e vontade para manutenção da saúde, a expectativa e a realidade não se convergiram, gerando um sentimento de angústia e incerteza:

“No último ano eu tive deficiências nutricionais, anemia e B12 muito baixa, cheguei a ter uma pequena crise existencial, “Será que vou ter que voltar a comer carne? Mas eu não quero”.” (Participante 6, seis anos de vegetarianismo)

Se em aspectos de saúde houveram contrapontos, sob o viés de bem-estar as respostas foram unânimes, todos concordaram com a melhora na qualidade de vida, enfatizando os efeitos individuais e psicológicos do padrão alimentar: há uma coerência dos valores morais e éticos com a alimentação. Corroborando com as

informações trazidas no grupo, a literatura menciona que os principais benefícios percebidos por vegetarianos estão nessa dimensão, sendo eles: estar mais contente consigo, ter melhor qualidade de vida e ajudar a criar um mundo mais pacífico (5).

Quando questionados sobre prazeres gustativos e a relação com a comida:

“Sempre fui muito magricela e sempre comi muito pouco, [...] não comia por prazer antes, eu não tinha nenhuma relação com a comida, [...] quando virei vegetariana, aquilo se tornou foco da minha atenção e aí eu comecei a comer bem mais, comecei a cozinhar, foi bom.” (Participante 3, oito anos de vegetarianismo)

Todos os participantes relatam que passaram a cozinhar mais após a adesão ao vegetarianismo e que, por consequência, novos e variados alimentos foram introduzidos na dieta. Nesse sentido, estudos mencionam que, em comparação com onívoros, vegetarianos têm uma menor neofobia alimentar, sendo mais congruentes a novas experiências gastronômicas (11).

Por fim, o que mudou?

Na experiência do GF ficou bastante claro que, mesmo com uma diversidade de relatos e experiências, todos os participantes veem o vegetarianismo como um ponto de transição importante em suas vidas: foi o início de mudanças mais amplas e reflexões positivas ao encontro da ideia de DS.

“Para mim, foi o que me abriu a consciência para sempre pensar no efeito daquilo que estou fazendo na origem, o porquê do que estou fazendo, do consumo, dos hábitos, no efeito que aquilo vai ter no mundo. Muda bastante de quem eu sou.” (Participante 6, seis anos de vegetarianismo)

CONCLUSÃO

Analisando a relação entre a dieta vegetariana e os elementos que compõem uma DS, apareceram no estudo convergências entre ambas: promotoras de bem-estar, geradoras de saúde a partir da maior variabilidade e predominância de fontes

vegetais na alimentação, capazes de fomentar sociabilidades quando bem abordadas, além de geradoras de um menor impacto e prejuízo ambiental. Ressalta-se, entretanto, a existência de desafios, enfatizados no GF como a dificuldade na priorização de alimentos locais e agroecológicos, aspectos relevantes na projeção da dieta sob a dimensão ambiental e econômica.

Por fim, conclui-se que o vegetarianismo propicia reflexões e traz consigo potenciais de mudanças amplas no âmbito micro e macro do sistema alimentar e tais alterações e reflexões são descritas de forma muito positiva e enfática por aqueles que a incorporam. A alimentação baseada em fontes vegetais já é o principal padrão dietético indicado para a manutenção da saúde. Espera-se que os reflexos desse trabalho incitem que, para além da preocupação com o bem-estar animal e dos benefícios à saúde já consolidados, o vegetarianismo seja visto como um possível padrão alimentar com elementos que se relacionam com a perspectiva da DS.

REFERÊNCIAS

1. Johnston JL, Fanzo JC, Cogill B. Understanding sustainable diets: a descriptive analysis of the determinants and processes that influence diets and their impact on health, food security, and environmental sustainability. *Adv Nutr.* 2014;5(4):418-29.
2. Food and Agriculture Organization (FAO). *Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action.* Rome: The Institute; 2010.
3. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116(12):1970-80.
4. Schösler H, de Boer J. Towards more sustainable diets: Insights from the food philosophies of "gourmets" and their relevance for policy strategies. *Appetite.* 2018;127:59-68.
5. Corrin T, Papadopoulos A. Understanding the attitudes and perceptions of vegetarian and plant-based diets to shape future health promotion programs. *Appetite.* 2017;109:40-7.
6. Rosenfeld DL, Burrow AL. Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters. *Appetite.* 2017;116:456-63.
7. Chuck C, Fernandes SA, Hyers LL. Awakening to the politics of food: Politicized diet as social identity. *Appetite.* 2016;107:425-36.
8. Pelicioni MCF. A utilização do grupo focal como metodologia qualitativa na promoção da saúde. *Rev Esc Enferm USP.* 2001;35(2):115-21.
9. Nóbrega DO, Andrade ERG, Melo ESN. Pesquisa com grupo focal: contribuições ao estudo das representações sociais. *Psicol. Soc.* 2016;28:433-41.
10. Minayo MCS. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.* 8 ed. São Paulo: Hucitec, Abrasco; 2008.
11. Rosenfeld DL. The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions. *Appetite.* 2018;131:125-38.
12. Abonizio J. Conflitos à mesa: Vegetarianos, consumo e identidade. *Rev. Bras. Ci. Soc.* 2016;31(90).
13. Rosenfeld DL, Burrow AL. The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite.* 2017;112:78-95.
14. Beverland MB. Sustainable eating: mainstreaming plant-based diets in developed economies. *Journal of Macromarketing.* 2014;34(3):369-82.

