



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO DE JANEIRO**

# **O Vegetarianismo e Veganismo como Estilo de Vida**

Uma análise do comportamento dos consumidores  
brasileiros

**Paulo Eduardo F. T. Pais**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS - CCS**

**DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO**

**Graduação em Administração de Empresas**

Rio de Janeiro, junho de 2018.



**Paulo Eduardo F. T. Pais**

## **O Vegetarianismo e o Veganismo como Estilo de Vida**

**Uma análise do comportamento dos consumidores brasileiros**

### **Trabalho de Conclusão de Curso**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao programa de graduação em Administração da PUC-Rio como requisito parcial para a obtenção do título de graduação em Administração.

Orientadora: Paula Cunha

Rio de Janeiro  
junho de 2018.

“Aprendi o silêncio com os faladores, a tolerância com os intolerantes, a bondade com os maldosos; e, por estranho que pareça, sou grato a esses professores”.

(Khalil Gibran).

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, agradeço a Deus por ter me dado força e fé para conseguir alcançar meus objetivos, por jamais desistir no meio do caminho e por ter paciência e persistência nessa caminhada.

Aos meus Pais e meus irmãos por sempre estarem ao meu lado e terem me dado o suporte e as condições necessárias para que meus sonhos pudessem ser realizados e conquistados.

A todos que me ajudaram a fazer essa monografia e em especial a minha namorada que foi a responsável por me fazer despertar sobre o tema e escolher falar sobre ele no meu trabalho de conclusão de curso.

A minha orientadora Paula Cunha por ter me dado todo suporte durante o trabalho, com feedbacks, ensinamentos, e principalmente paciência para que eu pudesse terminar o meu trabalho com êxito.

## Resumo

PAIS, Paulo Eduardo F. T. O Vegetarianismo e Veganismo como Estilo de Vida - Uma análise do comportamento dos consumidores brasileiros. 81 p. Trabalho de Conclusão de Curso – Departamento de Administração. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

O estudo busca compreender o comportamento do consumidor brasileiro, no que diz respeito à uma dieta orientada pelo vegetarianismo e veganismo. Para tal, foi utilizado o conteúdo base do curso de Marketing, bem como diversos outros artigos acadêmicos sobre o tema. Após uma pesquisa para traçar as preferências e o perfil do consumidor vegetariano e vegano, uma análise considerou todas as respostas e às hipóteses geradas no início do estudo, indicando quais delas estavam em concordância com os consumidores. Além disto, o estudo possibilita a criação de bases para novos estudos acerca do tema, considerando o Rio de Janeiro como amostra inicial.

### Palavras-chave

Vegetarianismo, Veganismo, Meio Ambiente, Animais, Consumo Sustentável.

**Abstract**

PAIS, Paulo Eduardo F. T. The Vegetarianis and Veganis as a lifestyle – Na analysis about the brazilian consuming behavior. 81 p. Undergraduate thesis – Departamento de Administração. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

The study seeks to understand the behavior of the brazilian consumer, regarding a diet guided by vegetarianism and veganism. For that, the basic content of the Marketing course was used, as well as several other academic articles on the subject. After a survey to chart vegetarian and vegan consumer preferences, an analysis considered all of the responses and hypotheses generated at the beginning of the study, indicating which ones were in agreement with consumers. In addition, the study makes it possible to create bases for new studies on the subject, considering Rio de Janeiro as the initial sample

Key-words:

Vegetarianism, Veganism, Environment, Animals, Sustainable Consumption

## Sumário

<b>1.0</b>	<b>Introdução.....</b>	<b>1</b>
1.1	Tema e Problema de Estudo .....	1
1.2	Objetivo do Estudo .....	3
1.2.1	Objetivos Intermediários do Estudo .....	3
1.3	Delimitação do Estudo .....	4
1.4	Relevância do Estudo .....	4
<b>2.0</b>	<b>Revisão da Literatura.....</b>	<b>6</b>
2.1	Introdução.....	6
2.2	O Conceito de Vegetarianismo e Veganismo .....	7
2.3	Fatores que Influenciam o Comportamento do Consumidor .....	9
2.4	Fatores que Influenciam o Vegetarianismo e o Veganismo.....	10
2.4.1	Fatores Pessoais.....	11
2.4.2	Fatores Culturais.....	15
2.4.3	Fator Econômico .....	17
<b>3.0</b>	<b>Metodologia .....</b>	<b>19</b>
3.1	Pesquisa e Método de Pesquisa.....	19
3.2	Universo e Amostra .....	20
3.3	Limitações do Estudo.....	20
<b>4.0</b>	<b>Análise dos Resultado .....</b>	<b>21</b>
4.1	Perfil demográfico dos participantes.....	21
4.2	Relacionamento do entrevistado com hábitos saudáveis .....	23
4.3	A dieta alimentar .....	25
4.4	Motivações para adoção do vegetarianismo ou veganismo .....	28
4.5	Grau de envolvimento com o movimento vegetariano e vegano .....	31
4.6	Comparativo entre consumo vegetariano e vegano a uma dieta baseada no consumo de carne .....	32
4.7	Aceitação pela sociedade e pessoas próximas .....	33
<b>5.0</b>	<b>Conclusão.....</b>	<b>37</b>
<b>6.0</b>	<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>41</b>
<b>7.0</b>	<b>Anexo – Roteiro e respostas da pesquisa .....</b>	<b>44</b>

**Lista de Tabelas:**

<b>Tabela 1: Tipos de Vegetarianismo (SVB).....</b>	<b>8</b>
---	----------

**Lista de Figuras:**

<b>Figura 1: Pirâmide de Maslow .....</b>	<b>13</b>
---	-----------

**Lista de Gráficos:**

<b>Gráfico 1: Grau de escolaridade .....</b>	<b>22</b>
<b>Gráfico 2: Avaliação pessoal sobre ser saudável .....</b>	<b>23</b>
<b>Gráfico 3: Relação com exercícios físicos.....</b>	<b>24</b>
<b>Gráfico 4: Linha alimentar seguida.....</b>	<b>25</b>
<b>Gráfico 5: Qual linha alimentar é seguida .....</b>	<b>26</b>
<b>Gráfico 6: Indicações .....</b>	<b>30</b>
<b>Gráfico 7: Eventos relacionados ao tema .....</b>	<b>31</b>
<b>Gráfico 8: Valor gasto na alimentação .....</b>	<b>32</b>
<b>Gráfico 9: Aceitação por familiares e amigos .....</b>	<b>33</b>
<b>Gráfico 10: Aceitação pela sociedade .....</b>	<b>34</b>



## 1.0 Introdução

### 1.1 Tema e Problema de Estudo

*Ser vegetariano é mais fácil do que parece. Se você nunca considerou esta possibilidade e não consegue pensar em aderir, comece com a Segunda Sem Carne. Mas tenha certeza de que não é tão difícil quanto parece, é surpreendentemente delicioso, aumenta (em vez de diminuir) o seu repertório de pratos, culinárias e alimentos e, mais importante ainda, é o melhor que você pode fazer pela sua saúde, pelos animais, pelas pessoas e pelo meio ambiente. (Sociedade Vegetariana Brasileira - SVB)*

Aproximadamente, 30 milhões de brasileiros se declararam vegetarianos, segundo pesquisa realizada pelo IBOPE (2018), a pedido da Sociedade Vegetariana Brasileira. Este número representa 14% da população. Em comparação com 2012, em censo também realizado pelo IBOPE, os números foram de 15,2 milhões, aproximadamente 8%.

As regiões metropolitanas tiveram aumento considerável no número de adeptos ao vegetarianismo e seus derivados. Em 2012, apenas 8% dos moradores das grandes metrópoles se declaravam vegetarianos ou veganos. Em 2018, esse número cresceu para 16%, uma média superior à nacional.

Ainda segundo a pesquisa realizada em 2012, São Paulo é a cidade com maior número de vegetarianos, que são mais de 792 mil pessoas, ou 7% da população. Porém, a capital do Ceará, Fortaleza, fica com o título de maior população vegetariana em relação ao total demográfico, com 350 mil pessoas, ou 14% de toda a população. Em seguida, vem a capital do Rio de Janeiro, com mais de 630 mil vegetarianos.

Estes números vêm crescendo a cada ano, visto que as pessoas vêm tendo um maior acesso a informações sobre a indústria alimentícia, sobre os riscos que essa indústria traz não só para a saúde das pessoas como para o planeta como um todo, e melhor informados é possível pensar e agir de modo diferente do que fomos “programados” a pensar durante toda nossa vida através da nossa família, da nossa cultura e da sociedade.

De acordo com a gerente da Campanha da Sociedade Vegetariana Brasileira, Mônica Buava (disponível no site da SVB), vem ocorrendo a expansão e o conhecimento do mercado vegetariano desde então. E, assim, a indústria do ramo tem buscado aprimorar seus produtos, conquistando não só pessoas que queiram aderir a esta dieta, como pessoas que queiram levar um estilo de vida mais saudável e sustentável.

A relação entre o comportamento do consumidor e a cultura é uma via de mão dupla (SOLOMON, 2016, p. 80). A maior parte da sociedade vive de crenças e valores que lhe foram ensinados desde a infância das quais não temos consciência e não discernimos. Assim, a nossa relação com a alimentação é exercida, na sua maior parte, de maneira inconsciente.

Quando há a divulgação de informações em relação as consequências da produção e do consumo animal, há uma maior reflexão e apreensão dos consumidores quanto à poluição, ao desperdício, a saúde e aos direitos dos animais. Como foi dito no Guia Alimentar Para a População Brasileira, lançado em novembro de 2014, o governo brasileiro admite que produtos de origem animal podem ser prejudiciais à saúde e certamente são prejudiciais ao meio ambiente (Ministério da Saúde, 2014).

Sendo assim, para melhor entender a respeito do crescimento deste mercado nos últimos anos, é de extrema importância compreender porque a população tem mostrado mais interesse em buscar informações a respeito desse estilo de vida, e por que a sociedade vegetariana vem aderindo cada vez mais consumidores e simpatizantes.

Há indícios, segundo algumas teses e pesquisas, como a de Anderson Ricardo Rodrigues (Rodrigues, Anderson Ricardo. A construção da identidade social por meio do consumo vegetariano: um estudo netnográfico / Lavras: UFLA, 2012), mestrando na Universidade Federal de Lavras, que o consumo de carne alcançou um patamar diferente de décadas atrás. Hoje, o consumo não é puramente necessidade, ele transcende a mera sobrevivência da espécie humana.

Hoje, a carne é um símbolo de status; certos cortes, como o Kobe, proveniente da província japonesa de Wagyu, e considerada a carne mais cara do mundo, pode chegar a USD550.00 por quilo atacado (BBQ Guru, 2018). O

consumo de carne se tornou um luxo em muitos lugares (El País, 2015), e indica concentração de riqueza.

Em contrapartida, estes mesmos USD550.00 seriam capazes de comprar alimentos de origem não animal por dias, considerando uma dieta dentro dos padrões de consumo calórico diário para uma pessoa de 1,8m de altura (O Globo, 2018). Aliado a este dado, inclui-se o vegetarianismo e veganismo como as bases de uma alimentação sustentável e saudável, e a causa animal, amplamente abordada ao longo deste estudo.

## **1.2 Objetivo do Estudo**

O principal objetivo deste trabalho é entender quais atributos os vegetarianos e veganos mais valorizam na dieta, o que eles julgam importante nesse estilo de vida que tem como linha o não consumo animal e, consequentemente, quais os pontos chave, para eles, de uma dieta baseada no vegetarianismo ou veganismo; assim como a transição de uma alimentação baseada no consumo de carne para uma alimentação sem carne e derivados animais.

### **1.2.1 Objetivos Intermediários do Estudo**

Para atingir o objetivo do estudo, existem algumas etapas que devem ser consideradas, dentre outras que serão discutidas ao longo da pesquisa, sendo elas:

- Analisar e compreender a visão dos vegetarianos e veganos acerca do estilo de vida e alimentar que seguem;
- Validar a hipótese do crescimento do vegetarianismo e veganismo no Brasil como dieta primária;

- Maior compreensão sobre os valores adotados pelos vegetarianos e veganos, como é sua relação com o meio ambiente e a saúde, de forma geral;
- Quais atributos os vegetarianos e veganos mais valorizam no seu estilo de vida.

### **1.3 Delimitação do Estudo**

O estudo em questão tem como foco entender o que desperta o interesse de alguém a adotar o vegetarianismo ou veganismo. Para isto, a principal delimitação do estudo será geográfica, concentrando a pesquisa no Rio de Janeiro, considerando as feiras vegetarianas e veganas espalhadas pela cidade.

Além da delimitação geográfica, o estudo foca no comportamento do consumidor, explorando quais alternativas e quesitos os consumidores vegetarianos e veganos consideram no momento decisório de compra (SOLOMON, 2011).

Para a obtenção dos resultados necessários, o estudo disponibilizou um questionário quantitativo de caráter exploratório, considerando, em sua maioria, questões do tipo likert (Rensis Likert), e respostas abertas. A divulgação do questionário foi promovida durante as feiras periódicas

A pesquisa foi realizada no primeiro semestre de 2018.

### **1.4 Relevância do Estudo**

As informações presentes nesse estudo, justifica-se por ser relevante do ponto de vista social, ético e ambiental visto que a quantidade de vegetarianos vem crescendo, já totalizando 14% da população (IBOPE, 2018).

O estudo, dentro do mercado do Rio de Janeiro, poderá ser considerado como uma base e ponto de partida para outras pesquisas dentro do mesmo setor, considerando as aplicações das informações aqui obtidas para proveito de

organizações do setor alimentício, uma vez que os resultados podem contribuir para identificar um perfil de consumidor dentro do estilo de vida vegetariano e vegano.

O estudo pode se mostrar de interesse para os vegetarianos e também para pessoas que tem o mínimo de interesse e preocupação com a causa animal, a causa do meio ambiente e a saúde das pessoas, pois irá demonstrar os benefícios desse estilo de vida e conseqüentemente os danos que o consumo animal traz, segundo os próprios consumidores.

Os resultados a serem alcançados também poderão ser úteis para as organizações, para as sociedades vegetarianas e para ONG's que lutam a favor dessa causa.

Do ponto de vista acadêmico, este trabalho irá contribuir com informações sobre o tema, ajudando na ampliação dos conhecimentos sobre a dieta vegetariana e vegana. Contudo, mais pesquisas fazem-se necessárias, pois a amostra coletada para o estudo representa uma mínima parte da população concentrada no Rio de Janeiro e não pode ser usada para testar a aplicabilidade de outras hipóteses, senão as contidas neste estudo. Desta forma, o estudo ajuda a suprir uma carência identificada pelos pesquisadores sobre o vegetarianismo e veganismo no Brasil, diferente da Europa, América do Norte e América Latina, onde o número de estudos sobre esses estilos alimentares é abrangente.

Com isto, a maior relevância deste estudo é compreender melhor quais valores os vegetarianos e veganos mais valorizam, o que mais fazem eles lutarem pela causa e a importância dada ao significativo aumento no número de consumidores destes modelos alimentares nos últimos anos.

## 2.0 Revisão da Literatura

### 2.1 Introdução

*É crescente o número de adeptos do vegetarianismo no mundo e grande parte dos seguidores desta prática alimentar se inicia graças à influência de propagandistas da filosofia. As propagandas em geral consistem em recursos de mídia sobre a suposta tortura e matança que são infligidas aos animais. Além disso, vários estudos apontam para o fato de que uma dieta equilibrada onívora não se difere tanto em prós e contras de uma estritamente vegetariana. (GOMES, Marco Antônio Bastos. Et al. 2017)*

Neste capítulo, são apresentados e discutidos aspectos conceituais e estudos relacionados sobre o tema. É importante ressaltar que diversos artigos e estudos compõem a base para a pesquisa desta monografia, e nem todos poderão ser totalmente explorados. A seguir, encontram-se os principais conceitos e base para o estudo que será apresentado nos próximos capítulos.

Como os conceitos de comportamento do consumidor são parte essencial deste estudo, uma das bibliografias principais do curso de Marketing foi largamente usada como base para a construção da literatura, além de auxiliar na construção das perguntas a serem feitas aos consumidores. Comportamento do Consumidor do curso de Marketing. Solomon, Michael R. o Comportamento do Consumidor: comprando, possuindo e sendo. – 9. Ed. – Porto Alegre: Bookman, 2011. 680 p.

Existe uma variedade de artigos e estudos acerca do tema, muitos deles de extrema importância para a base teórica do atual estudo, pois alguns foram produzidos considerando pesquisas em larga escala ao redor do mundo. E embora a maioria seja de origem estadunidense, onde a incidência desses estudos é maior que no Brasil, certas partes serão traduzidas para o Português do Brasil, de forma a referenciar o estudo com informações precisas e referenciadas.

É importante ressaltar que todos os artigos, sites, revistas, livros ou quaisquer outros materiais usados, mesmo que minimamente na confecção

deste estudo, serão referenciados ao final das suas participações, e de forma geral, no fim do trabalho.

Por fim, a pesquisa realizada pelo IBOPE, ainda no primeiro semestre de 2018, será utilizada para contrapor os dados encontrados no desenvolvimento do estudo com a última estatística atualizada sobre o tema.

## **2.2 O Conceito de Vegetarianismo e Veganismo**

*A ausência de consumo de carne animal distingue uma dieta vegetariana. As práticas vegetarianas variam em numerosas restrições em relação às dietas onívoras americanas convencionais. Alguns vegetarianos adotam uma dieta que exclui apenas carne. Outros também evitam laticínios e/ou ovos. Os mais restritos evitam completamente os produtos animais em alimentos, vestimentas e outros produtos (gordura animal em sabão, por exemplo). Mudar de uma dieta onívora para uma dieta vegetariana, mesmo em sua forma menos restritiva, requer mudanças significativas nos padrões de consumo de alimentos e compras de alimentos. (Susan Schultz Kleine and Amy R. Hubbert. "How Do Consumers Acquire a New Food Consumption System When It Is Vegetarian?" 1993).*

O vegetarianismo refere-se a uma crença e prática de comer alimentos obtidos exclusivamente do reino vegetal (Kleine & Hubbert, 1993).

A primeira menção do termo vegetarianismo dá-se em 1847, por uma organização filantrópica britânica, a Sociedade Vegetariana (Vegetarian Society). O surgimento da organização aconteceu após uma reforma da saúde e aumento da filantropia no país, cuja convergência levou à criação de grupos baseados no movimento vegetariano (Vegetarian Society History).

Existem três tipos mais comuns ou mais conhecidos de vegetarianos, são eles: (i) ovo lacto vegetarianos, que consomem ovos e derivados de leite; (ii) lacto vegetarianos, que consomem derivados de leite, mas não ovos e; (iii) veganos, que não consomem nenhum produto de derivação animal. (PORTAL VEGETARIANISMO, 2014)

No Brasil, o vegetarianismo é classificado da seguinte forma:

- a) Ovolactovegetarianismo: utiliza ovos, leite e laticínios na sua alimentação;
- b) Lactovegetarianismo: utiliza leite e laticínios na sua alimentação;
- c) Ovovegetarianismo: utiliza ovos na sua alimentação;
- d) Vegetarianismo estrito: não utiliza nenhum produto de origem animal na sua alimentação.

A lista foi extraída do portal da Sociedade Vegetariana Brasileira.

A Tabela 1 indica, de forma gráfica, quais alimentos são consumidos ou não pelos vegetarianos e veganos, seguindo a classificação indicada (Sociedade Vegetariana Brasileira).

	<b>Carnes</b>	<b>Ovos</b>	<b>Leite</b>	<b>Laticínios</b>	<b>Acessórios</b>
Ovolactovegetariano	<b>x</b>				
Lactovegetariano	<b>x</b>	<b>x</b>			
Ovovegetariano	<b>x</b>		<b>x</b>	<b>x</b>	
Vegetariano estrito	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>

**Tabela 1: Tipos de Vegetarianismo (SVB)**

A filosofia do veganismo, que é contra todo e qualquer tipo de maltrato contra os animais, adota o vegetarianismo estrito na sua alimentação. É por conta disto que o termo “vegano” é empregado para tratar de pessoas que não consomem nenhum alimento de origem animal (Sociedade Vegetariana Brasileira).

Embora o termo vegano seja empregado separadamente do termo vegetariano, ambos dizem a mesma coisa, porém se diferem na intensidade da restrição ao contato animal. Enquanto o vegetariano pode ser dividido em quatro tipos diferentes, o vegano utiliza do vegetarianismo mais estrito na sua alimentação, e segue isto como modelo de vida, também (Sociedade Vegetariana Brasileira).



*Soa oportuno e instigante para o debate acadêmico contemporâneo trazer à tona uma reflexão acerca de um movimento que tem por base uma nova proposta ética: a defesa dos direitos dos animais. Os veganos (ou vegans) são reconhecidamente aqueles indivíduos que se posicionam contra qualquer modo de exploração animal, incluindo-se aí as formas de trabalho forçado, o seu consumo como fonte alimentícia e, também, como componentes de processos ou produtos manufaturados (cosméticos, roupas, material de limpeza, etc.). São grupos contrários também à vivisseção de animais em laboratórios e ao uso dos mesmos em prol do chamado progresso da ciência. Não toleram, além disso, qualquer forma de entretenimento que faça uso da exposição e/ou maus-tratos de animais (zoológicos, circos, touradas, rodeios, etc.). (Aline Trigueiro, INTERthesis, Florianópolis, v.10. 2013).*

O termo veganismo é recente, se comparado ao seu predecessor, o vegetarianismo. O termo foi utilizado pela primeira vez em 1944, por David Watson, em uma reunião que contava com ex membros da Vegetarian Society, que divergiam dos princípios da organização não governamental da qual eram ex participantes. O termo vegano, segundo eles, é mais amplo que o vegetarianismo, pois desconsidera todo e qualquer contato com produtos e alimentos de origem animal (The Vegan Society History).

## **2.3 Fatores que Influenciam o Comportamento do Consumidor**

*O estudo do comportamento do consumidor é o estudo de como os indivíduos tomam decisões de gastar seus recursos disponíveis (tempo, dinheiro, esforço) em itens relacionados ao consumo. O comportamento do consumidor engloba o estudo de o que compram, por que compram, quando compram, onde compram, com que frequência compram e com que frequência usam o que compram. (SCHIFFMAN, 1998).*

Existem diversos fatores que influenciam o comportamento do consumidor, desde a criação da necessidade até o momento decisório de compra (SCHIFFMAN, 1998).

Segundo Solomon (2011), Comportamento do consumidor é o estudo dos processos envolvidos quando indivíduos ou grupos selecionam, compram, usam ou descartam produtos, serviços, ideias ou experiências para satisfazerem necessidades e desejos.

Dentre os fatores, alguns se aplicam melhor ao tema proposto e às hipóteses levantadas no presente estudo. Considera-se, portanto, o impacto de algumas variáveis no comportamento dos consumidores, sendo elas, os fatores pessoais, fatores culturais, e fatores econômicos (SOLOMON, 2011).

As bibliografias utilizadas para os demais tópicos desta seção incluem livros da base de Marketing do curso, incluindo Consumer Behavior / Schiffman, Leon; — 1. Ed. — Prentice Hall, Inc. 1997 e Comportamento do Consumidor: comprando, possuindo e sendo / Michael R. Solomon; — 9. Ed. — Porto Alegre: Bookman, 2011. Além dos livros, diversos artigos, referenciados ao longo dos tópicos, serão utilizados como forma de reforçar a teoria empregada durante o decorrer do trabalho.

Segundo Shiffman e Lazar (2000), o estudo do comportamento do consumidor pode ser caracterizado pela investigação das atividades diretamente envolvidas em obter, consumir e dispor de produtos e serviços, não apenas no momento em que ocorrem, mas também levando em consideração todo tipo de processo de tomada de decisão antes e após tais ações.

## **2.4 Fatores que Influenciam o Vegetarianismo e o Veganismo**

*Vegetarianismo é associado, historicamente, à saúde em várias noções físicas e de pureza espiritual. No período Vitoriano, essa ideia foi ligada à esfera científica e espiritual, ligando o vegetarianismo com a saúde de ambos corpo e espírito. [...] No período moderno, o vegetarianismo tem se tornado uma crescente escolha popular, com o consumo de carne gradualmente em declínio (Nick Fox; Katie J. Ward. You are what you eat? Vegetarianism, health and identity, 2008).*

Cada indivíduo, enquanto consumidor, compra e realiza suas compras segundo suas vontades. No entanto, diversos fatores influenciam sua decisão de compra, seja a parte financeira, mental, estilo de vida etc. Alguns destes fatores são inerentes ao ser humano, enquanto, outros, são adquiridos pela convivência em grupo. Para a construção deste estudo, foram considerados os fatores pessoais, culturais e econômicos. (KOTLER, 2007).

É importante identificar quais fatores mais influenciam o consumidor vegetariano ou vegano na hora da compra, ou na hora da transição entre uma alimentação “comum” para uma baseada no consumo de vegetais e excludente de carnes e derivados. Desta forma, as bases teóricas inseridas nesta seção são parte da estrutura para organizar o perfil do vegetariano e vegano, principalmente, seu comportamento.

#### **2.4.1 Fatores Pessoais**

*A diversidade no comportamento do consumidor – formas diferentes de gastar dinheiro – não nos surpreende. Fomos criados acreditando que as diferenças entre as pessoas é tornam a vida verdadeiramente interessante. Contudo, a diversidade no comportamento humano normalmente nos leva a deixar de observar que as pessoas são, de fato, muito parecidas. Existem semelhanças fundamentais – constantes que tendem a ocorrer com muitos tipos de pessoas – que servem para explicar e esclarecer o comportamento do consumidor. (SCHIFFMAN, 1997).*

As fontes externas de informação afetam os humanos, receptores, de uma forma única. Cada pessoa reage aos estímulos de uma forma. E é essa reação que irá determinar a compra de um produto em detrimento de outro (SOLOMON, 2007).

O mesmo pode ser dito para relacionar os fatores pessoais com uma escolha alimentar baseada no vegetarianismo ou veganismo. De acordo com estudo feito por estudantes em conjunto da Universidade Federal do Paraná, boa parte do número de adeptos do vegetarianismo se deve às propagandas, principalmente aquelas onde o mal tratos aos animais são mostrados; uma

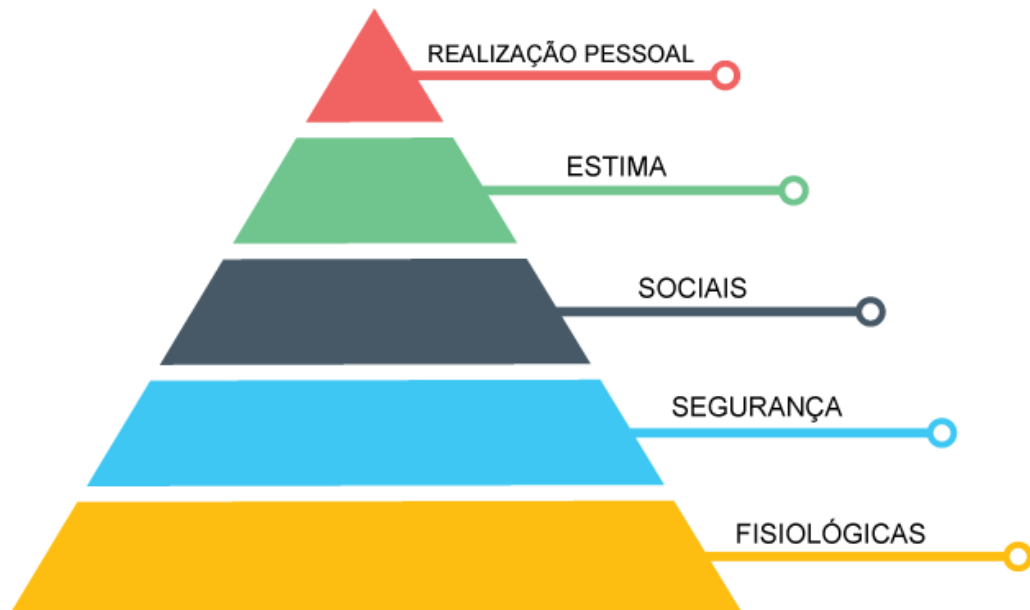
estratégia que, eficientemente, tem trazido mais pessoas para este modelo de vida que, segundo eles, pouco difere, em valores nutritivos, de uma alimentação “comum”.

Além das diversas propagandas que circulam não só a internet, como outras mídias, a crescente quantidade de documentários sobre o tema vem ganhando espaço no mercado digital e aumentando o número de adeptos do vegetarianismo e outros modelos alimentares, e também de pessoas contra os maus tratos a animais. (GOMES, Marco Antônio et al. Vegetarianismo x Onivorismo: Uma Perspectiva da Propaganda Ideológica. Universidade Federal do Paraná).

O documentário Cowspiracy, de 2014, mostra como a indústria agropecuária, em especial na criação de gado, têm contribuído para o aquecimento global e efeito estufa, além dos métodos brutais de morte realizado por abatedouros.

Outro documentário, não tão recente, mas que causou muita polêmica no seu lançamento, foi o título “A carne é fraca”, de 2005. No documentário, além das já mencionadas práticas de abate, outro foco apresentado são os malefícios que o consumo de carne animal pode causar ao ser humano, de parasitas a maior probabilidade de contrair câncer.

Embora as necessidades fisiológicas sejam um consenso entre os pesquisadores, as necessidades psicológicas são um grande problema enfrentado pelos estudiosos (SCHIFFMAN, 1997). Para exemplificar a ligação entre a necessidade fisiológica e psicológica do consumidor vegetariano e vegano, pode-se utilizar a famosa pirâmide do psicólogo Abraham Maslow, amplamente utilizada como premissa de diversos estudos acerca do comportamento do consumidor, com foco em sua motivação.



**Figura 1: Pirâmide de Maslow**

- **Necessidades fisiológicas:** O nível básico da hierarquia criada por Maslow. Essas necessidades consistem de recursos essenciais para a perpetuação da espécie humana: comida, bebida, água, ar, sexo; todas as necessidades biológicas humanas (SCHIFFMAN, 1997).
- **Necessidades de Segurança:** Assim que o primeiro nível é atingido, as necessidades de proteção, segurança, ordem etc., se fazem as mais importantes. O conceito vai além de segurança física, considerando estabilidade financeira, pessoal, controle sobre a vida (SCHIFFMAN, 1997).
- **Necessidades Sociais:** O nível intermediário inclui os relacionamentos. Amor, carinho, afeto. As pessoas buscam relacionamentos afetivos com outras pessoas e, em muitos casos, são motivadas pelo amor, em especial à família (SCHIFFMAN, 1997).
- **Necessidades de Ego:** Sucesso, reputação, status. Após atingir certa maturidade nas necessidades sociais, as pessoas tendem a focar nas necessidades de auto-afirmação, auto-afirmação. É comum que esta

etapa da pirâmide conte com desvios de conduta, muitas vezes utilizados para alcançar o sucesso esperado (SCHIFFMAN, 1997).

- Necessidades de realização: Maslow descreve ser esta a etapa mais difícil da pirâmide, pois, muitas vezes, as pessoas jamais saciam a necessidade de ego para chegar na etapa de realização pessoal. “O que um homem pode ser, ele deve ser”, cita o próprio autor da pirâmide, Maslow. Aqui é considerado o esforço para se realizar, geralmente na profissão ou no estilo de vida. Ex: um futebolista que treina todos os dias, sem descanso, para ser convocado à seleção do seu país.

A etapa de necessidade fisiológica pode ser cruzada com a necessidade de realização, em se tratando dos consumidores vegetarianos e veganos. Isto se dá ao fato de, em muitos casos, a escolha de produtos estar alinhada não apenas com a necessidade de comprar, mas com valores de responsabilidade social e ambiental (Roberts, 1995; Shaw et al., 2005).

Alinhado à questão ética animal e ambiental, a questão da saúde é extremamente importante para o vegetariano e vegano. Embora o vegetarianismo seja considerado heterogêneo no que diz respeito às práticas alimentares, variando o consumo de alimentos derivados de animais, indo até o extremo do veganismo, de nenhum contato com alimentos e produtos derivados de animais, há uma diversidade de razões para uma dieta deste estilo, indo de questões éticas e morais a religiosas e espirituais. No entanto, a questão da saúde é inegável no que diz respeito aos benefícios de uma dieta vegetariana e vegana (Holger Cramer et al., Characteristics of Americans Choosing Vegetarian and Vegan Diets for Health Reasons, 2017).

Ainda segundo o artigo, muitas pessoas são adeptas desta dieta e estilo de vida pela questão da saúde, alinhada às questões morais e éticas já citadas, como forma de fazer o que é certo e evitar desperdício e crueldade com os animais.

Um estudo realizado nos Estados Unidos, onde cerca de 3% da população estadunidense dizia seguir uma dieta vegetariana ou vegana (Vegetarian Times, 2009), considerou os motivos que levaram as pessoas a aderirem a dieta

vegetariana ou vegana. O resultado mostrou que cerca de 75% dos entrevistados aderiram à dieta por questões éticas, dos quais mais de 70% pela causa animal. 18% aderiram pela questão da saúde, e 7% por outras questões, mais da metade por conta de outros familiares envolvidos na dieta Sarah R. Hoffman, *Differentes between health and ethical vegetarians*. Appetite, 2013).

#### **2.4.2 Fatores Culturais**

*O impacto da cultura é tão natural e automático que sua influência sobre o comportamento costuma ser dada como certa. Por exemplo, quando pesquisadores do consumidor perguntam às pessoas por que elas fazem determinadas coisas, elas frequentemente respondem: “Porque é a coisa certa”. Essa resposta aparentemente superficial reflete em parte a influência enraizada da cultura em nosso comportamento (SCHIFFMAN, 1997).*

Segundo Kotler (2006), a cultura é o fator mais importante no comportamento do consumidor, pois as pessoas sempre estarão sujeitas e influenciadas aos valores, percepções e preferências do local onde vivem. Dificilmente uma pessoa terá um comportamento destoante da cultura onde está inserido, principalmente na questão alimentar, presente diariamente na vida de todas as pessoas. Embora a maioria da população brasileira ainda consuma carne como uma das fontes primárias de alimento (IBOPE, 2018), o crescimento de dietas vegetarianas e veganas têm ganhado cada vez mais espaço de destaque nas dietas praticadas.

Diversos países apresentam características alimentares próprias e, dentro deles, algumas regiões também possuem suas variações. Por conta disso, um dos primeiros aspectos a serem analisados, quando em se tratando da prática do vegetarianismo, é descobrir a cultura alimentar de onde a pessoa está inserida, pois, assim, há bases para determinar o quão destoante aquele indivíduo é, em aspectos alimentares, da região onde vive. Com o avanço da globalização, da conexão entre as pessoas, povos e culturas, cada dia fica mais fácil encontrar grupos ou pessoas com hábitos alimentares diferentes da sua cultura originária.

A Índia, por exemplo, tem um consumo de carne de vaca, basicamente, “proibido”, devido à cultura deles e à devoção pelos animais. Ainda assim, o consumo de carne lá é crescente, não apenas pelos indianos que não seguem o Hinduísmo (religião oficial do país), como pessoas de outra religião ou o consumo de outras carnes. O país é um bom exemplo para demonstrar que, mesmo tendo um consumo muito baixo de carne, o vegetarianismo não é regra para aquela região, que é o maior produtor de carne de búfalo do mundo (VEJA, 2017).

Um estudo realizado nos Estados Unidos, envolvendo os Adventistas do Sétimo Dia (ASD), uma denominação cristã estabelecida em meados de 1860 e em atividade até os dias atuais, considerou o estilo de vida predominante dos fiéis.

Desde sua criação, a igreja promove e facilita uma série de atividades, entre elas a prática de exercícios, abstinência a álcool e tabaco, uma dieta vegetariana voltada ao consumo de frutas, grãos, hortaliças e castanhas.

Por conta deste hábito alimentar seguido por muitos dentro da religião, o interesse dos pesquisadores tem se tornado crescente. Três grandes estudos já foram realizados entre a população; o primeiro, em 1958, contou com o acompanhamento de 23 mil membros da igreja ASD, e concluiu que a taxa de mortalidade deles para determinadas doenças era menor nos membros que praticavam a dieta vegetariana em relação aos que não praticavam. O estudo, que durou pouco mais de 20 anos, comprovou a associação da mortalidade com o consumo de carne (Marcia Cristina, Nutrição Vegetariana: avanços e perspectivas, 2011).

Através deste estudo mencionado, é possível identificar que a religião também pode afetar na alimentação como um fator cultural, levando um grupo de indivíduos a agirem de determinada forma em resposta às doutrinas que seguem. Além disto, é mais um estudo que corrobora a participação do vegetarianismo e veganismo como fator decisivo na taxa de mortalidade, influenciando positivamente no indicador.



### 2.4.3 Fator Econômico

*Um dos argumentos mais populares contra o veganismo é o custo percebido de comida vegana/vegetariana. Muitas pessoas vão usar as desculpas: “Eu me tornaria vegano/vegetariano, mas é tão caro”, ou “Onde é que eu compro todos os alimentos especiais?”, para evitar fazer a troca. Para eles, uma dieta baseada em vegetais é um pouco de um luxo, só é possível para os ricos ou aqueles que incorporam uma disposição ‘hippie’, que não têm nada para se divertir além de caminhar em florestas recolhendo cestas de frutas. (Estilo Vegan, 2018).*

Dentre os fatores econômicos, dois pontos são de destaque no que diz respeito a uma alimentação ou vegana: o poder aquisitivo de modo geral, ou seja, quanto a pessoa pode gastar e; os valores de uma alimentação baseada no consumo de alimentos livres de contato animal.

Ainda em 2018, o Brasil não se recuperou da crise que irrompeu nos últimos anos. A economia não tem força suficiente para melhorar o cenário econômico. As projeções mais favoráveis indicam a saída da crise somente em 2020 (Carta Capital, 2018). Além disto, o poder aquisitivo do consumidor brasileiro caiu, considerando o reajuste do salário mínimo para R\$954. Isto influencia diretamente na quantidade de renda disponível para compra, e pode afetar, inclusive, a alimentação (O Globo, 2018).

No que diz respeito à alimentação vegetariana e vegana, o consumo pode variar, indo de uma alimentação básica e barata, orientada para feiras e consumo de verduras e frutas, como uma alimentação especializada, orientada para a obtenção do máximo de nutrientes, incluindo o consumo de repositores vitamínicos.

Considerando o material base para o estudo e pesquisas realizadas ao decorrer dele, diversas fontes (Vegasite, 2017; 30 Todo Dia; 2015) indicam uma alimentação vegetariana e vegana como mais barata que uma alimentação voltada para o consumo de carne, uma vez que frutas, verduras, legumes e grãos, são, consideravelmente, mais baratos que carne (30 Todo dia, 2015).

*“Ser vegano tá longe de ser caro. Veganismo é uma ideologia ética e política na qual você faz o teu possível pra não causar nenhuma crueldade aos animais. Então, nós veganos, não comemos animais, não vestimos animais, não usamos produtos testados em animais e por aí vai. Mas desde quando vegetais são caros? Até onde eu sei, o kg da batata é bem mais barato que o kg da carne. Então, nas compras do mês, quem é vegetariano faz economia”. (Thallita Xavier, 2017).*

O consumo alimentar baseado em uma dieta vegetariana ou vegana é mais barato que uma dieta baseada no consumo animal, uma vez que são os alimentos mais baratos que existem (Alessangra Luglio, Departamento de Nutrição; Sociedade Vegetariana Brasileira, 2017).

Neste caso, em contrapartida ao fato de a crise e a instabilidade econômica serem um fator negativo à todas as dietas e estilos de vida, o consumo vegetariano e vegano, por outro lado, traz benefícios à saúde econômica do consumidor (Abril, 2017).

## **3.0 Metodologia**

### **3.1 Pesquisa e Método de Pesquisa**

O estudo foi desenvolvido com base em uma pesquisa de caráter quantitativo, explorando um pequeno grupo de pessoas em contato com o objeto de estudo: a alimentação seguindo tendências vegetarianas e veganas. As respostas são de caráter subjetivo e, muitas delas, apresentam relatos pessoais dos entrevistados, indicando que, cada caso acontece isolado em grupos, como será visto adiante. Todos os respondentes permitiram a divulgação de suas respostas única e exclusivamente dentro do ambiente educacional onde a pesquisa será exposta (alunos e professores da PUC-Rio).

A pesquisa consistiu de uma etapa única, de 20 de abril a 15 de maio. A maioria das perguntas seguiu a escala Likert e, outras, foram abertas para respostas pessoais. Toda a pesquisa foi rodada na plataforma Qualtrics, de onde também foram extraídos os gráficos para a análise, no tópico seguinte, com o auxílio do Microsoft Excel.

Para obtenção das respostas, houve divulgação da pesquisa no meio acadêmico, entre alunos, e também a pessoas que se propuseram a responder a pesquisa online. Além disso, no primeiro dia da pesquisa, 12% dos dados, aproximadamente, foram coletados pessoalmente em uma feira (rodando a pesquisa através de um tablete e fazendo as perguntas aos consumidores). As questões encontram-se no tópico de anexos, bem como a transcrição das respostas.

A pesquisa possui 26 questões, distribuídas entre questões demográficas e questões específicas sobre o tema. Algumas das questões foram abertas ao público, portanto, nem todas obtiveram respostas; contudo, as respostas coletadas contribuíram enormemente para reforçar o objetivo central do estudo: o comportamento do consumidor vegetariano e vegano no Brasil.

### **3.2 Universo e Amostra**

O universo possível de respostas abrange toda a população que se classifica como vegetariana ou vegana. Como visto anteriormente, este número pode ultrapassar 30 milhões de consumidores (IBOPE, 2018). Como a população restringe-se ao estado do Rio de Janeiro, estes números são mais modestos, considerando a média nacional de 14% da população considerada adepta do vegetarianismo ou veganismo.

Por isto, era esperado um resultado de, pelo menos 50 entradas na pesquisa. Ao fim do período de apresentação, 67 delas foram computadas, sendo 8 via questionário apresentado pessoalmente em uma feira na cidade do Rio de Janeiro, e 59 feitas de forma online. A pesquisa foi direcionada somente aos adeptos deste estilo de vida. A análise, realizada a partir do tópico 4, considera somente as respostas obtidas neste estudo, de forma a garantir que a análise feita não seja destoante do material coletado.

### **3.3 Limitações do Estudo**

Delimitou-se que a área da pesquisa atingiria apenas a região sudeste, com foco no Rio de Janeiro, local de mais fácil acesso a respondentes.

É preciso ressaltar que, como a pesquisa focou-se na população do Rio de Janeiro (menos de 10% dos respondentes era de outro estado, devido à etapa realizada na feira), as respostas aqui obtidas podem não representar a totalidade dos vegetarianos e veganos e, portanto, demais estudos devem ser conduzidos a fim de obtenção de novos resultados.

## **4.0 Análise dos Resultado**

A etapa de análise dos resultados compreende o estudo detalhado de todas as questões abordadas na pesquisa, e quais possíveis conclusões poderão ser retiradas delas, bem como a confirmação ou não das hipóteses originais, apresentadas ainda no primeiro tópico do estudo.

A pesquisa foi dividida em setores, considerando os aspectos mais importantes para o mapeamento do comportamento do consumidor vegetariano e vegano.

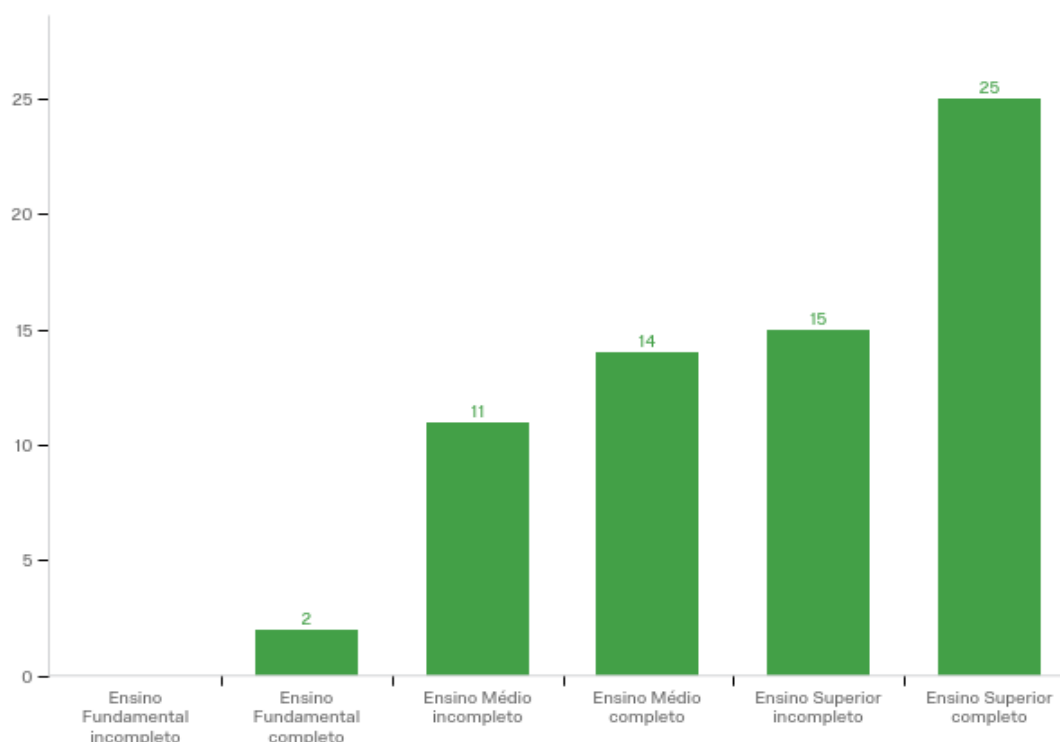
### **4.1 Perfil demográfico dos participantes**

33% dos entrevistados, aproximadamente, possuem idade entre 16 a 20 anos. Este dado pode ser compreendido pela alta procura de youtubers e influenciadores que utilizam o vegetarianismo e veganismo como temas centrais de seus canais, uma vez que, em média, 45% dos consumidores pesquisam avaliações e comentários em redes sociais antes do ato decisório de compra (Marketing de Influência, 2017).

25% dos entrevistados possuem entre 21 e 25 anos, e 22% compreende a faixa etária de 26 a 30 anos, completando as primeiras posições.

Quanto ao estado civil, 83% dos entrevistados declararam-se solteiros. Esta informação, em conjunto com a questão anterior, pode ser explicada pela idade média de casamento no Brasil, por volta de 31 anos (IBGE, 2016). Como a maior parte da amostra pesquisada não possui esta faixa etária, era esperado que a maioria se declarasse solteira.

Sobre a constituição familiar, os mesmos 83% responderam que não possuíam filhos. 12% possuía ao menos 1, e 5% possuíam 2 filhos. Novamente, em concordância com os dados apresentados (IBGE, 2016), era esperado que a maioria não apresentasse filhos. Além disto, a pesquisa também estuda a hipótese da influência familiar na adesão à dieta vegetariana e vegana, como será abordado em questões futuras.

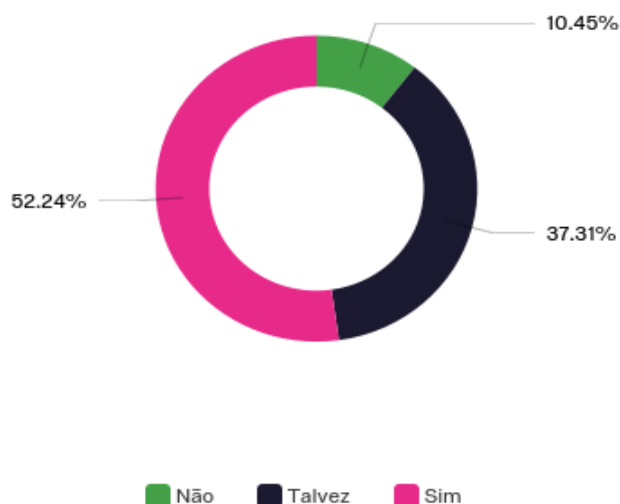


**Gráfico 1: Grau de escolaridade**

Mais de 37% dos entrevistados possuem ensino superior completo, e outros 22%, aproximadamente, possuem ensino superior em curso.

Um dos objetivos secundários do estudo é identificar se há correlação entre o nível de instrução da pessoa e sua base alimentar. Como o fator econômico é imprescindível para um estudo completo do tema, a relação entre instrução x renda é inevitável, pois os dados cruzados dão indícios de influência na escolha da linha alimentar.

## 4.2 Relacionamento do entrevistado com hábitos saudáveis



**Gráfico 2: Avaliação pessoal sobre ser saudável**

Mais da metade da amostra, 52%, se considera saudável, enquanto 37% não sabe responder com precisão à resposta. Contudo, a seção acerca do tipo de alimentação seguida mostra que a alimentação vegetariana e vegana, baseada no consumo de frutas, legumes, verduras, grãos etc., é mais saudável que uma dieta baseada no consumo de carnes e derivados (VEJA, 2018).

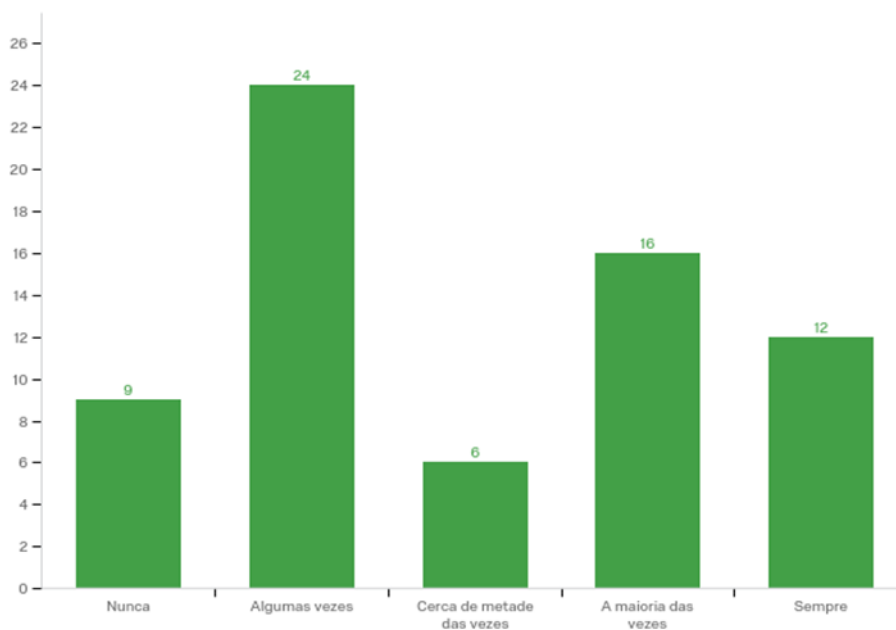
Apenas 10% dos entrevistados não se consideraram saudáveis. A nível nacional, apenas 9% da população se considera saudável ou tenta manter hábitos saudáveis (ABRIL, 2017). Este dado é o inverso do obtido na amostra, onde pouco mais de 9% mostrou não seguir um estilo de vida saudável.

Quando perguntados sobre a alimentação, os resultados apresentaram coerência com a questão anterior. Apenas 5% não considera a alimentação saudável.

Apesar da alimentação vegetariana e vegana não possuir gordura animal, a gordura vegetal é tão presente na sua alimentação quanto a animal é para uma pessoa que não segue nenhuma dieta específica.

Em conjunto com a questão anterior, pode-se inferir que 46% dos entrevistados que se consideram saudáveis, o fazem por conta de sua alimentação. Assim, outra questão entra em pauta: os exercícios físicos.

Usando a escala Likert, os consumidores foram questionados sobre a prática de exercícios físicos.



**Gráfico 3: Relação com exercícios físicos**

40% dos entrevistados dizem possuir uma vida de exercícios ativa. Existem alguns pontos que podem refletir esta decisão, como, por exemplo:

- a) A prática de exercícios está ligada a uma alimentação saudável;
- b) Por conta de uma alimentação saudável, a pessoa se sente disposta a praticar exercícios regularmente.

Desta forma, é possível relacionar a prática de exercícios com a prática de uma dieta baseada no vegetarianismo, uma vez que 46% dos entrevistados se consideram saudáveis e, aproximadamente, 40%, praticam exercícios regularmente. Isto indica uma possível relação entre a prática de hábitos saudáveis em conjunto com uma alimentação também saudável.



### 4.3 A dieta alimentar

A primeira questão, de forma geral, captou as respostas dos consumidores quanto aos alimentos consumidos, se havia alguma restrição em sua dieta.

Mais de 60% dos entrevistados possuem alguma restrição alimentar. Este resultado era previsto, uma vez que dietas vegetarianas e veganas existem, justamente, pela restrição de certos alimentos no consumo diário.

Desta forma, a pergunta a seguir foi apresentada apenas aos entrevistados que marcaram “Não” e “Com restrições”, de forma a identificar quais os alimentos são excluídos das suas respectivas dietas.

Era esperado que houvessem restrições na alimentação, em algum nível, uma vez que o foco da pesquisa são os consumidores vegetarianos e veganos.

Para os consumidores que responderam ter algum nível de restrição, uma pergunta única foi exposta, perguntando quais alimentos não consumia.

A pergunta foi aberta, dando margem aos entrevistados de responderem da forma como desejarem. Portanto, nem todos os entrevistados responderam à questão. Majoritariamente, eles não comem carne, com destaque para alimentos de origem animal, alimentos industrializados, ovos e leite. A relação completa de respostas estará disponível no tópico de anexos, ao fim do estudo.

Nas próximas questões, serão analisados os motivos do porquê de não consumirem tais alimentos, considerando que a alimentação deles já exclui certos alimentos.

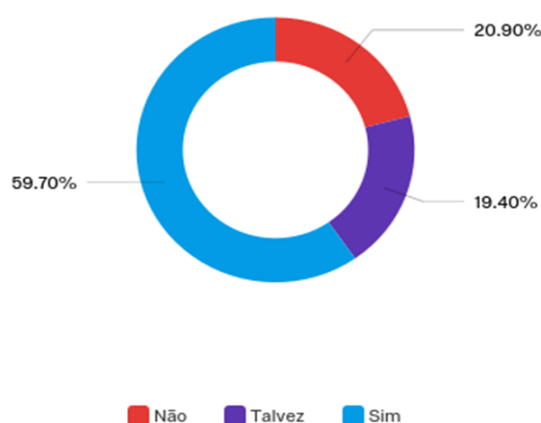
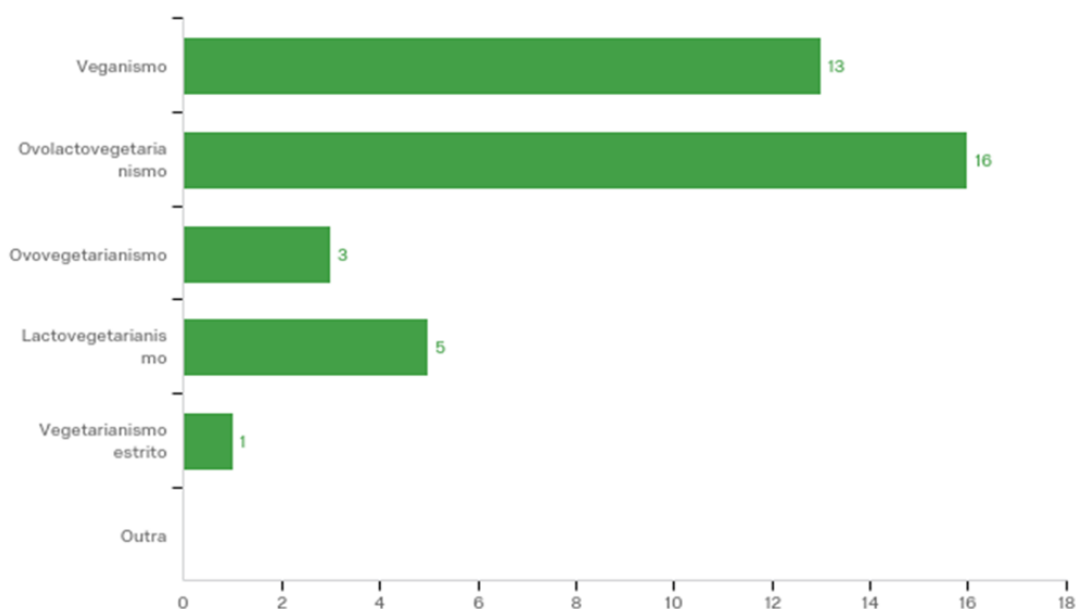


Gráfico 4: Linha alimentar seguida

Aproximadamente 80% dos entrevistados segue alguma linha alimentar, que será discriminada na questão seguinte. Da mesma forma que as questões anteriores, respondendo “Sim” e “Talvez”, o entrevistado será direcionado para uma questão única, onde será perguntado qual o tipo de alimentação que ela segue.

No caso de “Não”, o entrevistado era direcionado ao fim do inquérito. Todas as questões a seguir são direcionadas especificamente a quem segue uma linha alimentar. Este número representou 20% dos entrevistados, no entanto, não há como excluí-los totalmente de uma alimentação vegana ou vegetariana, uma vez que eles podem apenas não se considerar dentro de uma linha alimentar por motivos diversos.



**Gráfico 5: Qual linha alimentar é seguida**

De acordo com a Sociedade Brasileira Vegetariana (SBV), os 5 tipos de alimentação mais comuns são:

- a) Vegano: Não consome carne de origem animal, não consome derivados, nem mesmo usa roupas e acessórios derivados desses animais;

- b) Ovolactovegetariano: Não consome carne de origem animal, mas consome derivados e utiliza roupas e acessórios de origem animal;
- c) Lactovegetariano: Não consome carne nem ovos, mas consome laticínios e roupas e acessórios de origem animal;
- d) Ovovegetariano: Apenas não consome carne de origem animal;
- e) Vegetariano estrito: Apenas utiliza roupas e acessórios, não consumindo nenhum tipo de alimento.

É possível identificar um grupo de maior expressão, caracterizado, justamente, pelos itens mais destoantes. O vegano não consome nada de origem animal, enquanto o ovolactovegetariano apenas não consome a carne, enquanto utiliza todos os outros derivados animais.

Ovolactovegetarianismo predomina a preferência dos consumidores, com 42% das respostas, isto quer dizer que estes consumidores apenas não têm contato com a carne, mas consomem os demais derivados de origem animal. Por outro lado, com 34% das respostas, os veganos ocupam a segunda posição, e não possuem contato com qualquer alimento animal ou de origem animal.

Quando perguntados a quanto tempo seguiam este modelo alimentar, as respostas foram próximas, no que diz respeito à recente introdução dos modelos na alimentação do consumidor.

46% dos respondentes indicaram uma adesão inferior a 1 ano, enquanto apenas 6% segue esse estilo de alimentação há mais de 7 anos. Isto indica uma tendência recente de adesão à alimentação.

Serão necessários estudos posteriores para descobrir a taxa de continuidade nos modelos alimentares. A defasagem pode ser alta, já que o começo destas dietas e estilos de vida tendem a ser mais difícil do que para quem já segue há mais tempo.

#### **4.4 Motivações para adoção do vegetarianismo ou veganismo**

Nesta pergunta aberta, a maioria dos 45 consumidores (o restante foi encaminhado ao fim do inquérito para evitar respostas inconsistentes no questionário) relacionou sua resposta com as causas animais. Muitos indicaram filmes e documentários sobre como os animais são abatidos e que, quando assistiram, isso os fez mudar de posicionamento sobre o consumo de carne.

Em segundo lugar, os consumidores dizem que segue esse estilo de vida não pelos animais, mas pela saúde; muitos entrevistados disseram que não apenas a saúde física melhorou depois de organizar a alimentação, como também a vida pessoal.

8% dos consumidores apresentaram outros motivos, como problemas digestivos, que ocasionou na adesão do vegetarianismo ou veganismo; e duas pessoas comentaram que se tornaram vegetarianas por conta de membros da família (ambos filhos) que os incentivaram diariamente a mudar a alimentação.

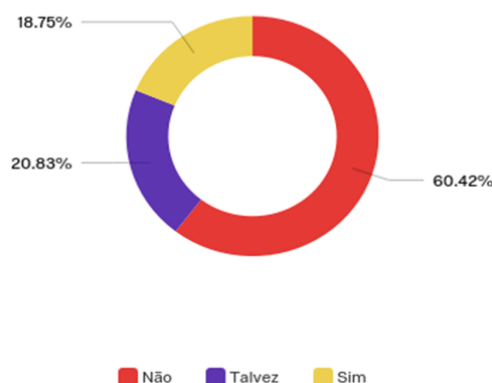
Questionados sobre o processo de mudança, as respostas foram variadas, no entanto, muitos deles relataram dificuldades na transição. Cada consumidor possui um processo único de mudança e reage a ele de forma distinta. Para ilustrar as respostas, foram selecionadas algumas das respostas mais completas dadas pelos participantes:

- i) “Já fazia um tempo que eu estava tentando, mas nunca dava certo. Eu achava que estava perdendo alguma coisa nos lanches que eu faço com meus amigos e também me importava com o que as pessoas diziam sobre mim. Depois que entendi mais sobre o feminismo e comecei a pensar mais em mim e não no que os outros falam, eu percebi que o que eu sempre quis foi ajudar todos: humanos e animais. Quando eu parei de comer carne foi muito difícil porque todos me olhavam torto e eu me sentia muito diferente. Mas agora eu percebo que ser diferente não é, necessariamente, uma coisa ruim”.
- ii) “Ainda estou em processo de adaptação, não estou tendo acompanhamento profissional, estou fazendo as mudanças por conta própria e seguindo muitos blogs, instagran, sites que falam sobre o

assunto! Há 2 anos atrás havia decidido que não iria mais comer carne, iniciei a troca alimentar e fiquei por 6 meses nessa troca, quando descobri que estava grávida, acabei voltando a comer carne. Agora, com a condição de saúde da minha filha, não como mais carne nem leite e derivados, minha intenção é conseguir chegar no veganismo, estou confiante que conseguirei”!

- iii) “Desde muito nova não gostava de carne vermelha, mas demorei um pouco a achar o veganismo e realmente querer segui-lo. Quando decidi virar vegana, fui retirando aos poucos, primeiro aves, frutos do mar, até virar vegetariana foram alguns meses. Depois de vegetariana, tirei primeiro ovos e depois leite e outros derivados, de vegetariana para vegana foram 3 meses”.
- iv) “Não me aceito mais em satisfazer meu paladar em cima do sofrimento e falta de vida de outro ser. Não houve sofrimento algum ao deixar as carnes, mas houve um pouco em relação ao ovo. Todos os dias assisto um mini vídeo sobre o que a indústria faz com as galinhas e os pintos machos. E isso é o suficiente para naquele dia eu não comer. É difícil esquecer o paladar quando se tem memória gastronômica, levo a questão do ovo e dos queijos como uma espécie de resistência a um vício, apesar de saber que a caseína possui mesmo a propriedade de viciar nosso sistema nervoso. Enfim, há mais de dois meses que não consumo ovos e os queijos, único lácteo que ainda (de vez em quando) consumo, é quando vou a algum lugar e só existe essa opção. Mas, em casa, faço questão de substituir por versões veganas”.
- v) “Não foi tão complicado, ou difícil, depois que assisti vídeos relacionados a crueldade com os animais, a partir desse momento eu refleti bastante e percebi, que eu não preciso de carne para ser saudável e muito menos sacrificar outras vidas para me satisfazer, ainda quero muito deixar de comer ovo e derivados do leite, está sendo o mais difícil para mim, mas com certeza em pouquinho em pouquinho vou conseguir”.

É importante ressaltar a diversidade de opiniões e motivos que levaram cada entrevistado a aderir a essa alimentação. Isto mostra como pessoas distintas podem se unir em um mesmo movimento. Além disso, a causa animal continua presente em quase todos os relatos.



**Gráfico 6: Indicações**

Com mais de 60% dos consumidores afirmando que não receberam indicações, pode-se supor que há um aumento na procura de informações acerca dos alimentos consumidos pela população, sua procedência e afins.

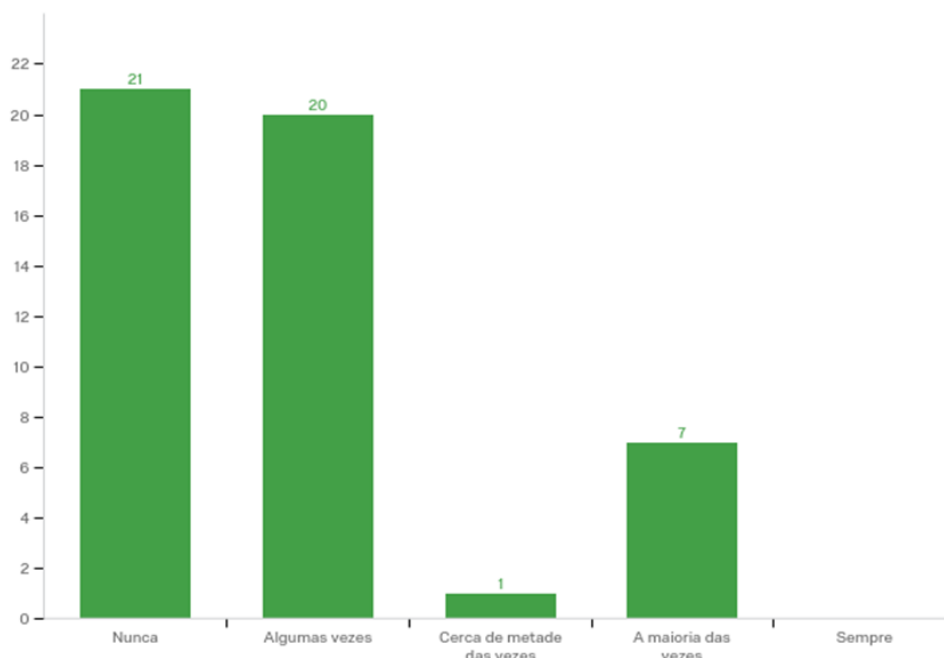
Muitos participantes relataram que o início do vegetarianismo ou veganismo ocorreu após pesquisarem sobre como certos produtos eram produzidos, como era o processo de abate e corte de animais etc. e, a partir disto, entenderam que não era necessário seguir com essa alimentação.

A questão a seguir possui um caráter exclusivo, e foi direcionada apenas para os respondentes que optaram por “Sim” no questionário.

A maior parte dos entrevistados indicou que começou a seguir o vegetarianismo ou veganismo por influência de parentes ou amigos próximos. Uma pequena parcela classificou outras pessoas como influenciadoras e, em todos os casos, famosos e celebridades foram citados.

Além da influência de perfis públicos, notou-se, em conversa informal com os entrevistados, que o Instagram é uma ferramenta muito forte para disseminar os ideais de uma alimentação saudável.

#### 4.5 Grau de envolvimento com o movimento vegetariano e vegano



**Gráfico 7: Eventos relacionados ao tema**

Quando questionados sobre a participação em eventos sobre o tema, a maioria não participa ou raramente comparece aos eventos. Da parcela que comparece na maioria das vezes, aproximadamente 14% dos entrevistados, um questionamento compartilhado por muitos foi a falta de eventos sobre o tema.

Apesar de existirem algumas feiras e mostras veganas e vegetarianas, sua expressão ainda é pouca, e muitos eventos não tem uma periodicidade regular, o que torna difícil acompanhá-los.

Quando questionados sobre a alimentação oferecer tudo o que o corpo necessita, muitos entrevistados disseram que sim, embora no início tenham sentido muita dificuldade em se desvencilhar da alimentação baseada em carnes.

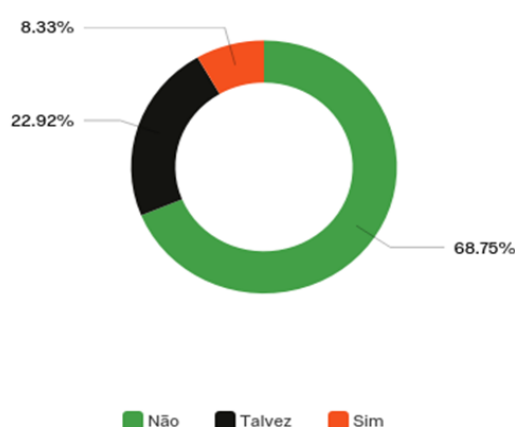
14% dos entrevistados, no entanto, garantem que não possuem todos os nutrientes somente com a base alimentar, o que gerou outra pergunta de caráter exclusivo.

A maior parte das respostas, aqui, indica suplementos vitamínicos como fonte energética e de reposição dos nutrientes que não consomem mais. Alguns entrevistados comentam também que possuem acompanhamento médico, e realizam a dieta com base em prescrições médicas de vitaminas e acompanhamento periódico para analisar a reação do corpo ao modelo alimentar.

Quando perguntados sobre a indicação do modelo alimentar, mais de 85% dos respondentes afirmou que sim, indicam sempre que possível. Com base nas respostas, foi possível identificar duas vertentes relacionadas à indicação, já comentadas anteriormente:

- i) Que a carne não é necessária para a alimentação humana e existe muito maltrato e crueldade para com os animais e;
- ii) Uma alimentação vegetariana inclina sua vida para um estilo mais saudável.

#### 4.6 Comparativo entre consumo vegetariano e vegano a uma dieta baseada no consumo de carne



**Gráfico 8: Valor gasto na alimentação**

Um dos principais objetivos do trabalho é comparar o preço da alimentação vegana e vegetariana em relação a uma alimentação “comum”.



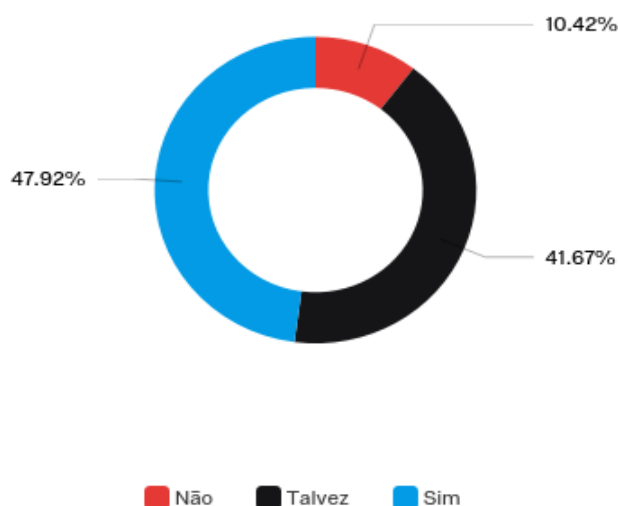
Neste momento, quase 70% dos entrevistados afirmam que não gastam mais para se alimentar, 22% não compara os preços e, por fim, 8% diz que gasta mais.

Desta forma, uma pergunta de caráter exclusivo foi formada para os 8% que responderam “Sim”, para a construção de uma base de preço acerca do quanto se gasta mais numa alimentação “saudável” em detrimento de uma alimentação comum.

Das respostas obtidas (4), o resultado foi empate: Uma parte gasta entre 6% a 10%, enquanto outra parte gasta de 16% a 20%. Isto indica que, como qualquer tipo de alimentação, existem produtos de maior qualidade e de preço mais elevado, garantindo uma experiência alimentar ainda mais específica.

Um dos entrevistados alegou que costuma ir somente a mercados e feiras de alto padrão, pois só confia na procedência das comidas provenientes de tais lugares e, portanto, não tem costume de comprar em feiras de rua, pois não tem garantia de que certos alimentos serão totalmente desprovidos de carne animal.

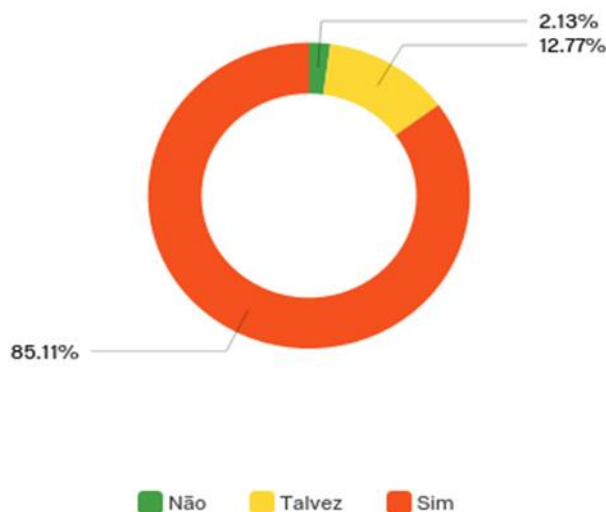
#### 4.7 Aceitação pela sociedade e pessoas próximas



**Gráfico 9: Aceitação por familiares e amigos**

Questionados sobre a relação com os familiares, a maioria disse que a família apoia ou não interfere. Apenas uma parcela, 10% dos entrevistados,

alegaram que os familiares sempre questionam a alimentação e o estilo de vida que seguem.



**Gráfico 10: Aceitação pela sociedade**

Embora a maioria não tenha problemas em casa, acreditam que a população, de forma geral, não aceita esse modelo alimentar, e muitas pessoas não aceitam, inclusive, desrespeitando vegetarianos e veganos.

Para entender melhor essa afirmação, a última parte da entrevista contou com uma área aberta, onde os entrevistados estariam livres para comentar sobre alguma situação desconfortável que tivessem passado por conta de sua forma de se alimentar.

Novamente, algumas respostas foram separadas, de forma a entender melhor as diversas situações pelas quais um vegetariano ou vegano passam, inclusive desrespeito e preconceito, apenas pela forma como se alimentam.

É importante ressaltar que mais de 80% da população mundial subestima o impacto da alimentação como causa de morte em relação a outras causas. Mais de 11 milhões de mortes anuais são contabilizadas devido a algum desvio na alimentação, em geral, pelo consumo excessivo de alimentos prejudiciais à saúde (Consumers International, 2015).

- i) “Durante um almoço, na escola, uma amiga minha me ofereceu feijão e eu aceitei sem fazer perguntas porque pensei comigo

mesma: "já que ela sabe que eu não como mais carne, ela não me daria algo com carne. Quando eu comi já senti um gosto estranho e familiar, na época, e percebi um osso. Quando perguntei se ela sabia que tinha ela respondeu que sabia, porque a mãe dela sempre fazia com osso pra ter um "gosto melhor". Eu reclamei porque ela não me contou e todo mundo na mesa começou a rir e a dizer que não tinha carne, era só osso e eu estava sendo fresca".

- ii) “Na verdade, minha mãe aceitou mais ou menos, mas lá no fundo ela não aceitou tanto, acha que vou ficar doente por não comer mais carne”.
- iii) “Certa vez, num almoço em família, havia um prato que disseram não ter carne. Quando comi, logo senti o gosto de frango, e me disseram ‘ah, é só frango’, e quando disse que, mesmo sendo ‘só frango’, eu não queria comer carne, alguns familiares ficaram fazendo piada sobre isso ser ‘frescura’, e que eu deveria passar a comer carne como todo mundo”.
- iv) “Na verdade, minha mãe aceitou mais ou menos, mas lá no fundo ela não aceitou tanto, acha que vou ficar doente por não comer mais carne”.

Quando perguntados sobre a representação do vegetarianismo e veganismo pessoalmente, as respostas foram, no mínimo, interessantes. Muitos consumidores possuem amor pelo que fazem, e acreditam ajudar o mundo com sua forma de se posicionar em relação aos animais, ao ambiente, e à saúde.

- i) “É entender que não temos o direito de matar outro ser para sobreviver, é aceitar que o outro ser não vive apenas para meu proveito. É pensar no melhor para o planeta, é querer uma sociedade mais equilibrada e justa. É tentar viver em harmonia com o ambiente que eu vivo, é pensar que meu corpo é um jardim e não um cemitério”.

- ii) “Estilo de vida e purificação da alma. Pois a alimentação é muito além do que você põe pra dentro, ela possui todo um universo que rege as premissas da vida como um todo. O equilíbrio que advém do vegetarianismo é surpreendente. Não só em termos de nutrição, mas em termos de vida espiritual. Pois ao deixar de consumir morte, você se torna, inclusive, mais vivo e enérgico”.
- iii) “A melhor decisão da vida, melhor caminhar em todos os aspectos, você se sente mais feliz, para perceber mais o que está ao seu redor, além de claro não precisar matar nem um bichinho, ou seja, vegetarianismo é Só amor”.
- iv) “Amor, é um amor que vai muito além do "eu", que vc abre mão é luta para ajudar quem não pode falar, luta pelas gerações futuras, por quem ainda nem nasceu, luta pra dar uma chance ao mundo, ao nosso meio ambiente. Isso é uma grande prova de amor”.
- v) “Estilo de vida saudável e respeitoso. Nos faz pensar além da caixinha e nos incentiva, na maioria das vezes, a nos alimentar de forma mais saudável, conhecendo nosso corpo e entendendo melhor os alimentos no geral”.

## 5.0 Conclusão

Há muito a ser estudado sobre o tema e, sem dúvidas, este trabalho proporciona um vislumbre dos motivos que fizeram o aumento no vegetarianismo, não apenas como estilo alimentar, mas também como estilo de vida, aumentar nos últimos anos.

O objetivo primário do estudo era, com base nas respostas dos entrevistados, analisar os fatores que sugerissem o porquê do aumento nos adeptos desse estilo de alimentação. Alguns fatores foram decisivos para a análise e, portanto, de suma importância para o relatório apresentado no item anterior deste estudo.

Dentre as questões analisadas, e em relação com as respostas obtidas na pesquisa, quatro fatores foram apontados como os principais pontos de ignição para o início de uma dieta vegetariana ou vegana; causa animal e ambiental, saúde, fator econômico e ciclo de convivência.

É importante ressaltar que, pelo tamanho da amostra, comparado à população, a pesquisa não deve ser levada em consideração para todas as questões, nem as respostas obtidas aqui como um espelho de toda a sociedade brasileira consumidora do vegetarianismo ou veganismo.

### **Causa animal e ambiental:**

Todas as respostas se basearam, principalmente, no ponto crítico do vegetarianismo e todas as outras opções alimentares que surgiram depois: a causa animal.

Os entrevistados deixaram claro serem contra os maus tratos e que a produção de carne, em sua maioria, é desumana e o desperdício de comida é enorme e excessivo.

Além da causa animal, há também a questão ambiental. Em 2017, mais de 60% do desmatamento amazônico é por conta da expansão agropecuária (UOL e Globo, 2017), feita para dar lugar a mais pastos, para a produção de mais cabeças de gado. Incluso a isto, pesquisas do ano de 2012 e 2013,

veiculadas principalmente pela EXAME, indicam que o gado é o maior responsável pela liberação de gases causadores do efeito estufa, superando até mesmo os automóveis. Ruminantes, o gado possui um sistema digestivo diferente do habitual. O processo de retroalimentação faz com que um acúmulo excessivo de metano seja produzido, que é liberado pelo animal em forma de gases e arroto. O mesmo estudo apontou que o gás metano é cerca de 25 vezes mais potente que o CO<sup>2</sup>, o gás emitido pelos veículos.

Somada uma produção extremamente exagerada, com uma liberação excessiva de gases e um abate sem nenhuma humanidade, a causa animal, além da mais importante, é também a mais perigosa e que precisa de mais atenção, pois pode comprometer a vida de todos, uma vez que os efeitos negativos dessa produção excessiva afetam todo o mundo.

### **Saúde:**

O fator saúde é muito importante na construção de uma alimentação vegetariana. Pelo fato de a alimentação ser baseada no consumo de frutas, verduras e legumes diversos, a alimentação da pessoa acaba tendo um impacto positivo na saúde da pessoa. Com a privação do consumo de carnes e gordura animal, a dieta acaba influenciando na proteção contra diversas doenças, além de auxiliar no combate à obesidade, uma doença que afeta boa parte da população mundial.

Além disto, muitos entrevistados alegaram que a alimentação saudável levou não apenas a uma vida saudável; mas influenciou em diversos outros fatores: como aumento na disposição, não somente para o dia-a-dia, como para a prática de exercícios.

Estes dados mostram, em primeiro momento, que a prática de exercícios e uma vida saudável tem certa ligação com o hábito alimentar. Não necessariamente, quem pratica exercícios, é vegetariano, ou o inverso, mas a prática de exercícios e o consumo preferencial de frutas, verduras e legumes está ligado, principalmente para a construção de uma saúde física e mental estável.

**Fator econômico:**

O fator econômico está diretamente ligado à dieta da pessoa, e contribui para influenciar no tipo de alimentação que ela terá. O estudo identificou duas variáveis na questão econômica, considerando o vegetarianismo como uma base alimentar: primeiro, que é mais barato que o consumo de carnes, em geral e; obviamente, possui serviços e alimentos tão caros quanto carnes de procedência premium.

O mais importante, neste caso, é desmistificar o fato de que, para se alimentar sem o consumo de carne, a pessoa acaba gastando mais, pois precisa achar alimentos que não são tão consumidos e, portanto, são mais caros.

A maioria dos entrevistados indicou que não paga mais para se alimentar do que consumindo carne, inclusive, alguns comentaram que houve economia geral mensal, muito por conta do aumento do preço da carne e pela diferença de preços entre “fazer feira” e “fazer churrasco”, como indicou um entrevistado, que mora sozinho e passou a ter mais dinheiro disponível ao fim do mês após alterar sua dieta alimentar.

**Ciclo de convivência:**

O ciclo de convivência foi identificado como um dos responsáveis diretos pela conversão à dieta vegetariana e vegana. Muitos dos entrevistados, ou seus familiares, foram conduzidos a esse estilo alimentar por conta da convivência com familiares e amigos que eram adeptos destes modelos.

É importante ressaltar que, conforme visto nos primeiros capítulos, o fator social e cultural é muito presente na decisão dos consumidores e, portanto, é um item de forte influência no processo decisório de compra. Com isto, é possível que apenas uma pessoa possa influenciar toda a sua família, e também seu ciclo de amigos.

Conforme dito pelos entrevistados, muitos deles não eram sequer adeptos ao movimento contra a morte de animais ou contra os malefícios de uma alimentação assim, porém, acabaram levados a essas dietas por conta de um único familiar, que indicou ou “forçou” a este tipo de alimentação (um

entrevistado comentou que só passou a ser vegetariano porque a mãe cortou todas as carnes das refeições em casa, e por conta disso, acabou aderindo ao estilo vegetariano e agora apoia a mãe e indica a alimentação a outros amigos).

É importante ressaltar que, embora o presente estudo tenha obtido resultados claros sobre a alimentação vegetariana e sobre como ela influencia a vida e o bem-estar das pessoas, ele pode não condizer com a realidade, não apenas da população, como dos últimos anos.

Considerando a área e amostra do estudo, outras pesquisas devem ser conduzidas na área para garantir a veracidade das informações aqui encontradas. No entanto, fica visível que, além de todas as informações citadas, a globalização e o acesso à informação são fatores fundamentais para a disseminação do vegetarianismo e veganismo.

Muitos maus tratos e ações ilegais são denunciadas e, em minutos, estão disponíveis para todo o mundo, isto, sem dúvidas, é imprescindível para considerar o aumento do vegetarianismo como estilo de vida nos últimos anos.



## 6.0 Referências Bibliográficas

Association for Consumer Center. Disponível em: <<http://www.acrwebsite.org/volumes/7433/volumes/v20/NA-20>>. Acessado em 12/04/2018.

Brasil tem 14% de vegetarianos e 81% de adeptos à dieta com carne. Disponível em: O Globo. <<https://g1.globo.com/bemestar/noticia/brasil-tem-14-de-vegetarianos-e-81-de-adeptos-a-dieta-com-carne-diz-pesquisa-ibope.ghtml>>. Acesso em 22/05/2018.

CHURCHILL, G. A.; PETER, J. P. Marketing: criando valor para os clientes. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2010.

Comportamento do Consumidor: comprando, possuindo e sendo / Michael R. Solomon; – 9. Ed. – Porto Alegre: Bookman, 2011.

Consumer Behavior / Schiffman, Leon; — 1. Ed. – Prentice Hall, Inc. 1997.

CORAPI, Hélio César Cardoso, Os principais fatores que influenciam na decisão de se tornar vegano e seu impacto sobre o consumo de alimentos. Trabalho de Conclusão de Curso. PUC-Rio. 2014.

CRAMER, Holger et al. Characteristics of Americans Choosing Vegetarian and Vegan Diets for Health Reasons. 2017.

Decisão de compra baseada em influenciadores. Marketing de Influência. Disponível em: <<http://www.marketingdeinfluencia.com.br/2017/05/30/decisao-de-compra-baseada-em-influenciadores/>>. Acesso em 26/05/2018.

FOX, Nick, WARD, Katie J. You are what you eat? Vegetarianis, Health and Identity. University of Sheffield, 2018.

GOMES, Marco Antônio et al. Vegetarianismo X Onivorismo: Uma Perspectiva Da Propaganda Ideológica. Universidade Federal do Paraná.

HOFFMAN, Sarah R. et al. Differences between health and ethical vegetarians. Strenght of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. Appetite, Elsevier. 2013.

JANDA, Swinder, TROCCHIA, Philip J. Vegetarianism: Toward a Greater Understanding. Kansas State University, 2001.

KOTLER, P.; KELLER, K. L. Administração de marketing. 12. ed. São Paulo: Saraiva, 2010.

LIRA, Luciana Campelo de. "O Outro Lado Do Muro": Natureza E Cultura Na Ética Animalista E No Ativismo Vegan. Revista Antropológica, 2013.

MARTINS, Marcia Cristina Teixeira. Nutrição vegetariana: avanços e perspectivas. UNASP. Lifestyle J. 2011.

O que os brasileiros sabem sobre vida saudável. Saúde Abril. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/bem-estar/o-que-os-brasileiros-sabem-sobre-vida-saudavel/>>. Acesso em 28/05/2018.

PRODUTIVIDADE MÁXIMA, COMO SER MAIS EFICIENTE. Bruna Diniz. Disponível em: <<http://www.brunadiniz.com.br/produtividade-maxima/>>. Acesso em 29/05/2018.

RODRIGUES, Anderson Ricardo. A Construção Da Identidade Social Por Meio Do Consumo Vegetariano: Um Estudo Netnográfico. Lravras, Minas Gerais, 2012.

Se a vaca é sagrada na Índia, como os indianos exportam sua carne? Veja Abril. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/blog/duvidas-universais/se-a-vaca-e->

sagrada-na-india-como-os-indianos-exportam-sua-carne/>. Acesso em 03/05/2018.

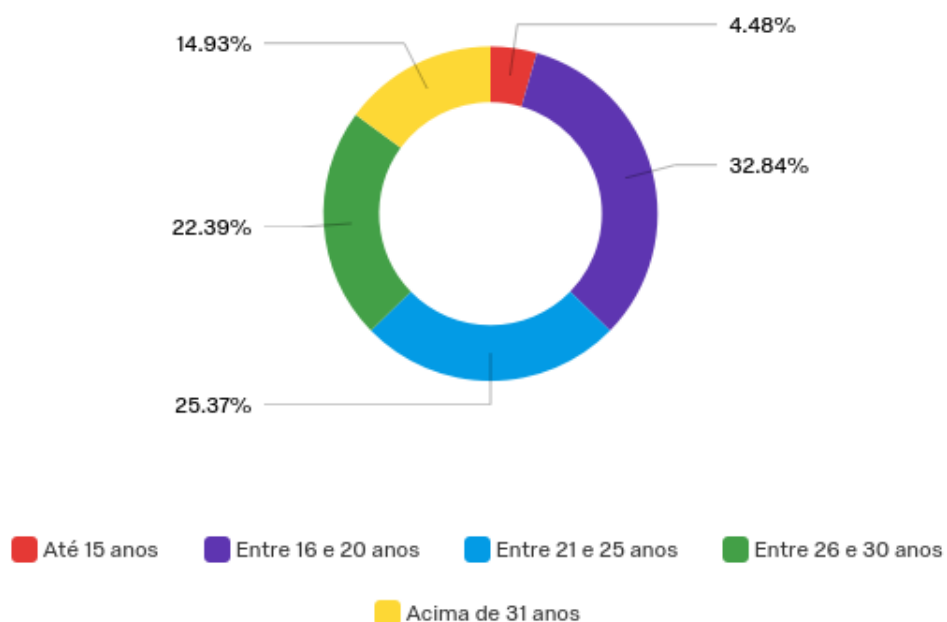
Segundo IBGE, brasileiros realizam planos para se casarem mais tarde. Terra.com. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/noticias/dino/segundo-ibge-brasileiros-realizam-planos-para-se-casarem-mais-tarde,dc3466fb29d438314a517a9c857b7730616sanwd.html>>. Acesso em 28/05/2018.

Sociedade Vegetariana Brasileira. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>>. Acessado em 15/05/2018.

TRIGUEIRO, Aline. Consumo, Ética e Natureza: O Veganismo e as Interfaces de uma Política de Vida. Interthesis, Universidade Federal de Santa Catarina. Vegetarian Society. Disponível em: <<https://www.vegsoc.org/history>>. Acessado em 10/04/2018.

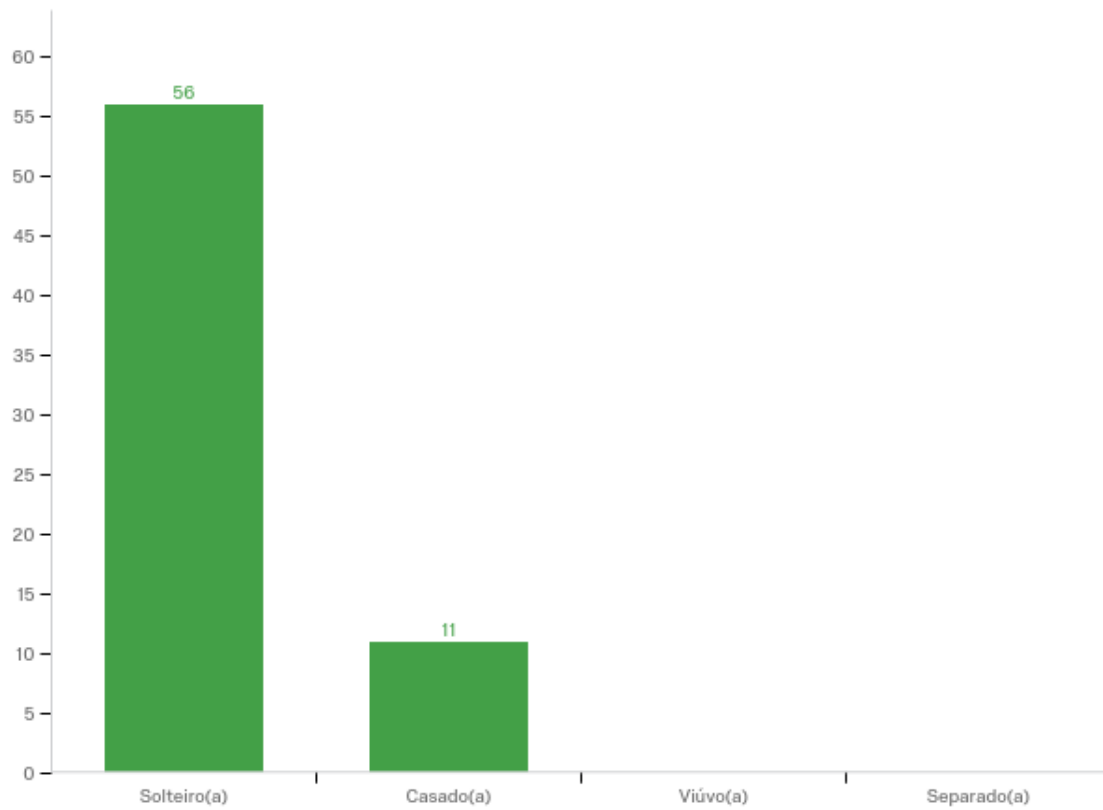
## 7.0 Anexo – Roteiro e respostas da pesquisa

### 1 - Qual sua idade?



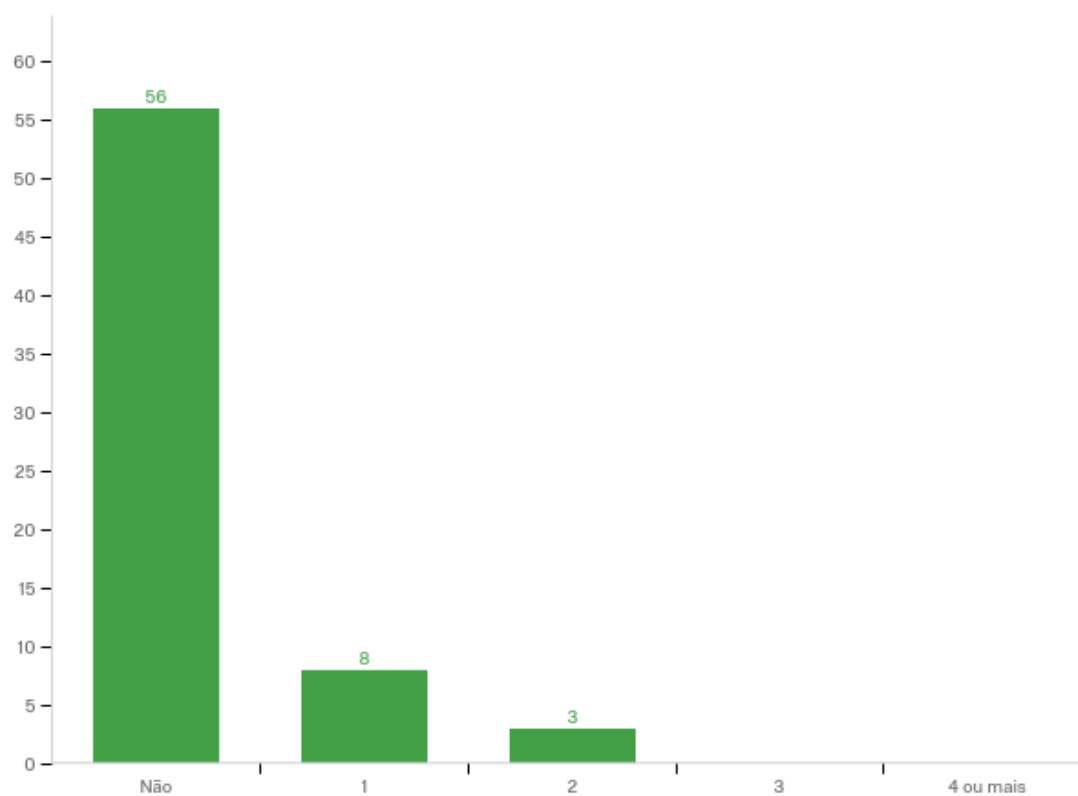
#	Resposta	%	Contagem
1	Até 15 anos	4.48%	3
2	Entre 16 e 20 anos	32.84%	22
3	Entre 21 e 25 anos	25.37%	17
4	Entre 26 e 30 anos	22.39%	15
5	Acima de 31 anos	14.93%	10
	Total	100%	67

## 2 - Qual seu estado civil?



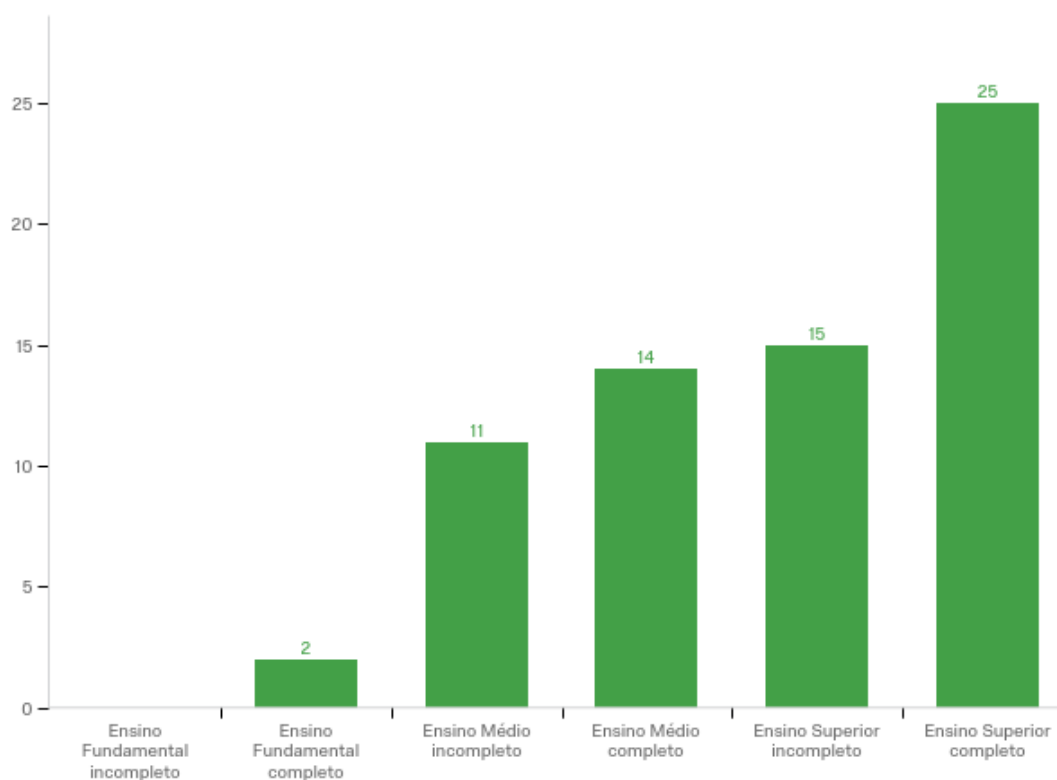
#	Resposta	%	Contagem
1	Solteiro(a)	83.58%	56
2	Casado(a)	16.42%	11
3	Viúvo(a)	0.00%	0
4	Separado(a)	0.00%	0
	Total	100%	67

### 3 - Possui filhos?



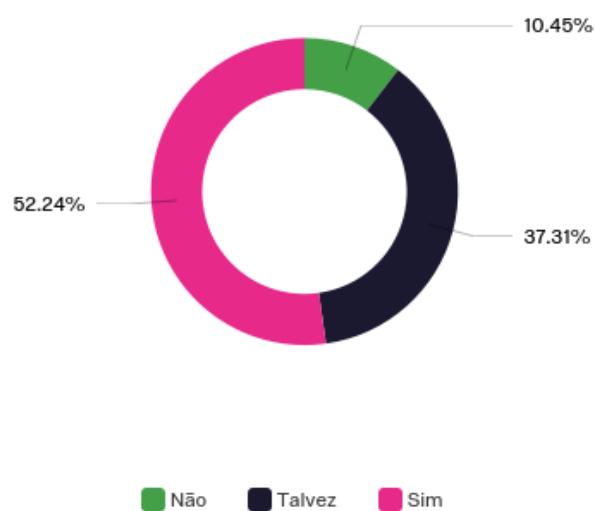
#	Resposta	%	Contagem
1	Não	83.58%	56
2	1	11.94%	8
3	2	4.48%	3
4	3	0.00%	0
5	4 ou mais	0.00%	0
	Total	100%	67

#### 4 - Qual seu grau de escolaridade?



#	Resposta	%	Contagem
1	Ensino Fundamental incompleto	0.00%	0
2	Ensino Fundamental completo	2.99%	2
3	Ensino Médio incompleto	16.42%	11
4	Ensino Médio completo	20.90%	14
5	Ensino Superior incompleto	22.39%	15
6	Ensino Superior completo	37.31%	25
	Total	100%	67

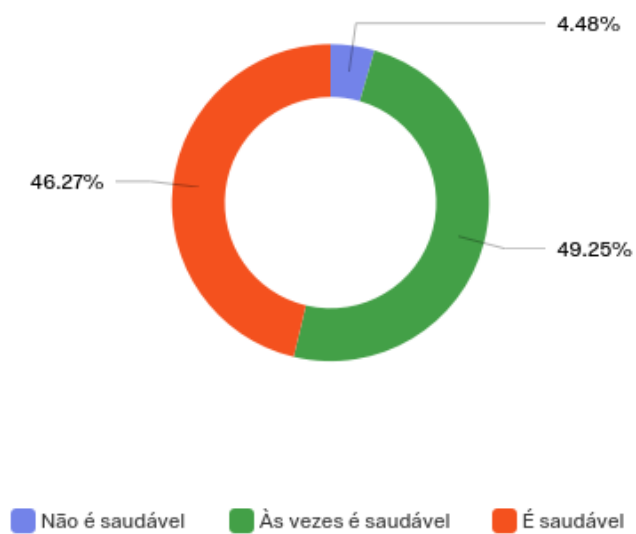
## 5 - Você se considera uma pessoa saudável?



#	Resposta	%	Contagem
1	Não	10.45%	7
2	Talvez	37.31%	25
3	Sim	52.24%	35
	Total	100%	67

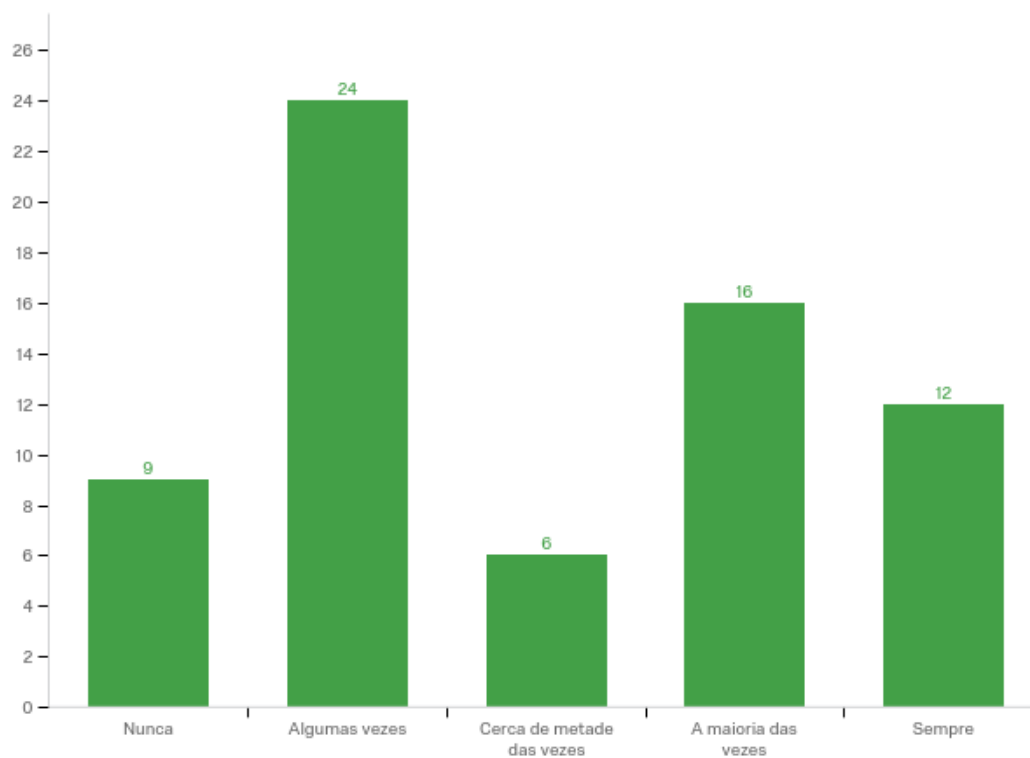


## 6 - E quanto à alimentação?



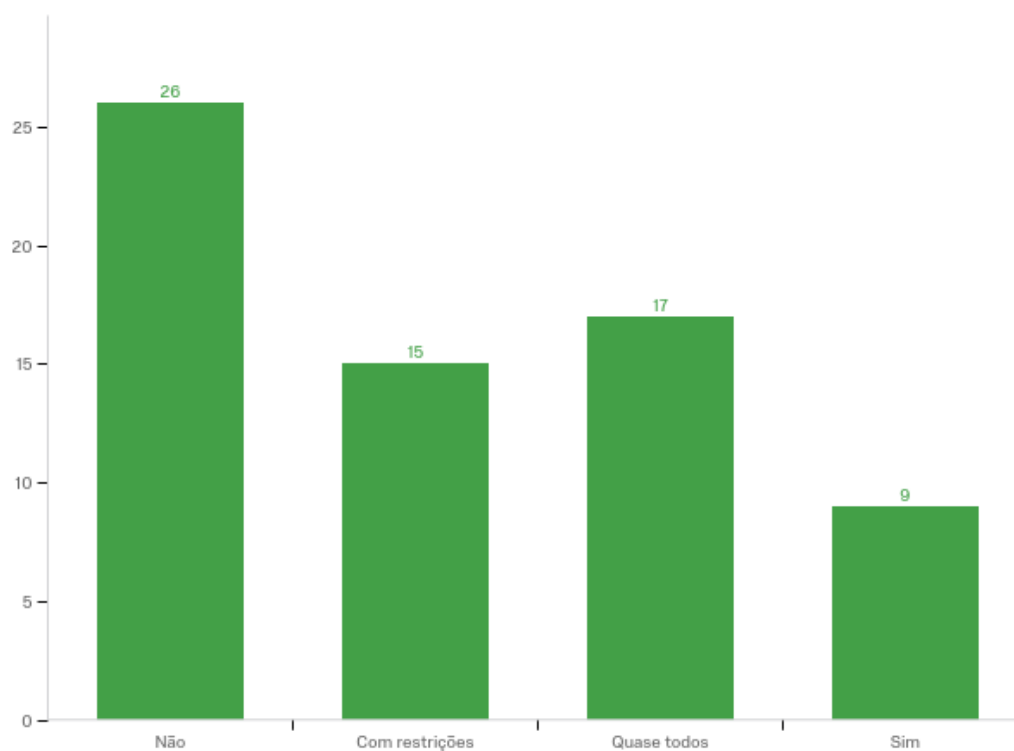
#	Resposta	%	Contagem
1	Não é saudável	4.48%	3
2	Às vezes é saudável	49.25%	33
3	É saudável	46.27%	31
	Total	100%	67

## 7 - Pratica algum tipo de exercício?



#	Resposta	%	Contagem
1	Nunca	13.43%	9
2	Algumas vezes	35.82%	24
4	Cerca de metade das vezes	8.96%	6
5	A maioria das vezes	23.88%	16
6	Sempre	17.91%	12
	Total	100%	67

## 8 - Você consome todo tipo de alimento?



#	Resposta	%	Contagem
1	Não	38.81%	26
2	Com restrições	22.39%	15
3	Quase todos	25.37%	17
4	Sim	13.43%	9
	Total	100%	67

## 9 - Quais não come?

Quais não come?

Carne vermelha e frango

Nenhuma proteína animal e nem seus derivados.

Carne animal

Carne animal e ovos

Aqueles derivados de animais(sou vegana).

Carnes, leite

Carne, leite de vaca e derivados e ovos

Carnes e ovos

Carnes em geral, brancas e vermelhas.

Origem animal

Carne

Alimentos de origem animal

Carnes,leite,industrializados em geral

Carnes em geral e leite

Carnes, laticínios, abóbora, cogumelos, soja.

De origem animal

Alimentos de origem animal

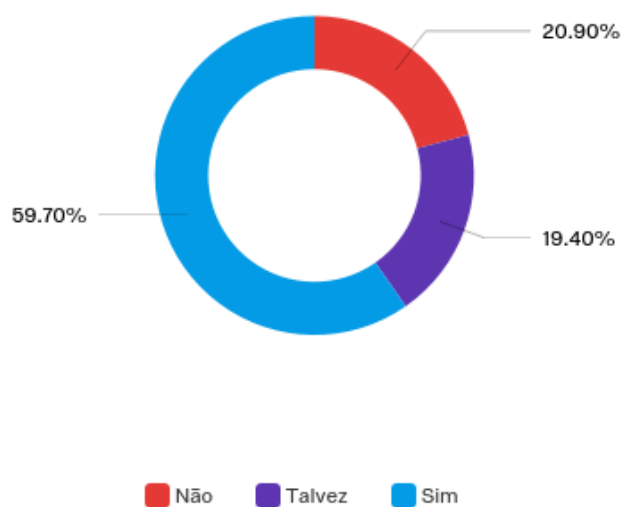
Carne

Nenhum tipo de carne, jiló, quiabo, rucula, ovo

Carne e alimentos (principalmente saudáveis) que ainda não comi mas estão na lista para provar

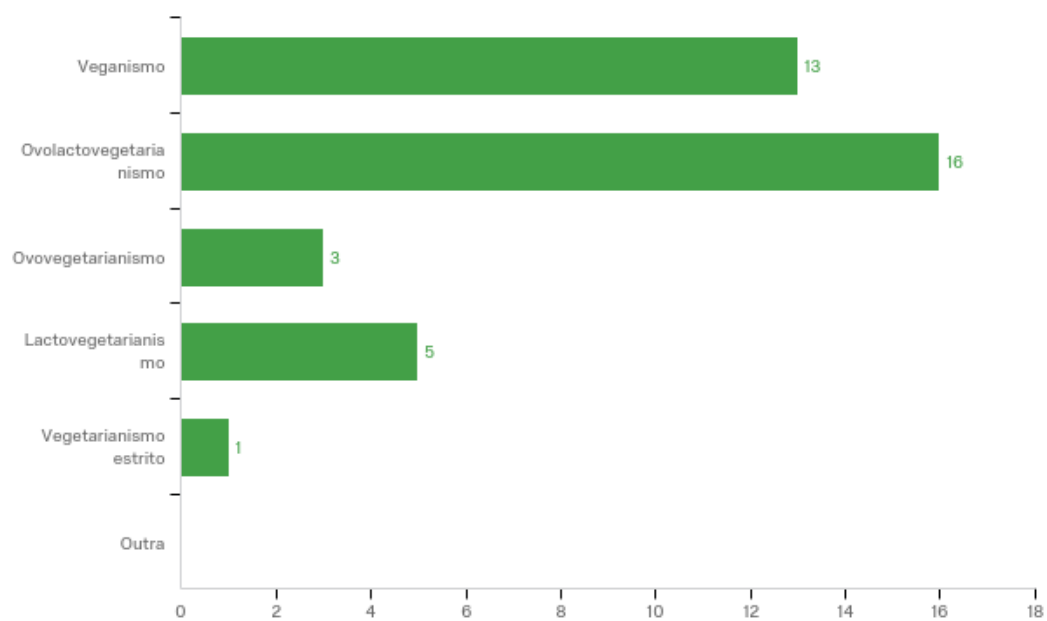
De origem animal

Nenhuma carne animal e nem seu derivados.

**10 - Você segue alguma linha alimentar?**

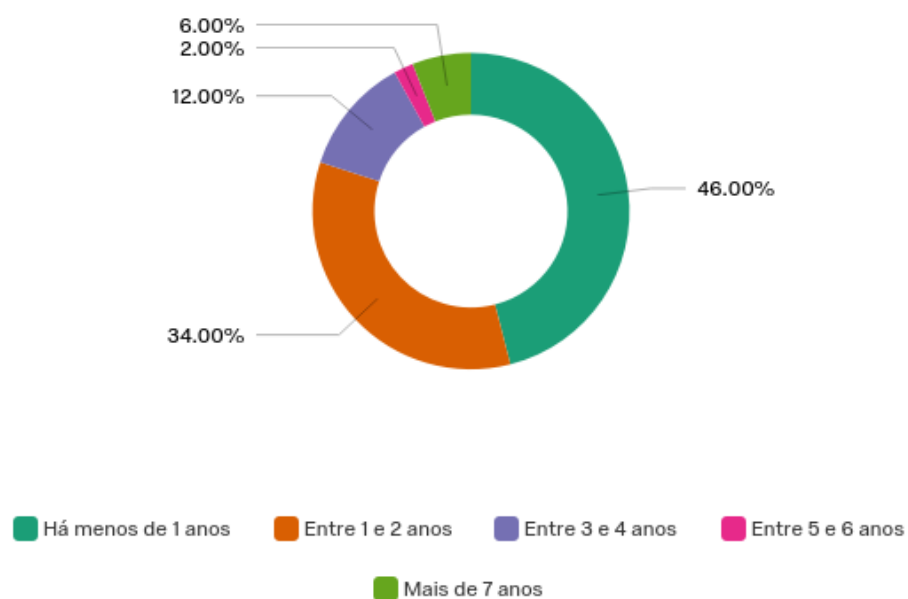
#	Resposta	%	Contagem
1	Não	20.90%	14
2	Talvez	19.40%	13
3	Sim	59.70%	40
	Total	100%	67

## 11 - Qual?



#	Resposta	%	Contagem
2	Veganismo	34.21%	13
3	Ovolactovegetarianismo	42.11%	16
4	Ovovegetarianismo	7.89%	3
7	Lactovegetarianismo	13.16%	5
5	Vegetarianismo estrito	2.63%	1
6	Outra	0.00%	0
	Total	100%	38

## 12 - Há quanto tempo decidiu seguir essa linha alimentar?



#	Resposta	%	Contagem
1	Há menos de 1 anos	46.00%	23
2	Entre 1 e 2 anos	34.00%	17
3	Entre 3 e 4 anos	12.00%	6
4	Entre 5 e 6 anos	2.00%	1
5	Mais de 7 anos	6.00%	3
	Total	100%	50

### 13 - O que te motivou a seguir essa linha alimentar?

O que te motivou a seguir essa linha alimentar?

Sufrimento dos animais

A causa animal.

Percebi que não preciso me alimentar de animais indefesos para viver bem.

Saúde

O documentário "Cowspiracy".

Compaixão pelos animais

o cuidado com os animais

Saúde, física e psicológica

Animais

Me incomodava tá' comendo um animal, que sente tanto quanto a gente.

A causa animal.

Alimentação mais saudável possível..

O pensamento de que não precisava matar nenhum animal para me alimentar.

Motivos éticos (animais não são produto) e ambientais

Exploração animal Saúde espiritual e mental Poluição e gasto de água na pecuária

Minha filha tem aplv e para continuar amamentando tive que mudar meus hábitos alimentares

Não achar justo amar tanto animais domésticos e comer os outros, mas a minha inspiração foi a luisa mell

Ética e saúde

Ter uma vida mais saudável

Compaixão pelos animais e por mim mesma

Compaixão

Compaixão a vida (apesar de está na transição vegana ainda) consciência à conservação do planeta.

A empatia pelos animais, a questão ambiental e claro a saúde, ter uma saúde com mais qualidade.

Amor aos animais

Meio Ambiente, Animais, Saúde

Pelos animais, pelo planeta e pela minha saúde.



Amor pelos animais, ética e meio ambiente

---

Documentários

---

Amor aos animais.

---

Saúde, animais e planeta

---

Minha tia e pesquisas

---

Minha família, todos sempre muito saudáveis

---

Ter me dado conta de todo sofrimento causado aos animais, ao planeta e a mim com o consumo de carne e seus derivados.

---

Animais, planeta, exemplos de amigos e busca por alimentação melhor.

---

Sustentabilidade do planeta Contra o sofrimento animal

---

Os documentários cowspiracy e what the health

---

Problemas intestinais

---

Minha filha é vegana há 4 anos.

---

Amor aos animais e ao meio ambiente

---

Minha saúde, saúde do planeta, respeito aos animais...

---

Busca por uma vida melhor e um mundo melhor, sem sofrimento e dor.

---

Pelos animais

---

A causa animal.

## 14 - Pode descrever como foi o processo de mudança?

Pode descrever como foi o processo de mudança?

Foi de boa. Já não comia nenhum fruto do Mar e poucas carnes vermelhas (nunca gostei)

Foi mais fácil pois eu já não comia carne vermelha e frango há uns 6 anos, depois só tirei o peixe e 1 mês depois todos os derivados.

Já fazia um tempo que eu estava tentando, mas nunca dava certo. Eu achava que estava perdendo alguma coisa nos lanches que eu faço com meus amigos e também me importava com o que as pessoas diziam sobre mim. Depois que entendi mais sobre o feminismo e comecei a pensar mais em mim e não no que os outros falam, eu percebi que o que eu sempre quis foi ajudar todos: humanos e animais. Quando eu parei de comer carne foi muito difícil porque todos me olhavam torto e eu me sentia muito diferente. Mas agora eu percebo que ser diferente não é, necessariamente, uma coisa ruim.

Devido as restrições no início bem difícil, mas o hábito nos transforma!

Tranquilo, pois em casa minha irmã já é vegana há 5anos..O difícil é seguir o veganismo socialmente.

Tranquilo.

minha mãe viajou para bonito, onde teve muito contato com gado e a partir dali parou de vez de comer. comecei a pesquisar, ver documentários e assim decidi parar.

Bem mais fácil do que eu imaginei

Desde muito nova não gostava de carne vermelha, mas demorei um pouco a achar o veganismo e realmente querer segui-lo. Quando decidi virar vegana, fui retirando aos poucos, primeiro aves, frutos do mar, até virar vegetariana foram alguns meses. Depois de vegetariana, tirei primeiro ovos e depois leite e outros derivados, de vegetariana para vegana foram 3 meses.

Foi uma mudança rápida, pois era algo que me incomodava muito!!

Eu decidi de um dia para o outro, não tive uma transição propriamente dita, então após esse dia, só comi carne em 3 situações bem específicas. De maneira geral não tem sido muito difícil, não sinto falta de carne, mas tenho vontade de comer até porque todos ao meu redor comem, o que acaba dificultando um pouco nesse processo.

Maravilhoso....desapegar de velhos hábitos alimentares acabaram por trazer muito mais leveza para a minha. Além disso descobri o quão genenoroso é o solo do nosso país.

No começo senti bastante falta dos laticínios mas foi um processo até eu entender que aquilo ali não era um alimento para mim.

Ja fazia anos que ia largando aos poucos a carne. Primeiro a carne vermelha, depois o peixe. Foi gradual sem eu perceber. Quando finalmente percebi, mudei pro vegetarianismo.

Fui vegetariano durante duas semanas depois mudei para veganismo

Ainda estou em processo de adaptação, não estou tendo acompanhamento profissional, estou fazendo as mudanças por conta própria e seguindo muitos blogs, instagram, sites que falam sobre o assunto! Há 2 anos atrás havia decido que não iria mais comer carne, iniciei a troca alimentar e fiquei por 6 meses nessa troca, quando descobri que estava grávida, acabei voltando a comer carne. Agora, com a condição de saúde da minha filha, não como mais carne nem leite e derivados, minha intenção é conseguir chegar no veganismo, estou confiante que conseguirei!

Um pouco difícil, por ser muito nova minha família não queria aceitar, mas acabaram cedendo.

Compaixão pelos animais, associado com os aspectos de saúde e não gostar do sabor de leite e carnes de gado e frango me fizeram optar por parar.

No início foi um pouco difícil, mas hoje já é bem fácil e me faz muito bem

Difícil, as vezes nosso próprio paladar nos sabotar ou até mesmo a vergonha de parecer louco entre os amigos. Porém os méritos compensam os esforços.

Foi um processo demorado mas libertador

Não me aceito mais em satisfazer meu paladar em cima do sofrimento e falta de vida de outro ser. Não houve sofrimento algum ao deixar as carnes, mas houve um pouco em relação ao ovo. Todos os dias assisto um mini vídeo sobre o que a indústria faz com as galinhas e os pintos machos. E isso é o suficiente para eu não comer. É difícil esquecer o paladar que se tem memória gastronômica, levo a questão do ovo e dos queijos como uma espécie de resistência a um vício, apesar de saber que a caseína possui mesmo a propriedade de viciar nosso sistema nervoso. Enfim, há mais de dois meses que não consumo ovos e os queijos, único lácteo que ainda (de vez em quando) consumo, é que vou a algum lugar e só existe essa opção. Mas, em casa, faço questão de substituir por versões veganas.

Não foi tão complicado, ou difícil, depois que assisti vídeos relacionados a crueldade com os animais, a partir desse momento eu refleti bastante e percebi, que eu não preciso de carne para ser saudável e muito menos sacrificar outras vidas para me satisfazer, ainda quero muito deixar de comer ovo e derivados do leite, está sendo o mais difícil para mim, mas com certeza em pouquinho em pouquinho vou conseguir.

Tranquilo!! Eu parei de comer carne vermelha aos 14 anos de idade!! Depois quando fiquei doente me fizeram acreditar que deveria voltar a comer pra ficar boa!! E depois não tive problemas com isso!! Foi tranquilo!!

Bem mais fácil e simples do que o esperado. Uma mudança incrivelmente boa

Ainda estou no processo. Não como nenhum tipo de carne há uns 6 meses e hoje não como quase nada de leite e ovos, mas ainda não retirei completamente da minha alimentação. E não utilizo produtos de origem animal ou testados em animais no dia a dia. Pretendo chegar no veganismo em breve.

No início foi difícil por eu ser a única adepta ao vegetarianismo na minha família mas depois de um tempo não via dificuldade e virou um hábito

Fazia a segunda sem carne, até que um dia assisti Terráqueos e nunca mais comi carne. Diminui drasticamente o consumo de derivados tb. ♥

Melhor coisa da minha vida

Foi bem rapido mas muito transformador em todos os ambitos da minha vida

---

Facil

---

Pesquisei muito antes, no início foi bem complicado mas depois a sensação de liberdade foi maravilhosa...

---

Brusco, em uma semana parei com leite e carne. A transição para o veganismo vai acontecer com mais calma.

---

Foi relativamente tranquila. Acredito que algumas coisas não dão pra ser aos poucos, tem que agora e pronto. Eu parei de comer carne e não fiquei pensando muito nisso, busquei as alternativas e comecei o novo estilo de vida alimentar.

---

Não tive grandes dificuldades e consegui me adaptar rápido, aprendia gostar de novos alimentos e sentir prazer em cozinhar a maioria das minhas refeições. Foi uma das melhores decisões que tomei na vida.

---

Muito bom

---

Tranquilo

---

Eu já lia e estava e sobre tinha um tempo, comecei a assistir documentários até que um dia meu pai fez uma carne e comi já embrulhado o estômago, aí ele me disse que era carne de novilho, aí passei mal e desde então decidi nunca mais comer. No início até tentei ir cortando um tipo de carne de cada vez, mas quando fui comer frango passei mal só de imaginar que aquilo era um ser vivo. E desde então não consumo nenhum tipo de carne

---

Assisti alguns documentários, acompanhei perfis no instagram que me motivam a esse estilo de vida e pesquisei

---

Nas primeiras semanas meu corpo sentiu um pouco, mas agora é como se fosse vegana em toda minha vida.

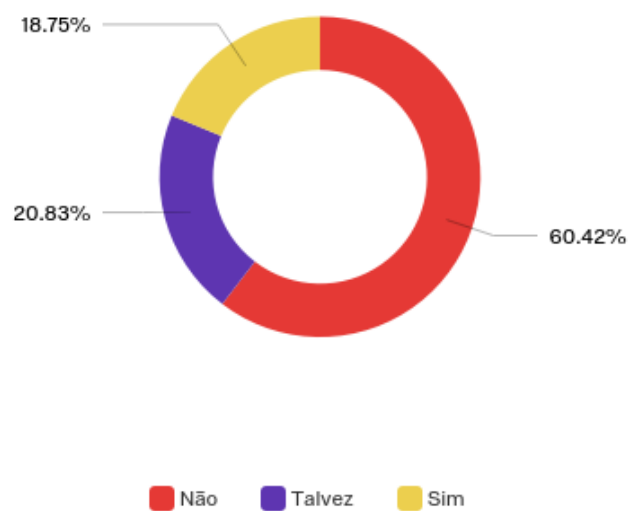
---

Foi ótimo

---

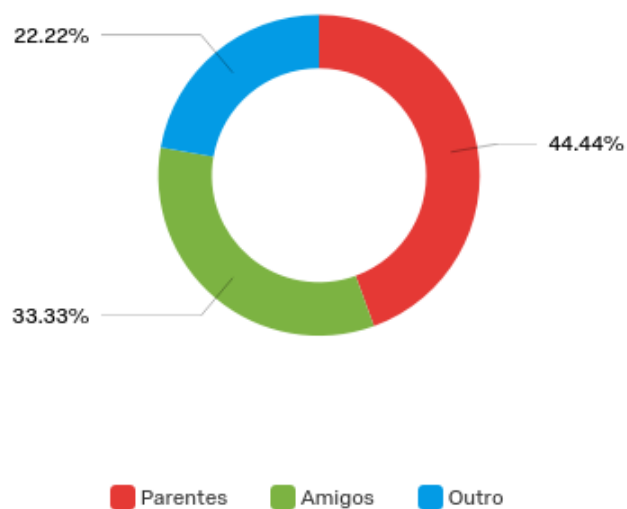
Foi tranquilo pois não como carne vermelha e frango há uns 6 anos, depois tirei o peixe e 1 mês depois me tornei vegana.

### 15 - Foi por indicação de alguém?



#	Resposta	%	Contagem
1	Não	60.42%	29
2	Talvez	20.83%	10
3	Sim	18.75%	9
	Total	100%	48

## 16 - Quem?



#	Resposta	%	Contagem
1	Parentes	44.44%	4
2	Amigos	33.33%	3
3	Outro	22.22%	2
	Total	100%	9

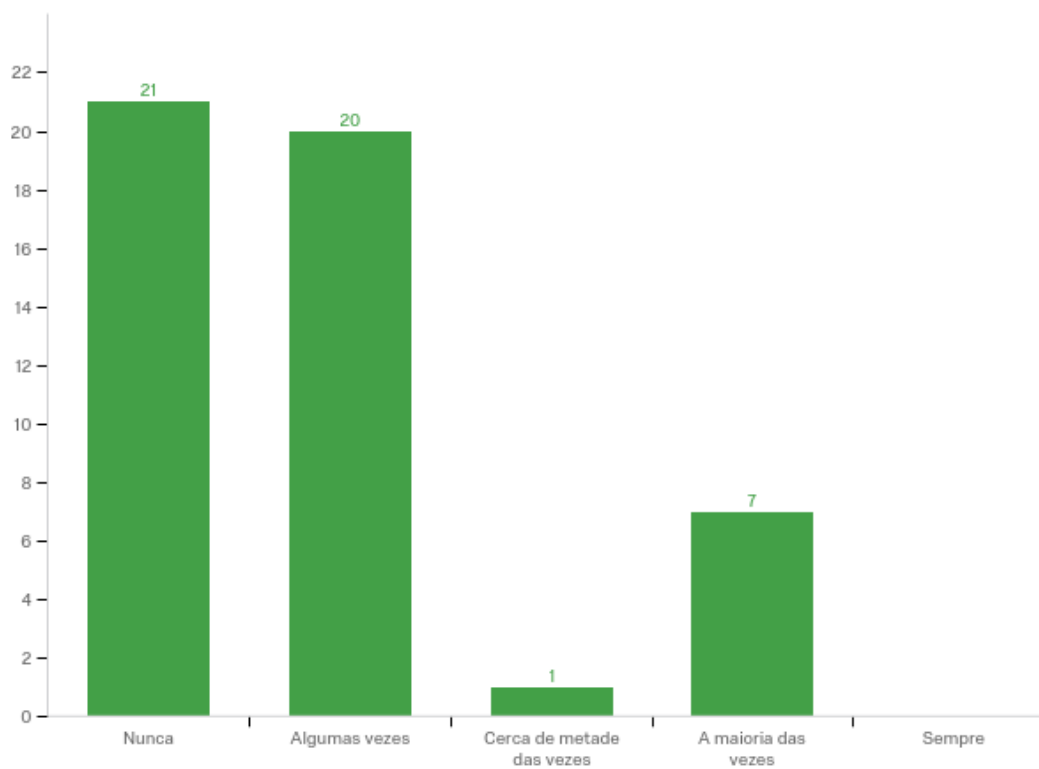
Outro

Outro – Texto

Yasmin Brunet

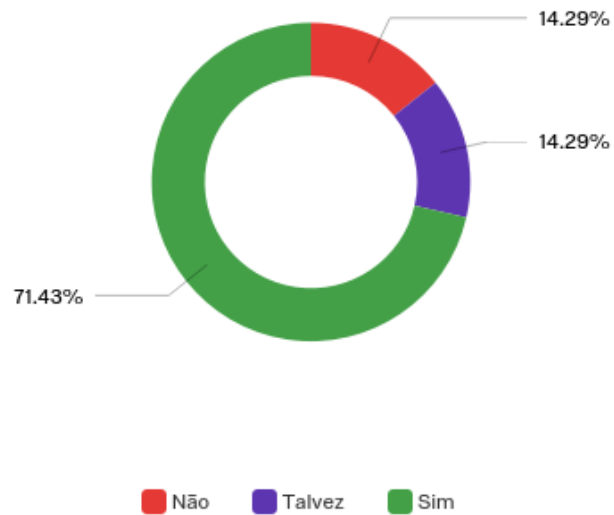
Namorado

### 17 - Costuma frequentar eventos sobre o tema?



#	Resposta	%	Contagem
1	Nunca	42.86%	21
2	Algumas vezes	40.82%	20
3	Cerca de metade das vezes	2.04%	1
4	A maioria das vezes	14.29%	7
5	Sempre	0.00%	0
	Total	100%	49

**18 - Você sente que seu corpo recebe todos os nutrientes de que necessita apenas com os alimentos que consome?**



#	Resposta	%	Contagem
1	Não	14.29%	7
2	Talvez	14.29%	7
3	Sim	71.43%	35
	Total	100%	49



**19 - De que outra forma repõe esses nutrientes?**

De que outra forma repõe esses nutrientes?

---

Suplementação

---

com legumes e verduras

---

Ainda não reponho, mas pretendo em breve começar com suplementação, mas primeiro farei os exames necessários.

---

Nenhuma

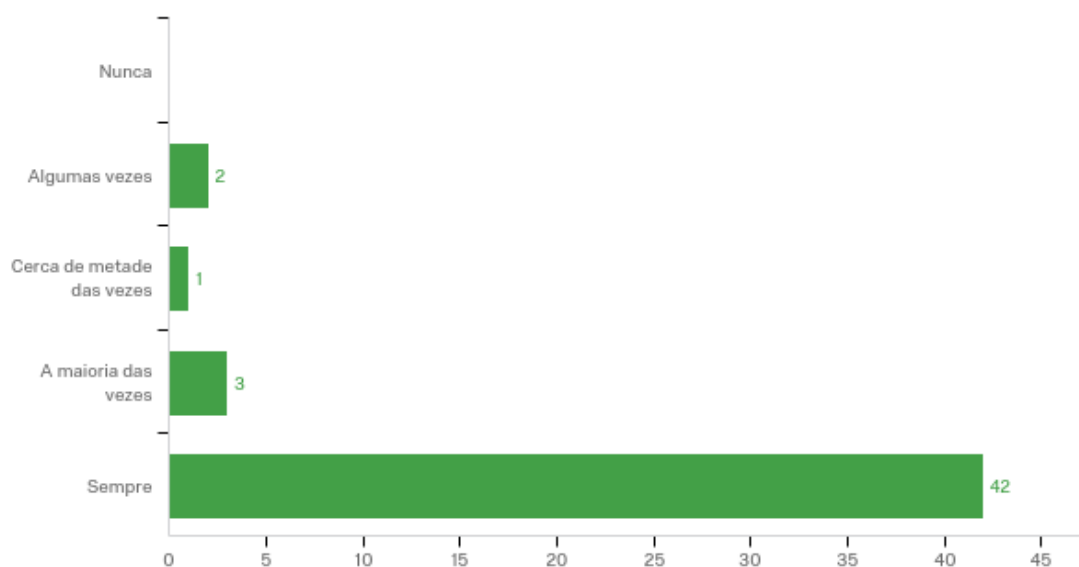
---

Ainda nenhuma. Quando eu tiver uma alimentação mais natural e saudável não precisarei repor nada. Apenas a vitamina B12

---

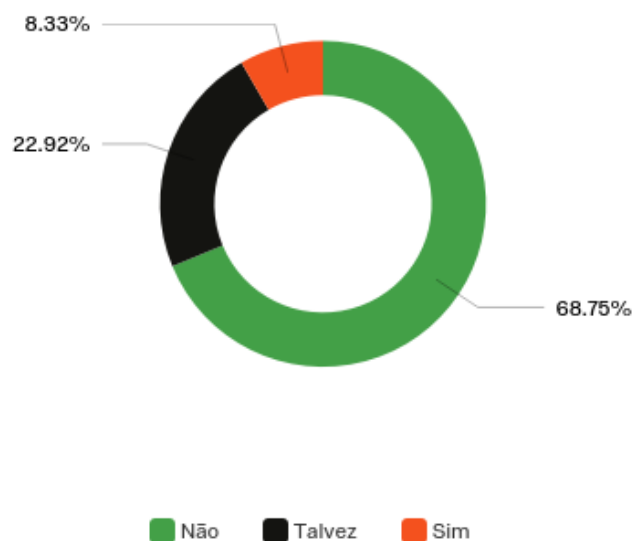
B12

## 20 - Indicaria esse modelo alimentar para outras pessoas?



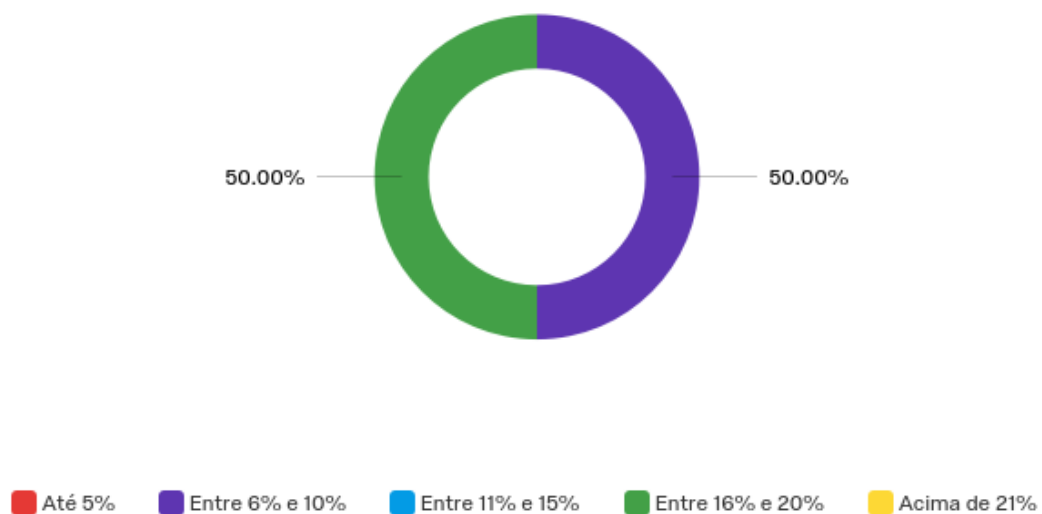
#	Resposta	%	Contagem
1	Nunca	0.00%	0
2	Algumas vezes	4.17%	2
3	Cerca de metade das vezes	2.08%	1
4	A maioria das vezes	6.25%	3
5	Sempre	87.50%	42
	Total	100%	48

**21 - Comparado a uma alimentação comum, você gasta mais para se alimentar?**



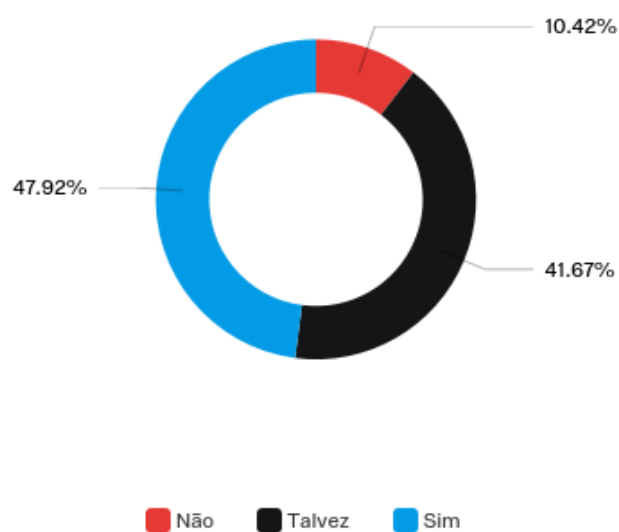
#	Resposta	%	Contagem
1	Não	68.75%	33
2	Talvez	22.92%	11
3	Sim	8.33%	4
	Total	100%	48

## 22 - Quanto?



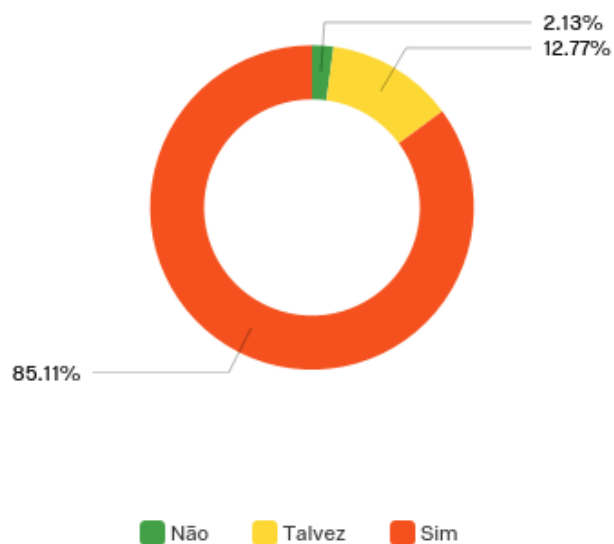
#	Resposta	%	Contagem
1	Até 5%	0.00%	0
2	Entre 6% e 10%	50.00%	2
3	Entre 11% e 15%	0.00%	0
4	Entre 16% e 20%	50.00%	2
5	Acima de 21%	0.00%	0
	Total	100%	4

### 23 - Sua alimentação é aceita pelas pessoas com quem convive?



#	Resposta	%	Contagem
1	Não	10.42%	5
2	Talvez	41.67%	20
3	Sim	47.92%	23
	Total	100%	48

**24 - É em relação à sociedade? Você acredita que as pessoas sofram preconceito por conta do hábito alimentar?**



#	Resposta	%	Contagem
1	Não	2.13%	1
2	Talvez	12.77%	6
3	Sim	85.11%	40
	Total	100%	47

**25 - Poderia nos contar algum problema pelo qual já tenha passado?**

Poderia nos contar algum problema pelo qual já tenha passado?

---

Durante um almoço, na escola, uma amiga minha me ofereceu feijão e eu aceitei sem fazer perguntas porque pensei comigo mesma: "já que ela sabe que eu não como mais carne, ela não me daria algo com carne. Quando eu comi já senti um gosto estranho e familiar, na época, e percebi um osso. Quando perguntei se ela sabia que tinha ela respondeu que sabia, porque a mãe dela sempre fazia com osso pra ter um "gosto melhor". Eu reclamei porque ela não me contou e todo mundo na mesa começou a rir e a dizer que não tinha carne, era só osso e eu estava sendo fresca.

---

Família, amigos.

---

Já ouvi piadinhas da minha família, e são comuns em todas reuniões que costumamos fazer

---

Na verdade, minha mãe aceitou mais ou menos, mas lá no fundo ela não aceitou tanto, acha que vou ficar doente por não comer mais carne.

## 26 - Em poucas palavras, o que é o vegetarianismo para você?

Em poucas palavras, o que é o vegetarianismo para você?

Amor

Uma libertação e bem estar!

Liberdade

Muito amor.

cuidado com os outros

É a expansão do amor! Protegemos os animais, e nos cuidamos melhor, cuidamos do planeta. Você muda toda a mentalidade do que é alimento, e cria hábitos mais saudáveis!

Paz e esclarecimento

Questão ambiental, questão de saúde, e claro, os animais que não merecem passar pelo que passam.

Um estilo de vida com muito respeito e empatia com todos os seres vivos e o planeta

Vegetarianismo é uma forma de comunhão com o respeito aos animais e a natureza, respeitando o ciclo de vida e o direito à liberdade de toda espécie animal.

Liberdade.....:

É tudo. É uma forma de viver, é uma forma de lutar. É uma etapa de transição para uma vida livre de maldade e sofrimento. É o orgulho da minha vida.

Algo que todos deviam seguir pois só trazem paz e leveza.

Mais do que uma opção alimentar, é sim um estilo de vida.

uma dieta que em todos deveríamos seguir, pois não é justo matar vidas de inocentes para se alimentar existindo outras opções

É entender que não temos o direito de matar outro ser para sobreviver, é aceitar que o outro ser não vive apenas para meu proveito. É pensar no melhor para o planeta, é querer uma sociedade mais equilibrada e justa. É tentar viver em harmonia com o ambiente que eu vivo, é pensar que meu corpo é um jardim e não um cemitério.

É uma escolha de vida que me tornou uma pessoa melhor

Estilo de vida e purificação da alma. Pois a alimentação é muito além do que você põe pra dentro, ela possui todo um universo que rege as premissas da vida como um todo. O equilíbrio que advém do vegetarianismo é surpreendente. Não só em termos de nutrição, mas em termos de vida espiritual. Pois ao deixar de consumir morte, você se torna, inclusive, mais vivo e enérgico.

É amor



Viver e deixar viver, por amor.

A melhor decisão da vida, melhor caminho em todos os aspectos, você se sente mais feliz, para perceber mais o que está ao seu redor, além de claro não precisar matar nem um bichinho, ou seja, vegetarianismo é Só amor.

Respeito, amor e vida

É um modo de vida que todos deveriam seguir. É a demonstração de que você é consciente de que sua alimentação tem impacto em diversas áreas. Além disso, é você ter empatia e reconhecer que nenhum animal precisa sofrer para que você coma uma comida saborosa e com todos nutrientes necessários para a saúde

Amor e respeito.

Compaixão, empatia e evolução

Vida

Amor universal.

Amor

É a melhor decisão que alguém pode tomar

Um movimento muito legal. Já fui e super apoio

É a libertação da alma!

Liberdade alimentar, liberdade para os animais. Plenitude.

Acho que é pensar no próximo, no planeta e não subjugar os animais. Em uma palavra diria que é coletivismo.

É um modo de preservação da vida no geral, quando somos vegetarianos/veganos estamos preservando a vida dos animais, a nossa saúde e a saúde do planeta.

Saúde e respeito a natureza

Uma proposta de vida mais consciente.

Amor, é um amor que vai muito além do "eu", que vc abre mão é luta para ajudar quem não pode falar, luta pelas gerações futuras, por quem ainda nem nasceu, luta pra dar uma chance ao mundo, ao nosso meio ambiente. Isso é uma grande prova de amor

Estilo de vida saudável e respeitoso. Nos faz pensar além da caixinha e nos incentiva, na maioria das vezes, a nos alimentar de forma mais saudável, conhecendo nosso corpo e entendendo melhor os alimentos no geral.

É viver e deixar viver! Ter empatia por todos os seres que assim como nós, sentem.

É uma forma de poupar a vida de outros seres

O vegetarianismo nada mais é do que uma dieta a base de alimentos de origem vegetal, excluindo completamente qualquer carne animal.