15. Moir F, Yielder J, Sanson J, Chen Y. Depression in medical students: current insights. *Adv Med Educ Pract*. 2018;9:323-33.
16. Lindemann IL, Oliveira RR, Mendoza-Sassi RA. [Difficulties in ensuring a healthy diet among primary health care users and associated factors]. *Cien Saude Colet*. 2016;21(2):599-610.
17. Marlow HJ, Hayes WK, Soret S, Carter RL, Schwab ER, Sabaté J. Diet and the environment: does what you eat matter? *Am J Clin Nutr*. 2009;89(5):1699S-703S.
18. Machovina B, Feeley KJ, Ripple WJ. Biodiversity conservation: The key is reducing meat consumption. *Sci Total Environ*. 2015;536:419-31.
19. Silveira JAC, Meneses SS, Quintana PT, Santos VS. Association between overweight and consumption of ultra-processed food and sugar-sweetened beverages among vegetarians. *Rev. Nutr*. 2017;30:431-41.
20. Olfert MD, Wattick RA. Vegetarian Diets and the Risk of Diabetes. *Curr Diab Rep*. 2018;18(11):101.
21. Sabaté J, Wien M. A perspective on vegetarian dietary patterns and risk of metabolic syndrome. *Br J Nutr*. 2015;113 Suppl 2:S136-43.

REGRAS DA REVISTA



CHECK LIST DE SUBMISSÃO

Prezado(a) autor(a), este check list foi criado para ajudá-lo a verificar os principais itens normativos para a submissão de seu artigo. Seu preenchimento é obrigatório, e o documento deverá ser assinado e anexado no ScholarOne.

TÍTULO DO ARTIGO:

DOCUMENTAÇÃO	Sim	Não	Não se aplica
Carta de apresentação de artigo para submissão.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Check list de submissão preenchido e assinado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Declaração do curriculum Lattes atualizado nos últimos 3 meses, de todos os autores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Declaração de Registro de Ensaio Clínico, validado pelos critérios da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do <i>International Committee of Medical Journal Editors (ICMJE)</i> , e inclusão do nº do registro no final do resumo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cópia de aprovação do Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Declaração de Certificado de tradução. <i>Para artigos que são submetidos em inglês.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A documentação está assinada por todos os autores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Os documentos estão com resolução legível para impressão.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO/FORMATAÇÃO	Sim	Não	Não se aplica
A quantidade total de palavras está de acordo com a categoria do artigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O artigo está em formato Word.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está com fonte Arial tamanho 12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contém espaçamento 1,5 entre linhas em todo o artigo, incluindo os resumos, referências e tabelas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O alinhamento do texto está justificado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Possui numeração das páginas no canto inferior direito (sendo a folha de rosto a página nº1).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O arquivo está gravado em editor de texto similar à versão 2010 do Word ou superior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O papel possui tamanho A4 com formatação de margens superior e inferior (2,5 cm), esquerda e direita (3 cm).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi respeitada a ordem de apresentação dos dados em páginas distintas: - Folha de rosto (página 1); - Resumo/Abstract (página 2); - Texto (página 3); - Referências (em uma página separada, após o final do texto); - Ilustrações (iniciar cada uma em uma página separada, após as referências).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FOLHA DE ROSTO	Sim	Não	Não se aplica
Título pleno em português.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Título pleno em inglês.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Título pleno em espanhol. <i>Somente para artigos que serão publicados neste idioma.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sugestão de título abreviado para cabeçalho, não excedendo 40 caracteres (incluindo espaços), no idioma que o artigo será publicado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Possui nome completo de cada autor, sem abreviações.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A afiliação institucional de cada autor está detalhada em 3 níveis, além de cidade, estado e país. <i>Exemplo: Universidade... [nível 1]. Centro/Faculdade/Curso... [nível 2]. Departamento/Laboratório/Programa de Pós-Graduação/Curso... [nível 3]. Cidade, Estado, País.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O vínculo institucional informado é o atual, foi indicado apenas 1 vínculo por autor e os dados estão por extenso, sem nenhuma sigla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Possui nome, endereço institucional completo, telefone e e-mail do autor de correspondência.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A correspondência está endereçada em nome do Mestre/Doutor responsável.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Possui telefone e e-mail de todos os coautores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi informada a titulação acadêmica dos autores. <i>Exemplo: Mestre; Mestrando; Doutor; Doutorando; Pós-doutor. Não é necessário informar o nome da instituição onde foi obtida a titulação, e pode ser informado se o autor é professor.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Possui indicação da contribuição de cada autor no artigo, no idioma da publicação, conforme padrão de publicação da revista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi informado se o artigo é oriundo de dissertação ou tese, indicando-se o título, autor, universidade e ano da publicação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi informado o apoio financeiro/fomento (com o nome do órgão por extenso, e nº do processo e/ou edital).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi incluído agradecimentos pela colaboração de colegas e técnicos, em parágrafo não superior a três linhas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi indicada a categoria do artigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi indicada a área temática do artigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi informado o número de Registro ORCID® dos autores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi informado se há conflito de interesse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi informada a quantidade de tabelas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi informada a quantidade de gráficos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi informada a quantidade de quadros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi informada a quantidade total de palavras do artigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESUMO/ABSTRACT	Sim	Não	Não se aplica
Possui resumo em Português com no mínimo 150 e no máximo 250 palavras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Possui <i>abstract</i> em Inglês, com no mínimo 150 e no máximo 250 palavras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Possui resumo em Espanhol. <i>Somente para artigos que serão publicados neste idioma.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Possui de 3-6 palavras-chave/keywords. <i>As palavras-chave deverão ser obtidas na Terminologia em Ciências da Saúde (DeCS).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Artigo original</u> : o resumo está estruturado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Demais categorias de artigo</u> : resumo está em formato narrativo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não contém termos em caixa-alta (letras maiúsculas), siglas, citações e abreviações.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ESTRUTURA DO TEXTO	Sim	Não	Não se aplica
<u>Artigo original</u> : está estruturado em: Introdução, Métodos, Resultados, Discussão e Conclusão.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O item conclusão/considerações finais não possui citações.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As notas de rodapé se limitam à afiliação institucional, apoio financeiro, agradecimentos e tradução de citação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CITAÇÕES	Sim	Não	Não se aplica
As citações foram normalizadas de acordo com o estilo Vancouver.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As citações estão expostas em ordem numérica, com algarismos arábicos entre colchetes após a citação. <i>Exemplo: Studies show that diabetes increases the risk of developing vascular diseases, such as myocardial infarction and stroke [1-4].</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As citações literais estão no corpo do texto entre aspas, com indicação numérica da referência e foi indicada a página inicial da citação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LISTA DE REFERÊNCIAS	Sim	Não	Não se aplica
As referências foram normalizadas de acordo com o estilo Vancouver.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As referências estão na ordem em que foram mencionadas pela primeira vez no texto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As referências possuem espaçamento 1,5 entre linhas e fonte tamanho 12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As referências de documentos eletrônicos possuem link completo e data de acesso (dia, mês e ano).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As referências de periódicos eletrônicos possuem o nº de DOI, e respeitado o prefixo https://doi.org/... , além de indicação de fascículo, volume e páginas, se for o caso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Todos os trabalhos citados no corpo do texto possuem sua respectiva referência.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ILUSTRAÇÕES	Sim	Não	Não se aplica
O artigo possui no máximo 5 ilustrações.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As ilustrações estão inseridas após o item Referências.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi respeitada a medida das ilustrações conforme padrão da revista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As ilustrações estão em formato editável, salvo em seu programa original.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As imagens possuem resolução igual ou superior a 600 dpi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cada ilustração possui um título breve, sendo numeradas consecutiva e independentemente, com algarismos arábicos, de acordo com a ordem de menção dos dados. Para gráficos, foi informado também o título de todos os eixos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Os locais sugeridos para inserção de figuras e tabelas foram indicados no texto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Os destaques específicos (como o uso de negrito, asterisco, entre outros) teve seu significado informado na nota de rodapé da ilustração.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O significado das siglas existentes nas ilustrações foi indicado por extenso, na nota de rodapé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No uso, adaptação e/ou tradução de <u>ilustrações e/ou qualquer obra intelectual publicada em outras fontes bibliográficas</u> , foi anexado documento que ateste a permissão para seu uso, e foi citada a devida fonte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No uso de <u>fotografias com imagens de terceiros</u> , foi anexado documento que ateste a permissão de uso de imagem do fotografado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nome:

Assinatura:

Local e data: