



**Campus Santana do Livramento  
Graduação em Administração  
Trabalho de Curso**

**COMO SER VEGETARIANO NA TERRA DO CHURRASCO? Um estudo sobre os  
desafios culturais dos consumidores vegetarianos na Fronteira da Paz**

Autoria: Luiza Helena de Felice Dias  
Orientador: Andressa Hennig Silva

**RESUMO**

A adoção de uma dieta vegetariana em um território com forte tradição de consumo de carne levanta importantes questões sociais e culturais. Este estudo teve como objetivo compreender como é ser vegetariano em um cenário culturalmente voltado para o consumo de carne, a fim de investigar as motivações e desafios enfrentados por esses consumidores. Realizou-se uma pesquisa qualitativa, a partir do método narrativo. A técnica de coleta de dados contemplou 17 entrevistas semi-estruturadas e com anotações em diário de campo, baseadas na vivência autoetnográfica da autora, que é ovo-lacto-vegetariana, os dados foram analisados com suporte da análise temática. Dentre os principais resultados, cita-se que os motivos para adotar uma dieta vegetariana incluem a busca pelo bem-estar animal, questões relacionadas à saúde e ao meio ambiente. Fica evidente as dificuldades diárias que os vegetarianos enfrentam devido à predominância do consumo de carne no território. Entre os principais desafios estão a escassez de opções vegetarianas em restaurantes, a pressão social para consumir carne e a necessidade constante de justificar suas escolhas alimentares. Apesar das dificuldades, os vegetarianos desenvolvem estratégias como preparar suas próprias refeições, buscar restaurantes com opções vegetarianas e formar redes de apoio. O estudo aponta que há necessidade de maior conscientização e inclusão de opções vegetarianas na oferta gastronômica local, promovendo um ambiente mais acolhedor para esses consumidores.

**Palavras-chave:** vegetarianismo; consumo; cultura.

**HOW TO BE A VEGETARIAN IN THE LAND OF CHURRASCO? A Study on the  
Cultural Challenges of Vegetarian Consumers in the Fronteira da Paz**

**ABSTRACT**

The adoption of a vegetarian diet in a region with a strong tradition of meat consumption raises important social and cultural questions. This study aimed to understand what it is like to be a vegetarian in a culture-oriented towards meat consumption, in order to investigate the motivations and challenges faced by these consumers. A qualitative research was conducted using the narrative method. The data collection technique included 17 semi-structured interviews and field diary notes, based on the autoethnographic experience of the author, who

is an ovo-lacto-vegetarian. The data were analyzed with the support of thematic analysis. Among the main results, the reasons for adopting a vegetarian diet include the search for animal welfare, health-related issues, and environmental concerns. The daily difficulties faced by vegetarians due to the predominance of meat consumption in the region are evident. The main challenges include the scarcity of vegetarian options in restaurants, social pressure to consume meat, and the constant need to justify their dietary choices. Despite the difficulties, vegetarians develop strategies such as preparing their own meals, seeking out restaurants with vegetarian options, and forming support networks. The study indicates that there is a need for greater awareness and inclusion of vegetarian options in the local gastronomic offerings, promoting a more welcoming environment for these consumers.

**Keywords:** vegetarianism; consumption; culture.

## **¿CÓMO SER VEGETARIANO EN LA TIERRA DEL ASADO? Un estudio sobre los desafíos culturales de los consumidores vegetarianos en la Frontera de la Paz**

### **RESUMEN**

La adopción de una dieta vegetariana en un territorio con una fuerte tradición de consumo de carne plantea importantes cuestiones sociales y culturales. Este estudio tuvo como objetivo comprender cómo es ser vegetariano en un escenario culturalmente orientado al consumo de carne, con el fin de investigar las motivaciones y desafíos que enfrentan estos consumidores. Se realizó una investigación cualitativa utilizando el método narrativo. La técnica de recolección de datos incluyó 17 entrevistas semiestructuradas y notas de diario de campo, basadas en la experiencia autoetnográfica de la autora, que es ovo-lacto-vegetariana. Los datos se analizaron con el apoyo del análisis temático. Entre los principales resultados, se mencionan las razones para adoptar una dieta vegetariana, que incluyen la búsqueda del bienestar animal, cuestiones relacionadas con la salud y el medio ambiente. Las dificultades diarias que enfrentan los vegetarianos debido a la predominancia del consumo de carne en el territorio son evidentes. Entre los principales desafíos están la escasez de opciones vegetarianas en los restaurantes, la presión social para consumir carne y la necesidad constante de justificar sus elecciones alimentarias. A pesar de las dificultades, los vegetarianos desarrollan estrategias como preparar sus propias comidas, buscar restaurantes con opciones vegetarianas y formar redes de apoyo. El estudio señala que hay necesidad de una mayor concienciación e inclusión de opciones vegetarianas en la oferta gastronómica local, promoviendo un ambiente más acogedor para estos consumidores.

**Palabras clave:** vegetarianismo; consumo; cultura.

### **1 INTRODUÇÃO**

A alimentação é uma necessidade universal e a sua prática varia significativamente entre povos e culturas. Essa diversidade na escolha, na maneira e no propósito do consumo de alimentos reflete singularidades, tradições e costumes que moldam a identidade das comunidades e conectam os indivíduos ao longo do tempo (OLIVEIRA; TONUS, 2021). A escolha alimentar vai além da simples busca por nutrientes essenciais, transformando-se em um aspecto cultural e social (ABONIZIO, 2013).

Amon e Menasche (2008) apontam que, o aprendizado das práticas e conhecimentos alimentares por parte de grupos sociais específicos, com seus próprios hábitos e crenças, tem início na infância e são incorporados em um conjunto de elementos culturais historicamente

desenvolvidos, que demonstra como a comida desempenha um papel vital na construção da identidade cultural e na maneira de consumo de cada um. Ferreira e Wayne (2018) vêm de acordo ao dizer que o ato de cozinhar engloba uma variedade de símbolos, significados, transmissão de conhecimentos e tradições.

O churrasco é uma tradição alimentar emblemática para a identidade regional do Estado do Rio Grande do Sul (RS), conforme estabelecido pela Lei estadual nº 11.929/2003 (RS), que o reconhece como “prato típico”, junto com o chimarrão, declarado “bebida símbolo” do estado. O SICADERGS (Sindicato da Indústria de Carnes e Derivados no Estado do Rio Grande do Sul) ressalta a profunda conexão dos gaúchos com a pecuária, afirmando que a história do Estado do RS passa pelos abatedouros, evidenciando a ligação entre o elevado consumo de carne no estado e a rica história e cultura do povo gaúcho.

Em contraponto, Fraga, Prestes e Gemelli (2018), afirmam que apesar da carne ter uma forte presença cultural de tradição no Rio Grande do Sul, um número considerável de pessoas adotou o vegetarianismo como hábito alimentar, impulsionando assim o crescimento das opções disponíveis para esse público. A dieta vegetariana é caracterizada por diversas subcategorias, sendo as mais comuns o ovolactovegetarianismo, que exclui apenas o consumo de carnes, e o vegetarianismo estrito, mais conhecido como veganismo, que elimina o consumo de qualquer produto de origem animal (SVB, 2019).

Essa transformação no padrão de consumo é relativamente recente, visto que o primeiro restaurante voltado para o público vegetariano no Brasil abriu suas portas na capital gaúcha em 2014 (FRAGA; PRESTES; GEMELLI, 2018). Com o despertar da conscientização ambiental e a crescente necessidade de preservação, é provável que essa dieta ganhe ainda mais adeptos nos próximos anos (CARNEIRO et al., 2019). Isso é evidenciado pela pesquisa conduzida por Bagul, Kuerten e Rees (2019), que destaca os principais motivadores para a adesão ao vegetarianismo, incluindo a preocupação com a saúde, o bem-estar dos animais e a consideração pelo meio ambiente.

Conforme uma pesquisa conduzida pelo IBOPE (2018), encomendada pela Sociedade Vegetariana Brasileira, aproximadamente 14% dos brasileiros se autodeclararam vegetarianos, o que equivale a cerca de 30 milhões de seguidores dessa dieta. Além disso, um estudo indicou que 25% da população brasileira estão em busca da redução de consumo de carne (flexitarianos), ao lado daqueles que já eliminaram completamente o produto de sua alimentação, como é o caso dos ovolactovegetarianos, vegetarianos e veganos (BAGUL; KOERTEN; REES, 2019).

Segundo IBGE (2015), a região fisiográfica do estado do Rio Grande do Sul, denominada fronteira oeste é a principal região de produção pecuária no estado, com 33,42% do rebanho total de bovinos e 51,12% do rebanho total de ovinos do estado. Além disso, a cidade de Sant’Ana do Livramento recebeu o título de Capital Nacional da Ovelha, sancionada pela Lei 14.570, de 2023. De acordo com Realini et al. (2022), o Uruguai se destaca como um dos cinco maiores consumidores de proteína animal no mundo e é o líder na ingestão de carne bovina. Além disso, o país é o maior exportador de carne por habitante globalmente. Portanto, a Fronteira da Paz, que separa (ou conecta) as cidades de Santana do Livramento/BR e Rivera/UY, tem na carne um elemento central de sua cultura.

Por outro lado, em 2017, houve a chegada da Sociedade Vegetariana Brasileira com um núcleo binacional na Fronteira da Paz. Freitas (2019), em seu estudo realizado com os voluntários da organização sem fins lucrativos, relata que a SVB proporcionou à população ações e eventos, como palestras e apresentação de filmes relacionados ao tema do vegetarianismo. Também foi ao encontro de alguns estabelecimentos, sugerindo a adesão de opções vegetarianas em seus cardápios.

Mesmo com a adesão à SVB (Sociedade Vegetariana Brasileira), a cultura alimentar da Fronteira da Paz ainda é muito focada no consumo de carne. Assim, ao se tornar vegetariano, o indivíduo pode enfrentar desafios em seu ambiente de convívio. Como destaca Abonizio (2016), a mudança nos hábitos alimentares, que se distancia do contexto social onde a pessoa está inserida, pode ter impactos significativos nas relações sociais, principalmente no âmbito familiar e entre amigos.

Consumidores vegetarianos frequentemente enfrentam desafios ao comer fora, uma vez que compartilham círculos sociais com não-vegetarianos e, por essa razão, escolhem restaurantes que não são especializados em opções vegetarianas, a fim de manter suas interações sociais (FRANCO; REGO, 2005). Muitas vezes, esse cenário se traduz em cardápios pouco receptivos e equipes mal informadas, ou, em alguns casos, a completa ausência de pratos vegetarianos nestes estabelecimentos (RIVERA; SHANI, 2013).

Diante desse cenário, a presente pesquisa visa explorar esse contexto complexo, analisando como a escolha por uma dieta vegetariana se manifesta em um ambiente que não é compatível com ela, sendo o churrasco tão simbólico na região da Fronteira da Paz. Desse modo, esse estudo propõe a seguinte questão de pesquisa: Como é ser vegetariano em um cenário culturalmente voltado para o consumo de carne?

Para abordar a questão de pesquisa mencionada, foi definido um objetivo geral e três objetivos específicos para orientar este estudo, tendo como objetivo geral compreender como é ser vegetariano em um cenário culturalmente voltado para o consumo de carne. E, os seguintes objetivos específicos: 1) Mapear o perfil dos entrevistados; 2) Examinar os aspectos que influenciam a decisão das pessoas de adotar o vegetarianismo e; 3) Identificar os principais desafios enfrentados pelos consumidores ao adotar a dieta vegetariana em uma cultura onde o consumo de carne é predominante.

Em termos teóricos, esta pesquisa se fundamenta na Teoria da Cultura do Consumo, a qual se refere a uma abordagem teórica que visa compreender como as ações de consumo são moldadas pela cultura, pelo mercado e pelas interações sociais (ARNOULD; THOMPSON, 2005). Esta teoria permite a análise de como valores, crenças e influências sociais impactam a adoção do vegetarianismo na região, podendo auxiliar a identificar os fatores que facilitam ou dificultam a transição para uma dieta vegetariana, proporcionando uma compreensão mais profunda desse processo.

Em termos práticos, ao pesquisar sobre a temática proposta, pode-se citar como exemplo o estudo de Acevedo et al. (2019), que se concentra em identificar e compreender as motivações, valores e sentimentos de resistência associados ao anticonsumo de produtos de origem animal. Também, no contexto regional, pode-se citar como exemplo o estudo de Adams (2022), que identifica o ativismo ligado ao Movimento Vegetariano em Porto Alegre/RS, abordando os impactos ambientais da produção e consumo de carne, a cultura gastronômica local relacionada ao modo de vida gaúcho e a presença de ações e organizações no cenário vegetariano da cidade. Além disso, há o estudo de Freitas (2019), que se propôs a entender quais tipos de resistências e estratégias os voluntários da Sociedade Vegetariana Brasileira da Fronteira da Paz adotam para evitar seguir o padrão predominante de consumo de carne da região.

Ao encontro destes estudos, esta pesquisa busca suprir a lacuna encontrada, abrangendo a investigação entre os consumidores locais de ambas as cidades da Fronteira da Paz. Além disso, visa compreender as influências que levam as pessoas a aderir ao vegetarianismo, ao mesmo tempo em que revela os impasses enfrentados por elas, em busca de obter insights para promover a inclusão e buscar modificações no ambiente, tornando-o mais acolhedor e favorável aos consumidores vegetarianos.

Assim, esta pesquisa se justifica pela necessidade de analisar como os consumidores vegetarianos na região da Fronteira da Paz enfrentam desafios ao conciliar suas preferências alimentares com a cultura de consumo gaúcha predominante. Ao mesmo tempo, ela pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias que promovam a convivência harmoniosa e a melhoria da qualidade de vida desses indivíduos neste contexto sócio-cultural.

A estrutura deste estudo segue o seguinte esquema: no início se apresenta a introdução, juntamente com a problemática, o objetivo geral e objetivos específicos e a justificativa da pesquisa. A seguir, é apresentado o referencial teórico, o qual possui a divisão dos tópicos sobre os tipos de vegetarianismo, a motivação para adoção do vegetarianismo e desafios culturais associados a essa escolha. Apresenta-se a metodologia, seguida pela análise e discussão dos dados coletados e por fim, as considerações finais e referências.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Consumo de Alimentos: o vegetarianismo**

Há uma crescente conscientização dos indivíduos sobre o impacto de suas escolhas alimentares, abrangendo não apenas sua saúde, mas também o bem-estar animal e o meio ambiente, especialmente em relação à produção pecuária (RÉVILLION et al., 2020), e uma das formas de se posicionar a favor dessa ideia é através da prática do vegetarianismo (CARNEIRO et al., 2019).

O vegetarianismo é um conceito que está sempre mudando, o que dificulta sua análise consistente. Existem várias formas de vegetarianismo: a dieta ovo-lacto-vegetariana, a vegana, a semi-vegetariana, a lacto-vegetariana, a ovo-vegetariana, a alimentação à base de plantas e a flexitariana. Normalmente, um vegetariano (ovo-lacto-vegetariano) evita carne, peixe e aves, enquanto os veganos excluem todos os produtos de origem animal. Lacto-vegetarianos consomem laticínios, mas não carne ou ovos, e ovo-vegetarianos fazem o oposto. Já as dietas flexitarianas e à base de vegetais referem-se a pessoas que seguem principalmente uma alimentação vegetariana, mas consomem carne ocasionalmente (CORRIN; PAPADOPOULOS, 2017).

A adoção do vegetarianismo no contexto de consumo implica em não explorar animais e promover um estilo de vida que beneficie não apenas os seres humanos, mas também os animais e o meio ambiente (RIBEIRO, 2019). Nesse sentido, de acordo com Singer (2010), diversos são os motivos que levam as pessoas a adotarem a dieta vegetariana, como a empatia pelos animais e a consciência pelo meio ambiente, a preocupação com a saúde e em protesto contra a indústria da carne.

O vegetarianismo é um boicote permanente, renunciando ao consumo de carne como oposição ao abate de animais para satisfazer desejos banais do paladar, visto que a recusa em apoiar a pecuária evita contribuir para a continuidade dessas práticas cruéis na criação de animais para alimentação (SINGER, 2010). A Sociedade Vegetariana Brasileira (2022) destaca a campanha "Segunda Sem Carne" no Brasil como sendo a maior do mundo, sendo apoiada por figuras públicas, que buscam conscientizar sobre o consumo responsável e alternativas alimentares sustentáveis. Em São Paulo, essa campanha foi implementada em escolas e restaurantes populares, no qual a iniciativa já poupou milhares de toneladas de carne, promovendo benefícios à saúde e ao meio ambiente. Além disso, o programa é integrado nas merendas escolares, beneficiando cerca de 1 milhão de alunos (SVB, 2022).

Em termos de saúde, conforme destacado por Craig e Mangels (2009, p. 1267) a dieta vegetariana proporciona uma série de benefícios:

Estudos observacionais indicam que dietas vegetarianas oferecem a redução dos níveis de colesterol no sangue, a diminuição do risco de doenças cardíacas, o

controle da pressão sanguínea, e uma menor probabilidade de desenvolver hipertensão e diabetes tipo 2. Além disso, é notável que vegetarianos frequentemente possuam um índice de massa corporal (IMC) mais baixo e menor predisposição ao câncer. Essas dietas, caracterizadas por serem baixas em gorduras saturadas e colesterol, também se destacam por seu teor elevado de fibras alimentares, magnésio, potássio, vitaminas C e E, folato, carotenoides, flavonoides e outros fitoquímicos (CRAIG; MANGELS, 2009, p. 1267).

No contexto ambiental, uma dieta baseada em vegetais poderia reduzir as emissões de gases poluentes em até 50% (ONU, 2015), visto que o sistema alimentar é responsável por mais de um quarto de todas as emissões de gases com efeito de estufa globalmente, com até 80% dessas emissões associadas à produção pecuária (VERMEULEN et al., 2012).

Diante disso, é possível perceber que as escolhas alimentares têm um impacto significativo tanto na saúde quanto no meio ambiente (SPRINGMANN et al., 2016). E a adesão à dieta vegetariana reflete uma inclinação que envolve espiritualidade, ética e ciência, alinhada com os direitos dos animais e a promoção de uma economia sustentável e uma cultura voltada para a preservação do planeta e de seus recursos (CARNEIRO et al., 2019).

Assim sendo, adotar uma dieta vegetariana requer muitas vezes planejamento do indivíduo, visto que a comida transcende a nutrição e está intrinsecamente ligada à cultura, crenças e tradições de um grupo, desempenhando um papel crucial nas escolhas e preparo dos alimentos (MACIEL, 2001). A reflexão suscita questionamentos sobre o que é seguro e saudável para comer, ao mesmo tempo em que influencia a sensação de pertencimento a uma sociedade permeada por riscos, impactando os padrões alimentares atuais (DE AZEVEDO, 2014).

Por isso, o tópico que segue pretende destacar como a Teoria da Cultura do Consumo pode se aproximar ao vegetarianismo, evidenciando os determinantes socioculturais que influenciam a transição para um estilo de vida vegetariano.

## **2.2 Teoria da Cultura do Consumo e o Vegetarianismo**

A relação entre cultura e consumo no mundo contemporâneo é singular e mais complexa do que em qualquer outro período ou lugar da história (MCCRACKEN, 2003). Segundo Perez (2020) o conceito de consumo, em seu sentido mais literal, envolve a aquisição de bens e serviços, mas sua característica essencial deve ser vista como um processo, e não apenas uma compra. Ele envolve várias etapas, como a busca por informações, a decisão de compra, o uso, o armazenamento, o descarte ou até mesmo a atribuição de novos significados aos produtos e serviços, assemelhando-se a um ritual que se desenvolve sob a influência da cultura e da publicidade das marcas (PEREZ, 2020).

Douglas e Isherwood (2009) destacam que o consumo vai além da transação econômica, abrangendo aspectos culturais e simbólicos. Isso permite que produtos expressem valores sociais, refletindo em decisões éticas alinhadas a padrões culturais. O consumo desempenha um papel crucial na construção de nossa identidade pessoal e na definição de nossa posição na estrutura social. Já a cultura refere-se às ideias e ações que utilizamos para criar e moldar nossa realidade (MCCRACKEN, 2003). Conforme observado por Batinga et al. (2019), a investigação do consumo revela uma conexão profunda com a cultura e as estruturas sociais. Isso se deve ao papel significativo que o consumo desempenha no dia a dia das pessoas, influenciando suas experiências cotidianas. Assim, a Teoria da Cultura do Consumo (CCT) serve como uma abordagem que investiga as formações sócio-históricas para explicar como a sociedade vive, comporta-se e organiza-se em relação ao consumo, ressaltando a influência da cultura e da história (ARNOULD; THOMPSON, 2005).

A Teoria da Cultura de Consumo (CCT) investiga como as identidades individuais e coletivas dos consumidores são influenciadas pela cultura do consumo. Isso inclui a cultura presente no cotidiano dos consumidores, os processos e estruturas das experiências vividas por eles, bem como a dinâmica das categorias sociológicas que moldam essa cultura (PINTO et al., 2015). Essa teoria traz uma perspectiva para compreender as dinâmicas de interação e construção de significados pelos indivíduos em seu ambiente cultural, com o intuito de decifrar a realidade moldada por suas práticas de consumo (DE ARAÚJO et al., 2021).

Conforme Pinto e Lara (2011); Vera, Gosling e Shigaki (2019) explicam, na Teoria da Cultura do Consumo (CCT), os significados culturais compartilhados pelo grupo exercem uma influência parcial no comportamento individual. A CCT foca na interação desses significados em grupos específicos, formando um sistema de identidades, práticas e valores que moldam as escolhas de consumo das pessoas. Em decorrência disso, de acordo com Hammerschmitt e Aguiar (2022), algumas identidades são moldadas em torno de uma tradição. A comida tradicional, enquanto patrimônio cultural e bem social, adquire significado e representação através das práticas cotidianas do indivíduo. Sua preservação e valorização ocorrem na repetição e proteção de hábitos, conferindo significado à comunidade a que pertence (HAMMERSCHMITT; AGUIAR, 2022).

Contreras e Gracia (2011) destacam que a identidade culinária de um grupo se constrói na percepção das diferenças em relação a outras populações, fortalecendo o sentido de pertencimento e a identidade cultural. Dessa forma, a campanha gaúcha abraça não apenas aspectos estéticos, como vegetação e paisagem, mas também elementos transversais, como ofícios, vestimentas, festejos, etc (HAMMERSCHMITT; AGUIAR, 2022). Na região, a culinária é predominantemente composta por carnes, atribuída historicamente ao fato de ter sido a primeira grande área de criação bovina do País (FIGUEIRA; CHIATTONE, 2021). Conforme Adams (2022), a criação de gado e a técnica indígena na Região Sul geraram o "churrasco gaúcho", símbolo cultural identitário do povo do Estado mais ao sul do Brasil, transcendendo fronteiras regionais.

Assim como os consumidores moldam contextos culturais com suas escolhas, os alimentos também carregam significados que transcendem suas simples funções e expressam nuances culturais nos hábitos alimentares (CASOTTI, 2002). E questionar a prática histórica de consumir carne em uma sociedade, com suas diversas camadas de significados sociais e culturais ao longo da construção social mundial pode parecer uma abordagem inusitada (ADAMS, 2022). Os consumidores hoje têm uma maior consciência do impacto do consumo e sentem-se moral e eticamente responsáveis por garantir o bem-estar social (GIESLER; VERESIU, 2014).

As mudanças nos pensamentos e comportamentos culturais da população exercem um impacto sobre os padrões de consumo e as transformações no mercado. Com o crescente interesse pelas dietas veganas, vegetarianas e flexitarianas, emerge um novo nicho de mercado, impulsionando o desenvolvimento de produtos éticos e preocupados com a saúde que se adaptam às novas tendências de consumo (BOUKID, 2021). Optar por uma dieta vegetariana pode ser culturalmente complexo e desafiador, porém até quem não elimina completamente alimentos de origem animal contribui para redução do consumo, avançando para um estilo de vida mais solidário e sustentável (DONEDA et al., 2020). Segundo os autores, muitos indivíduos, motivados pela conscientização ética, escolhem adotar o vegetarianismo, incluindo o consumo de ovos e laticínios ou aderindo ao estilo flexitariano. Assim, reconhecer e valorizar seus esforços é essencial, dada a sensibilidade à causa.

Porém, conforme Da Cruz et al. (2018), a retirada de um item essencial de praticamente todas as refeições de grande parte da população pode provocar mudanças

significativas nas relações sociais, especialmente as familiares e nas amizades, devido à difícil compreensão da completa transformação dos hábitos considerados normais ao longo dos anos. Sendo assim, de acordo com Abonizio (2016, p. 127) a convivência entre vegetarianos e não vegetarianos pode se tornar conflituosa:

A convivência, às vezes conflituosa, vivenciada por vegetarianos e não vegetarianos dá-se, em grande parte, na transformação de alimentos considerados comida e considerados essenciais em tabus e proibições, abalando o sistema simbólico tal como estava organizado, sendo, por vezes, incompreensível como alguém daquela comunidade pode repugnar o consumo de alimentos considerados apetecíveis, saudáveis e normais (ABONIZIO, p.127).

A valorização da aceitação e das relações sólidas promove a melhor adaptação social. Nesse sentido, a necessidade de pertencimento é uma característica universal, gerando dificuldades quando se sentem excluídos do ambiente em que estão inseridos (GASTAL; PILATO, 2016).

Arnould e Thompson (2005) observam como os consumidores criam laços de solidariedade social e formam subculturas únicas, fragmentadas, por meio da busca por interesses de consumo comuns, resultando em distintos mundos culturais. De acordo com Franco e Rego (2005), pessoas com preferências alimentares semelhantes tendem a se agrupar, o que propicia a formação de subculturas alimentares. Conforme Cavalcante (2018), a subcultura é um conjunto de indivíduos na sociedade de consumo que compartilham maneiras de pensar e agir específicas e comuns. Os movimentos dentro de uma cultura podem resultar na formação de subculturas dentro da cultura dominante, como observado na escolha da dieta vegetariana por alguns indivíduos (FRANCO; REGO, 2005).

Révillion et al. (2020) destacam que um desafio inicial é a diversidade de posicionamentos dos consumidores em relação à exclusão de alimentos de origem animal, como observado nas categorias "veganos", "vegetarianos" ou "flexitarianos", no qual a adesão a esses grupos depende do comprometimento com as diversas motivações de consumo, resultando na formação de grupos com diferentes níveis de cooperação e apoio mútuo na manutenção de uma dieta diferenciada. O fato em comum entre essas categorias é que as pessoas que seguem uma dieta baseada em vegetais não consideram a carne uma parte necessária e integrante das suas necessidades nutricionais diárias (FEHÉR et al., 2020).

Compreendidos os conceitos fundamentais, no próximo tópico será abordada a metodologia utilizada nesta pesquisa.

### **3 MÉTODO**

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa de caráter exploratório para examinar o comportamento de consumo de vegetarianos, em um território culturalmente voltado para o consumo de carne. Segundo Gil (2019), a pesquisa exploratória tem como objetivo principal proporcionar maior familiaridade com o problema investigado, tornando-o mais explícito ou auxiliando na construção de hipóteses. Esse tipo de pesquisa é caracterizado por sua flexibilidade, permitindo que o pesquisador ajuste seu foco à medida que novos dados e insights vão surgindo. Godoi e Balsini (2010) afirmam que a abordagem qualitativa permite compreender fenômenos sociais em sua complexidade, destacando a importância de minimizar o afastamento do cenário de ocorrência para compreender singularmente as ações dos agentes, ouvindo-os a partir de sua lógica e exposição de razões.

Segundo Clandinin e Connelly (2011), a pesquisa narrativa usa histórias para entender experiências humanas, destacando a importância dos relatos pessoais para compreender contexto e identidade. Essa abordagem enfatiza o papel do contexto e das interações sociais, proporcionando uma visão mais profunda das realidades individuais. Dessa forma, ao

explorar o estilo de vida vegetariano em uma região tradicionalmente ligada à carne, esse método permitiu capturar nuances e experiências individuais, enriquecendo a compreensão do fenômeno.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas individuais com consumidores vegetarianos residentes na Fronteira da Paz e por meio de anotações em diário de campo, a partir da vivência autoetnográfica. Segundo Gil (2008), a entrevista pode ser definida como a técnica em que o pesquisador se encontra com o entrevistado e formula perguntas, com o intuito de obter os dados necessários para a pesquisa. Assim, a entrevista se apresenta como uma forma de interação social, sendo mais precisamente caracterizada como um diálogo assimétrico, em que uma das partes busca coletar informações, enquanto a outra atua como fonte de dados. A autoetnografia é um método qualitativo que combina aspectos autobiográficos e etnográficos, permitindo aos pesquisadores explorarem contextos culturais mais amplos a partir de suas próprias experiências (ELLIS; ADAMS; BOCHNER, 2011; CHANG, 2008). O roteiro das entrevistas foi semi-estruturado, que de acordo com Gil (2008), permite que a questão possa ser mais amplamente explorada por meio de conversação livre, trazendo flexibilidade para explorar aspectos específicos do comportamento de consumo, como motivações, desafios e estratégias de adaptação. O roteiro foi construído com base no referencial teórico e pode ser observado no Apêndice A.

O corpus de análise da presente pesquisa foi composto por indivíduos residentes na Fronteira da Paz que adotam a dieta vegetariana. A seleção dos participantes foi realizada de maneira intencional, considerando a diversidade de perfis para garantir uma representação abrangente das experiências dos consumidores vegetarianos na região. Para conseguir acessar os participantes foi utilizada a técnica em bola de neve, que é um método não probabilístico que se vale de cadeias de referência estabelecidas por pessoas que possuem determinadas características relevantes para o estudo, ou que têm conhecimento sobre outras pessoas que as possuem (VINUTO, 2014). Albuquerque (2009) afirma que as pessoas podem ser recrutadas tanto pelos próprios pesquisadores, quanto pelos que serão pesquisados ou por aquelas que possuem um conhecimento sobre o fenômeno a ser estudado.

Antes da realização das entrevistas principais, foram conduzidas três entrevistas pré-testes. Após essa fase, iniciou-se a coleta de dados, que ocorreu nos meses de abril e maio do corrente ano. As entrevistas foram gravadas e todas ocorreram de forma síncrona, seja presencialmente ou via Google Meet. Posteriormente, as entrevistas foram transcritas. Cada uma durou em média 30 minutos, totalizando dezessete entrevistas. Além das entrevistas, utilizou-se o método de auto etnografia, no qual a autora manteve um diário de campo virtual para registrar anotações sobre situações, eventos e vivências relacionadas ao vegetarianismo, em tempo real, durante o período de estudo que ocorreu entre os meses de setembro/2023 à junho/2024.

Para a análise dos resultados utilizou-se a técnica de análise de dados denominada análise temática proposta por Braun e Clarke (2006), no qual possibilitou a identificação e categorização de padrões significativos nos relatos dos entrevistados, contribuindo para uma compreensão aprofundada do fenômeno estudado. Braun e Clarke (2006) descrevem seis fases para a análise temática:

Quadro 1 – Fases da análise temática.

Fases	Descrição dos processos
1. Familiarização com os dados	É executada a transcrição das entrevistas, sendo necessária a leitura repetida dos dados enquanto se fazem anotações.
2. Geração de códigos iniciais	É gerada a geração de códigos iniciais, onde se identificam e rotulam partes importantes dos dados.
3. Busca por temas	É feita a busca por temas, agrupando os códigos em temas mais amplos.
4. Revisão dos temas	É realizada a revisão dos temas para garantir que sejam consistentes e representem bem os dados.
5. Definição e nomeação dos temas	São definidos e nomeados os temas, refinando o que cada um significa.
6. Produção do relatório	É efetuada a escrita de um texto que ilustra os temas com exemplos dos dados, contando uma história clara baseada na análise.

Fonte: Braun e Clarke (2006, p. 12, tradução nossa).

A seguir, apresenta-se a análise dos dados obtidos.

## 4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Neste capítulo, serão apresentados os resultados da pesquisa, a análise foi subdividida da seguinte forma: 4.1 Perfil dos entrevistados; 4.2 Fatores que influenciam a adoção do vegetarianismo; 4.3 Desafios enfrentados pelos vegetarianos em uma cultura predominantemente carnista.

### 4.1 Perfil dos Entrevistados

Para analisar e compreender o perfil dos entrevistados, foram coletadas informações sobre idade, gênero, nacionalidade, nível de escolaridade, estado civil, número de filhos, tipo específico de vegetarianismo adotado, tempo de adesão ao vegetarianismo e convivência com outras pessoas que seguem a mesma dieta. Para garantir a confidencialidade dos entrevistados, utilizou-se o sobrenome de celebridades da mídia brasileira e estrangeira que se autodeclararam vegetarianos e veganos. Foram conduzidas 17 entrevistas, das quais 15 com mulheres e 2 com homens. A Tabela 01 apresenta uma síntese dos resultados obtidos, proporcionando uma visão abrangente do perfil desses consumidores.

Quadro 2 – Perfil dos consumidores vegetarianos que residem na Fronteira da Paz.

Nome	Id	Gen	Nat	Esc	EC	Filhos	Dieta	Tempo	Reside com vegetarianos
Werneck	26	F	BR	PG	Solteira	Não	OLV	2 anos	Não
Winslet	38	F	BR/UY	ESC	Solteira	Sim	OV	10 anos	Não
Hathaway	20	F	BR	EMC	Solteira	Não	OLV	13 anos	Não
Portman	23	F	BR	ESI	Solteira	Não	OLV	7 anos	Sim
Drummond	22	F	BR	ESI	Solteira	Não	OLV	6 anos	Não
Leto	32	M	BR	ESC	Solteiro	Não	OLV	9 anos	Sim
Silverstone	22	F	BR	ESI	Solteira	Não	OLV	6 anos	Não
Grande	25	F	BR	ESI	Solteira	Não	OLV/FL EX	25 anos	Sim
Bündchen	23	F	BR	ESI	Solteira	Não	V	V = 6 anos OLV = 10 anos	Não
Neiva	25	F	BR	ESC	Solteira	Não	OLV/FL EX	16 anos	Não
Meneghel	54	F	BR	PG	Solteira	Sim	LV	8 anos	Não
Anderson	66	F	BR	ESI	Solteira	Sim	V	46 anos	Sim
Eilish	19	F	BR	ESI	Solteira	Não	OLV	19 anos	Sim
Mell	56	F	BR	PG	Solteira	Sim	OLV	10 anos	Não
Linzmeyer	32	F	BR	ESC	Solteira	Não	OLV	10 anos	Sim
Phoenix	58	M	ARG	ESI	Casado	Sim	OLV	10 anos	Sim
Williams	41	F	BR	EMI	Casada	Sim	OLV	24 anos	Sim

Fonte: dados da pesquisa (2024).

Legenda: Id = Idade; Gen = Gênero (F= Feminino e M = Masculino; Nat = Nacionalidade (BR = Brasil, UY = Uruguai e ARG = Argentina); Esc = Escolaridade (PG = Pós graduação, ESC = Ensino Superior Completo, ESI = Ensino Superior Incompleto, EMC = Ensino Médio Completo e EMI = Ensino Médio Incompleto); EC = Estado Civil; Dieta (OLV = Ovo-Lacto-Vegetariano (a), OV = Ovo-Vegetariana, LV = Lacto-Vegetariana, FLEX = Flexitariana, V = Vegana).

O Quadro 1 mostra que a faixa etária dos participantes varia de 19 a 66 anos. Há uma predominância de respondentes do sexo feminino. Esse resultado reflete o estudo de Caddick et al. (2023), que aponta que dietas vegetarianas são frequentemente vistas como feminizadas, levando à percepção de que vegetarianos são menos masculinos. Esse estigma pode impedir muitos homens de adotarem tal dieta por medo de julgamento social. Lockwood (2018) destaca que o desejo de se conformar às expectativas sociais e evitar ser visto negativamente ou como menos masculino é uma barreira significativa a ser superada.

Outro aspecto predominante é a nacionalidade brasileira da maioria dos entrevistados, com exceção de uma participante com dupla nacionalidade (brasileira e uruguaia) e um entrevistado argentino. No que diz respeito ao nível de escolaridade, a maior parte dos entrevistados está cursando o ensino superior e possui pós-graduação. Entre os entrevistados, apenas dois são casados, enquanto os demais são solteiros. A maioria segue uma dieta ovo-lacto-vegetariana (não consomem nenhum tipo de carne, porém consome derivados), dentro desse grupo, há duas mulheres que se encaixam na categoria flexitariana (seguem principalmente uma alimentação vegetariana, mas consomem carne em alguma situação muito específica), duas mulheres veganas (não consomem nenhum produto de origem animal), uma ovo-vegetariana (não consome derivados de leite, nem carnes) e uma lacto-vegetariana (não consome ovos, nem carne) (CORRIN; PAPADOPOULOS, 2017).

A autora, responsável pelo diário de campo autoetnográfico, apresenta o seguinte perfil: tem 26 anos, é do sexo feminino, brasileira, e está em uma união estável. Possui filhos adota a dieta é ovo-lacto-vegetariana há seis anos. Implementa a dieta vegetariana nos filhos, que são crianças, mas os outros adultos com quem reside não são vegetarianos.

Em seguida, o próximo tópico visa apresentar e analisar os dados relacionados aos fatores que influenciam a adoção da dieta vegetariana pelos entrevistados.

## 4.2 Fatores que influenciam a adoção do vegetarianismo

A decisão de adotar ou não o vegetarianismo é moldada por uma série de processos de reflexão e resistência presentes na cultura, essa escolha está fundamentada na interconexão entre crenças, atitudes e práticas alimentares das pessoas, após uma análise crítica das formas alimentares anteriormente adotadas (GUIMARÃES; DONEDA, 2020).

### 4.2.1 Motivações

Tanto os tipos de dietas vegetarianas, quanto às motivações para adotar esse padrão alimentar variam significativamente entre os seus praticantes (HARGREAVES, 2019). Segundo Ruby (2012), as razões para adotar uma dieta vegetariana são diversas, com a ética animal sendo o principal motivo, seguida por preocupações com a saúde e a busca por uma alimentação mais saudável, além de outras questões como preocupações ambientais, repulsa ao gosto da carne e objetivos de purificação espiritual.

Esses aspectos corroboram com os resultados deste estudo, uma vez que a **causa animal** foi a razão mais citada pelos entrevistados como motivo para a adoção do vegetarianismo, embora as outras razões também tenham sido mencionadas como motivadoras. Werneck relata: “Foi, primeiramente, a causa animal mesmo. E segundo que eu nunca gostei muito de carne. Mas bem mais forte a causa animal”. Winslet complementa essa fala:

Resumidamente eu não gosto de comer animais, na verdade, eu acho muito louco que as pessoas comam animais, porque são um cadáver que a gente consome né? E se a gente quer estar mais vivo, a gente precisa comer coisas mais vivas, não mortas. É bem chocante o que eu estou dizendo, mas é isso. Não consigo comer assim desse jeito, prefiro não comer animais (WINSLET).

De acordo com Jaime, Prado e Malta (2017), as crianças desenvolvem seus hábitos alimentares nos primeiros anos de vida, influenciadas pelo ambiente em que crescem e pela cultura das suas famílias e comunidades, moldada por crenças, atitudes e práticas alimentares. Dessa forma, a família é a primeira e mais importante influência social na alimentação humana. A entrevistada Anderson relata que nasceu em uma família carnista, onde precisou

consumir carne, algo que **nunca gostou**. Em um momento de sua vida, decidiu mudar seus hábitos alimentares e questionar os valores culturais que lhe foram ensinados:

A gente acredita que não está baseada em condicionamentos que a gente recebeu da família, que a gente recebeu da cultura, porque eu sou uma pessoa contra a cultura. Porque a cultura te aprisiona, eu acho que é lindo e maravilhoso, caracteriza um povo, mas não precisa estar acoplada nela. Tem coisas que eu não concordo da nossa cultura, (...) assassinar um animal, eu acho um absurdo. (...) Como é que você é a favor de uma cultura que está baseada nisso? (ANDERSON).

A fala da entrevistada corrobora com Teixeira (2018), que explica que a partir do processo de mudança e da relevância do componente do consumo, a posição dos vegetarianos pode ser vista como uma forma de anticonsumo, questionando valores culturais como a necessidade nutricional e a relação utilitária com a fauna e flora.

Teles (2016) define a consciência como a habilidade dos seres de perceberem seu ambiente e seus estados internos, permitindo que organizem melhor suas interações com o meio baseado em suas experiências. Como foi o caso de Bündchen, que narra sua experiência:

Eu cresci muito indo para campanha, então eu acompanhava muito toda essa parte e sempre me causou desconforto. E quando eu era criança eu tive uma professora de yoga que era vegetariana e eu descobri que existia essa possibilidade, então eu sempre soube que quando eu crescesse eu queria ser vegetariana (BÜNDCHEN).

A família e os amigos são cruciais no processo gradual para um indivíduo se tornar vegetariano. Quando o apoio começa na infância, eles desempenham um papel fundamental na adoção desse estilo de vida (LARSSON et al., 2003). Como é o caso de Silverstone, que afirma: “Inicialmente foi por influência do meu pai, ele começou com 19 anos, em 85, nem existia direito. É muito por uma questão religiosa, porque ele segue a doutrina espírita, kardecista. Então, tem uma questão de consumo, da carne animal dentro do espiritismo”. Mas quando questionada sobre o que foi decisivo para a mudança de sua dieta, ela relata que foi o ativismo animal o ponto-chave:

Me divergindo um pouco da questão do meu pai, o meu foi muito mais por um ativismo alimentar, a questão da ética animal, a preocupação com os maus tratos. E a questão ambiental também, porque a gente sabe hoje em dia que a carne e a pecuária causam muito desmatamento, entre outras questões (SILVERSTONE).

Segundo Fuller (2016), o ambiente social em que as pessoas vivem, especialmente quando rodeadas por outras com hábitos alimentares semelhantes, incentiva a adoção da dieta vegetariana, pois práticas e identidades compartilhadas influenciam esse padrão de consumo. Os entrevistados que residem com pessoas que seguem a mesma dieta afirmam que **influenciaram ou foram influenciados a adotar esse estilo de vida**, motivados por razões diversas, incluindo valores pessoais ou questões de saúde. A entrevistada Linzmeyer, por exemplo, fala que seu pai optou por adotar uma dieta vegetariana por questões de saúde e que ela buscou apoiar sua decisão aderindo em conjunto a dieta, e narra:

No começo eu tava para incentivar meu pai, era muito esse foco. Tentei uma semana. Daqui a pouco eu tava comendo carne de novo, daí tentei outra semana, mas era tipo: Não posso desistir, porque se eu tô para incentivar, vai ser complicado. (...) Infelizmente não é uma causa nobre como a maioria das pessoas que é em razão dos animais, nesse sentido o nosso foi bem mais pelo caminho da saúde, pois a gente considera que a carne é prejudicial para o corpo (LINZMEYER).

Também foi possível perceber, os casos contrários, em que a mãe é vegetariana e conduz desde a introdução alimentar a dieta do filho. Conforme narra Grande ao ser questionada sobre quando adotou a dieta:

Desde que eu nasci, né? Porque a minha mãe não come carne também. E a maior parte do tempo eu fui criada com ela, então ela introduziu essa alimentação em mim. Só que depois eu nunca mais quis nem provar a carne (...) Eu digo que não um estilo de vida que eu adotei. Foi algo que eu fui criada, entendeu? Foi desde bebê. Não é escolha própria, foi algo introduzido (GRANDE).

Williams relata que também virou vegetariana por influência de alguém: “Tive influência do meu esposo que quando o conheci já era vegetariano, ele tinha uma alimentação saudável baseada nos livros de J. A. Balbach, que retrata sobre uma vida saudável e da alimentação vegetariana”. E quando questionada sobre o que foi decisivo para adoção, ela reforça que foi por **questões de saúde**: “A saúde melhor, sem obesidade”. Sua fala corrobora com a experiência narrada por Phoenix: “Foi uma questão envolvendo a saúde, para ter um melhor controle, a minha ingestão de carne e gorduras era muito alta e eu tinha o problema de obesidade, estava na época com 110kg, hoje tenho 72kg, então isso me ajudou a melhorar. Nesse sentido, Phoenix complementa sua fala:

Olha eu fiquei um tanto chocado com o diagnóstico. O açúcar no sangue e os triglicerídeos estavam elevadíssimos e o médico me disse que achava difícil eu superar aquilo. Que na verdade eu iria morrer muito logo daquilo. (...) E aí foi uma proposta. Comentei sobre a questão com minha filha e ela disse o que achas de nos tornarmos vegetarianos? (...) inicialmente era meio complicado, porque era como se só cozinhassem carne (...) (PHOENIX).

O estudo relatado por Craig e Mangels (2009) corrobora com essa narrativa, destacando que a adoção de uma dieta vegetariana pode levar à redução significativa do peso corporal, bem como ao melhor controle de condições de saúde como obesidade e diabetes tipo 2. Isso coincide com a experiência do entrevistado Phoenix que, ao adotar o vegetarianismo, reduziu seu peso e melhorou consideravelmente seus indicadores de saúde, incluindo níveis elevados de açúcar no sangue e triglicerídeos.

Meneghel quando questionada pela razão de aderir ao vegetarianismo, relata que foi uma **questão energética**: “Eu tinha certeza que eu ficava ansiosa, dormia mal, passava mal, chegava a ter medo e ficar depressiva, então acho que eu pegava toda a energia do animal morto. E me sentia mal, estava muito revoltada, eu tinha uma revolta que não era minha”. Sua narrativa corrobora com Maluf (2005) que destaca que a alimentação, especialmente a conversão ao vegetarianismo, é fundamental na purificação espiritual e nos códigos sociais da Nova Era, simbolizando a relação da pessoa com o mundo exterior e a energia trocada com os outros. Em conformidade com a fala anterior, Mell também fala que sentia sensações ruins ao ingerir proteína animal:

Em primeiro lugar o peso da carne, não pelo mal estar, porque nunca me fez mal, mas também não me fazia bem. Eu não gostava de ter aquela sensação, de ter aquela carne dentro de mim. Isso na minha ignorância da sciência, né? Depois que comecei a ler, estudar, ler, ver, aí vem a questão da sciência e não tem mais como tu voltar atrás. Aí tu sabe, tu não consegue “desaber” mais (MELL).

Nesse sentido, Teles (2016, p. 26) explica a questão da sciência:

Pesquisas científicas recentes têm demonstrado que muitos animais não-humanos possuem uma vida mental e emocional complexa, incluindo habilidades como linguagem, inteligência, consciência e uso de ferramentas, que anteriormente eram atribuídas apenas aos seres humanos. A discussão sobre essas características têm

impulsionado o movimento de defesa dos direitos dos animais, com um foco especial na sciência (TELES, 2016, p. 26).

Segundo Abonizio (2016), as **motivações das pessoas mudam** em termos de importância ao longo do tempo, levando a uma transformação em suas perspectivas pessoais. Segundo a autora, inicialmente, mesmo aqueles que não tinham uma motivação ética podem acabar considerando esse aspecto fundamental para justificar seu estilo de vida à medida que seguem sua trajetória como vegetarianos (ABONIZIO, 2016). Anderson inicia narrando como foi o início do seu processo:

Eu acho que já nasci vegetariana, só que eu não sabia disso. Porque na infância eu não gostava muito de carne (...) Quando eu comecei a fazer yoga, pois sou professora de yoga (...) ouvi essa palavra: vegetarianismo, que era pessoas que não comiam carne. Eu não quis saber nem por quê era. Eu disse: mas é isso que eu vou fazer da minha vida, e naquele dia eu virei vegetariana. (...) E uma coisa que rege muito os preceitos do yoga é a não violência e eu acho que elas [amigas] entraram por essa porta. Eu entrei por outra porta, mas eu me dei conta que essa porta desencadeava ali. Porque a primeira coisa é a não violência, a primeira coisa que eu vejo do vegetarianismo é isso. Para tu comer carne, a primeira coisa que acontece é uma baita de uma violência (ANDERSON).

Esta narrativa vem de encontro com a ideia de Bastos (2023), no qual discute que a prática da yoga entre os hindus está frequentemente associada ao vegetarianismo, uma vez que muitos seguem essa dieta em respeito ao princípio da não violência, conforme indicado pelas escrituras hindus.

Neto (2020) destaca que **documentários** que abordam sobre a crueldade animal e os benefícios do vegetarianismo, ajudam a refutar mitos sobre a necessidade de proteína animal, desmascarando preconceitos e mostrando as vantagens dessa dieta para a saúde e o meio ambiente. Desse modo, foi questionado aos participantes se tiveram alguma influência de documentários que abordam sobre o assunto para aderir ao vegetarianismo. Alguns responderam que não tiveram coragem de assistir, como foi o caso de Werneck: “Não, porque eu nunca me animei a olhar um documentário sobre isso (...), porque eu sei que são muito fortes os documentários sobre isso”. Mell também fala a respeito:

Na verdade comecei a ver Terráqueos que não consegui terminar, mas aqueles documentários da Netflix, o What The Hell é básico, porque Terráqueos é muito pior e o Conspiracy que é muito pior, esse eu nem tentei ver, porque eu não preciso, entendeu? Tem gente que de repente precisa ver esse choque e eu não preciso, não quero, porque me machuca muito (MELL).

Já Portman relatou que esse foi o fator principal para sua escolha: “Se for para dizer algo que me fez virar vegetariana mesmo foram os documentários, principalmente os que relatam sobre os matadouros, ver essa realidade, ver como é feita toda essa lida com os animais me pegou, sabe? Depois entendi as outras causas, como a ambiental e a política”. A questão política também foi apontada como motivação por Leto para iniciar com o vegetarianismo:

A motivação foi muito mais política, né? No ponto de vista de que eu como sendo uma pessoa que não produz alimentos, ou seja, sou aquela pessoa que precisa ir no supermercado para me alimentar (...) pertencendo a uma classe social que pode se dar o luxo de deixar de consumir carne e poder substituir do ponto de vista nutricional (...) enxergando todo esse cenário e tendo essa consciência (...) de entender como essa cadeia produtiva relacionada a carne e aos animais gera um mal-estar ambiental e também com relação aos próprios animais. A indústria, né? O

quanto que eles sofrem e o quanto que isso é prejudicial sobre vários aspectos, inclusive para saúde dos próprios consumidores (LETO).

Sobre essa questão, minha jornada em direção ao vegetarianismo foi motivada por uma experiência singular. Sempre fui uma pessoa sensível e empática, incomodada com injustiças e constantemente colocando-me no lugar do outro. Mas, quando somos crianças, não temos uma consciência plena ou um raciocínio bem formado sobre nossos sentimentos. Contudo, aos 21 anos, essa sensibilidade se manifestou de forma contundente: após acolher duas galinhas que invadiram meu quintal, observei suas interações, percebi que elas possuíam um senso de inteligência, brincavam entre si e demonstravam uma forma de comunicação. Poucos dias depois, senti uma tristeza profunda ao comer carne e, desde então, não consegui mais consumi-la. Dessa forma, a empatia pelos animais foi o fator decisivo, embora outras questões tenham surgido posteriormente (DIÁRIO DE CAMPO, 18/06/2024).

#### **4.2.2 Busca por informações**

Segundo De Carvalho (2020), as redes sociais facilitam a troca de informações e experiências entre os vegetarianos, os acolhendo e os preparando melhor para construção de argumentos e práticas, ajudando a enfrentar os preconceitos e hostilidades tradicionalmente sofridos por eles. A respeito da questão sobre se buscam informações e onde, alguns responderam que buscavam mais no início da introdução à dieta, como narra Silverstone:

Quando comecei buscava muito mais, até preciso voltar a me inteirar mais sobre o assunto. Mas, sim, é constantemente, até de forma despreziosa acaba aparecendo, porque é uma coisa que eu consumo sempre, e por conta do algoritmo, acaba sempre aparecendo alguma reportagem ou entrevista (SILVERSTONE).

Os que relataram que buscam informações, as respostas foram unânimes: na rede social Instagram. A maioria respondeu que procura conteúdos relacionados à receitas, para descobrir novas possibilidades saudáveis e diversificadas. Bem como Mell destaca: “Eu amo o Insta, porque é no Insta que a gente tem acesso à nutricionistas. E com a função do vegetarianismo, me despertou a questão da alimentação, no sentido nutricional. Já Anderson relata que faz buscas relacionadas ao ativismo vegano: “Hoje eu acompanho e busco mais informação sobre o veganismo (...) sigo certas pessoas, sigo um santuário (...) eu vejo muito essas pessoas, me inspiro muito nelas, pra fazer essa mudança na minha vida que ainda não aconteceu.

#### **4.2.3 Questões culturais**

A alimentação é também um marcador cultural, no qual o consumo de carne carrega fortes significados culturais e sociais, simbolizando força, saúde e status social e essas percepções culturais moldam os hábitos alimentares e influenciam o que é considerado aceitável ou desejável de comer (ALLÉS et al., 2017). Nesse sentido, todos os entrevistados afirmaram positivamente quando questionados se concordam que a comunidade local não segue a dieta vegetariana e quando perguntados sobre o motivo, a resposta foi praticamente unânime: a questão da cultura alimentar ser muito forte à carne. A entrevistada Portman relata sobre esse ponto da cultura gaúcha:

Eu acho que é muito pela cultura do Rio Grande do Sul, da carne, de criação de gado. Eu acho que, por exemplo, eu não sabia que existia a possibilidade de não comer carne, né? E eu acho que a gente já cresce ali nesse meio, nessa lida com gado. Enfim, nessa tradição gaúcha que pega muito e influencia muito o que a gente come (PORTMAN).

Segundo Da Cruz et al. (2018), observações etnográficas em restaurantes mostraram que pratos sem carne frequentemente geram questionamentos, causando desconforto aos vegetarianos, que precisam explicar repetidamente suas escolhas. Grande relata sobre essa questão: “Ah, é muito cultural, até parece uma ofensa para as pessoas quando tu não come carne”. Winslet também fala sobre a influência da cultura: “A cultura, a gente repete os padrões de comportamento ancestrais”.

Segundo Tomei (2024), o carnismo é uma ideologia invisível que faz parecer natural o consumo de carne, quando este é, na verdade, influenciado mais por preferências culinárias do que por necessidades biológicas. Drummond reforça essa narrativa: “Muitas vezes a gente não percebe o que acontece na verdade. E aí só segue a influência do meio, todo mundo come, todo mundo não pensa sobre e acaba que continua assim, ninguém faz nada para mudar”. Hathaway também fala sobre esse assunto: “É mais pelo tradicionalismo daqui do Sul, né? Muito ligado ao churrasco e as pessoas mais velhas também não têm essa “consciência””. De acordo com dados encontrados pela Associação Brasileira de Hereford e Braford (2024), a prática do churrasco no Brasil tem suas raízes no Pampa, originado pelos índios que assavam carne ao ar livre. Desse modo, o churrasco se tornou uma tradição no século XVII entre tropeiros e invernaderos, influenciando profundamente a cultura gaúcha. Werneck corrobora com essa narrativa:

Um motivo daqui é o tradicional mesmo, né? (...) Temos o costume de fazer churrasco todo final de semana. Também por se tratar de Região de Campanha, acredito que as pessoas já foram educadas desde criança com a carne e as pessoas mesmo carneavam os animais em casa, e eu acredito que isso veio passando de geração em geração, e por isso que eu acho que aqui é mais forte (WERNECK).

Neto e Bezzi (2009) destacam a pecuária como sendo historicamente o principal motor econômico da Campanha Gaúcha, essencial desde as primeiras estâncias jesuítas, abrigando a maior parte do rebanho bovino estadual e sendo relevante nacionalmente até os tempos atuais. Leto narra a questão econômica da região como um ponto:

Então eu acho que isso também está ligado ao fator econômico de que se produz e se consome muito gado, porque tem essa questão do pertencimento, né? Da cultura Gaúcha, né? E do churrasco, de tu assar carne no chão (...) eu não sou uma pessoa ligada ao tradicionalismo. Nunca fui, né? Sou sei lá, mais Urbano. Mas isso está presente quer tu seja uma pessoa tradicionalista, ou não seja, né? Então, tu cresce e existem muitas pessoas que simplesmente não se questionam. Tipo comer carne te deixa mais forte e eu sou gaúcho e eu tenho que comer carne e isso em Livramento é o que eu mais ouço (LETO).

Pode-se observar que aspectos culturais relacionados ao gaúcho, como o de se alimentar com carne está enraizado no povo, principalmente nas festividades. Dessa forma, foi questionado aos entrevistados de que forma a comunidade local impacta nas suas práticas alimentares. Bündchen relata: “Eu acho que foi muito difícil a convivência no começo, até em aniversário eu já falo: eu como antes, não se preocupa comigo, porque já aconteceu de eu sair e esquecer de comer e passar fome”. Meneghel também fala sobre essa questão: “Impacta na vontade que eu tenho de não ir a eventos, ou se eu vou, eu levo uma marmitinha, porque literalmente as pessoas não lembram de quem não come carne (...) então quando tinha algum evento, alguma festa, normalmente eu levava o meu, porque eu chegava lá e o máximo que eu ia poder comer era o doce.

Corroborando com a fala de alguns entrevistados, de acordo com as anotações no meu diário de campo, participei de um evento no final do ano na escola dos meus filhos. Cada família foi convidada a levar um prato, solicitado previamente pelas redes sociais para a confraternização. Para mim, foi pedido que levasse um prato doce. No entanto, ao chegar lá,

percebi que todas as opções salgadas disponíveis continham carne. Fiquei com vontade de comer algo salgado, mas acabei me contentando apenas com os doces (DIÁRIO DE CAMPO, 15/12/2024).

A dificuldade em encontrar opções vegetarianas em restaurantes foi um ponto relatado por Linzmayer: “Eu sinto falta de poder comer fora coisas mais criativas para vegetarianos, então acaba que seria um impacto negativo, né? Se fosse esperar pela comunidade local”. A experiência relatada pela entrevistada reflete diretamente as observações de Rivera e Shani (2013), que de acordo com eles, muitos restaurantes não oferecem cardápios adequados, sendo pouco receptivos para vegetarianos e suas equipes geralmente carecem de conhecimento sobre o assunto.

Minhas anotações no diário de campo também confirmam a falta de opções vegetarianas nos estabelecimentos locais, pois sempre que saio em família, não há opções vegetarianas disponíveis, e preciso pedir adaptações, mesmo que o valor permaneça o mesmo, ainda fica um sentimento de estar “incomodando” o funcionário para modificar o modo de preparo (DIÁRIO DE CAMPO, 21/04/2024).

Os hábitos alimentares são profundamente influenciados pela cultura desde a infância, e a falta de informação sobre a produção de alimentos de origem animal pode gerar conflitos entre vegetarianos e não vegetarianos, transcendendo questões ambientais e de sofrimento animal (CONTRERAS; GRACIA, 2015). Desse modo, a socialização também é uma questão relatada por Leto: “É engraçado porque parece que as pessoas acham que tu é um alienígena. Justamente por não terem muito esse contato de conhecer pessoas que são praticantes, falam: Ai não, isso aí é coisa só de outro lugar, aqui no Rio Grande do Sul, aqui em Livramento é carne, não interessa”. Portman também narra sobre as críticas que já recebeu:

Já recebi muitos julgamentos de discordâncias como se alguém tivesse que permitir o que eu como ou não, principalmente a minha família, (...) alguns deles têm esperança que eu vou voltar a comer carne e eu sou uma pessoa magra pela genética também. E aí eles dizem: “Meu Deus, tu não tem nutriente, tu vai ter algum problema de saúde. Se alguém adulto próximo da família, descobre e fala: Que bobagem! Então é sempre uma reprovação. Ninguém é tipo: “Ai, que legal que tu é vegetariana! Parece que é muito mais um trabalho (PORTMAN).

Ainda sobre essa questão, alguns escolhem não falar que fazem a dieta à comunidade local, como Phoenix, que narra sua estratégia: “Então era muito forte, você fica meio incomodado, você precisa ter convicção. Inclusive eu faço questão de não falar muito, se alguém me diz: vamos jantar! Vou tranquilo, sem mencionar essa questão”. Já Neiva relata: “Acontece de quando vou jantar e aí todo mundo se dá conta, né? Ah, ela não come carne, então já começam a falar sobre isso. Aí às vezes falam assim: Ah, por que que tu não come? Por que não prova? Só um pouquinho, sabe? Não vai fazer diferença”. Portanto, a escolha de adotar uma dieta vegetariana não é apenas uma decisão alimentar, mas um posicionamento que muitas vezes envolve enfrentar e superar resistências culturais e sociais (ALCORTA et al., 2021).

Diante do exposto, no próximo tópico serão abordadas as principais barreiras culturais e os desafios observados pelos vegetarianos residentes na Fronteira da Paz e demonstrar como fazem para lidar com essas dificuldades.

### **4.3 Desafios enfrentados pelos vegetarianos em uma cultura predominantemente carnista**

Na sociedade atual, o vegetarianismo configura-se como uma forma de diferenciação social, sem implicar em superioridade ou inferioridade, mas caracterizando-se pela formação de um grupo com hábitos, costumes, identidade e modos de sociabilidade próprios

(OLIVEIRA; TONUS, 2021). Carson et al. (2014) observam que aqueles que mudam seus hábitos alimentares podem enfrentar isolamento e dificuldades nas interações sociais.

### 4.3.1 Desafios percebidos

Hargreaves (2019) destaca que pessoas que adotam dietas restritivas frequentemente enfrentam dificuldades para encontrar opções alimentares, planejar e preparar refeições, além de comer fora de casa e participar de refeições com pessoas que não seguem o mesmo padrão alimentar. Nesse sentido, foi questionado aos entrevistados se existe disponibilidade de produtos alimentícios vegetarianos na sua cidade e de que forma isso impacta nas suas escolhas alimentares.

Werneck relata sobre o **preço abusivo das opções** que existem: “Específicos vegetarianos existem, mas acho eles muito caros e, por exemplo, as coisas congeladas que já vem próprias vegetarianas ou veganas, elas são muito caras. Óbvio que se a gente vai pensar em relação às frutas, verduras, legumes, é bem mais barato, mas se for pensar em outras opções além disso, se torna um pouco caro”. Segundo estudo de Queiroz et al. (2018), apesar de haver um público interessado na dieta vegetariana, que deseja manter esse estilo de vida e consome o que está disponível, o mercado ainda sofre com a deficiência de produtos e, consequentemente, preços elevados.

Segundo Franco e Rego (2005), o grupo de pessoas que adota a dieta vegetariana enfrenta consideráveis **desafios ao comer fora de casa**, principalmente porque os profissionais dos serviços de alimentação muitas vezes não entendem suas motivações e necessidades. Drummond ainda fala sobre a questão e que precisa optar pelo que tem disponível no local: “Por exemplo, se eu vou numa padaria, geralmente as coisinhas que tem ali é tudo com carne. Então eu acabo pegando um doce ou então duas coisas que eu sei que não tem carne: croissant de queijo e pão de queijo, só isso”.

De acordo com minhas anotações no diário de campo, passei por uma situação parecida, no qual fui à uma padaria e, entre as opções salgadas, todas continham carne, nem mesmo opções com queijo estavam disponíveis. A funcionária explicou que sabores sem carne não são muito procurados. Assim, mesmo querendo consumir algo salgado, precisei optar por uma opção doce (DIÁRIO DE CAMPO, 11/04/2024).

O movimento vegetariano demonstra que a maior parte da nossa alimentação é composta por alimentos vegetarianos, acessíveis e convencionais. Assim, quando bem planejada, a dieta vegetariana pode fornecer os macronutrientes diários necessários para o nosso corpo (VESANTO; WINSTON; SUSAN, 2016). Bem como fala Winslet: “As pessoas acham que o vegetariano tem que comer coisas muito diferentes, é verdura, fruta e cereais, então não tem muita frescura. Não é muito difícil, é totalmente normal”.

Seguindo essa linha, perguntou-se aos entrevistados quais as maiores dificuldades que eles encontram sendo vegetarianos, residindo na Fronteira da Paz. Logo, eles relatam que a **falta de opções quando saem de casa** e o **social** em conjunto são o que mais dificultam, como narra Anderson:

Social. Sem sombra de dúvida. É tu ir nos lugares e nunca ter o que comer. Tu passa fome em todo lugar que tu vai. Ou então, passa por chata, também: “Ah, tu só vai comer isso?” “Ai, mas isso aqui é só de frango.” Ah, mas frango não é carne, por acaso? Presunto também não, né? (...) Isso é bem forte (ANDERSON).

Grande também fala sobre o aspecto social: “As dificuldades é no social que eu vou sair com um amigo, tanto para lancha quanto para um churrasco e nunca tem opção para mim, eu acabo tendo que ficar só na salada da maionese, ou no pão de alho”. Hargreaves (2019) indica que vegetarianos enfrentam questões importantes que podem ter um impacto

emocional significativo, devido ao acesso limitado a uma variedade de produtos e refeições à base de vegetais, bem como a uma menor inserção em grupos que consomem muitos produtos de origem animal, especialmente carnes. Bem como narra Drummond:

Eu acho que a maior dificuldade é isso, de ir em algum evento, sair de casa e não ter uma opção ou é uma opção bem ruim ou às vezes tem que implorar para o dono do estabelecimento conseguir adaptar para ti, porque às vezes eu me sinto como se eu fosse ser um estorvo, tipo tem um aniversário e a pessoa pensa: “Ah, vou ter que convidar aquela menina que não vai conseguir comer”, sei lá (DRUMMOND).

Rodrigues et al. (2012) observa que quando alguém adota um estilo de vida contrário ao da maioria, como uma dieta diferenciada, isso pode gerar preconceito, incompreensão e pressão para que essa pessoa adote a cultura dominante que é vista como a "correta". Bündchen fala sobre esse ponto:

Ah, é um assunto que eu evito falar, às vezes eu falo: não, obrigada, tô comendo outra coisa. Eu evito chegar e falar: eu não como, porque as pessoas acham que eu tô pedindo ajuda pra voltar a comer. Porque todo mundo faz um escândalo de: “ai como tu consegue? E aí vira humor e eu já não tenho paciência (BÜNDCHEN).

Assim, foi questionado o que fazem para superar os desafios cotidianos de encontrar opções vegetarianas em um contexto predominantemente carnista. Foi relatado que quando vão a eventos costumam levar sua comida pronta de casa, em restaurantes pedem para adaptar a refeição, além de frequentar lugares que sabem que há opções disponíveis.

Corroborando com essa questão, em minhas anotações no diário de campo, pontuo que sempre levo pão de alho e bifés vegetarianos feitos em casa antes de me reunir e coloco para grelhar na churrasqueira para me sentir de certo modo agregada no grupo (DIÁRIO DE CAMPO, 23/03/2024).

Segundo Da Cruz et al. (2018), mesmo vegetarianos que não levantam a bandeira do vegetarianismo, passam por situações desconfortáveis, como se a sua escolha pessoal instigasse o **desconforto de amigos e parentes**. Nesse sentido, quando questionados se identificam alguma barreira cultural em relação a ser vegetariano, muitos concordaram e afirmaram que hoje essas barreiras não afetam mais, como narra Portman:

Não me afeta o que me dizem no sentido de querer mudar minha cabeça, mas eu evito estar falando que eu sou vegetariana. Eu evito estar pedindo alguma comida especial. Porque eu acho que, principalmente no início, é uma barreira muito grande esses comentários que vem. E esse medo que colocam do tipo: tu vai ficar doente, tu vai faltar alguma coisa, porque tu é criado achando que tu precisa da carne, se não vai ter algum problema mesmo, então eu acho que é uma barreira esses comentários bem de choque de cultura (PORTMAN).

Anderson fala: “Sim, é a cultura. É a cultura que tranca, né? Tem uma cultura que não deixa, que não expande, que não deixa as pessoas verem o que que acontece”. Essa perspectiva é reforçada por Lévi-Strauss (2009), que argumenta que o debate sobre o vegetarianismo vai além de uma escolha dietética, englobando visões de mundo, ética, conceitos de humano e animal, e também a cultura, o que implica em um problema filosófico complexo que todas as sociedades tentaram resolver.

Rosa (2020) questiona por que há tanto ódio contra defensores da igualdade, justiça, proteção ambiental e redução do sofrimento. A autora sugere que a necessidade de justificar o consumo de carne, ovos e laticínios leva muitas pessoas a criar mecanismos de defesa para evitar se sentirem hipócritas e injustas. Ainda sobre a existência de barreiras culturais, a entrevistada Mell relata: “Tem, totalmente (...) As pessoas não falam, mas você sente. É a

questão do preconceito que eu sinto. Não precisa nem ser dita, mas... Principalmente sobre essa questão da família, né? Serem pecuaristas”.

Da cruz et al. (2018) comentam que na cultura gaúcha, onde o churrasco é um ritual gastronômico importante, dietas alternativas podem levar à exclusão de vegetarianos em eventos culturais significativos, evidenciando as dificuldades de relacionamentos interpessoais associadas a esse estilo de vida. Como relata Linzmeyer:

A única barreira era mesmo essa questão, tipo uns amigos a primeira coisa que fazem na casa é sempre churrasco. Então, acabava tipo: ba, vou lá só para criar um assunto que eu não como carne, todo mundo vai ficar falando disso, tipo, parecia que eu tava sendo fresca ou chata nos lugares, né? Tipo, lá vem a menina que não come carne, mas hoje em dia é bem tranquilo, isso era mais no começo, hoje em dia está tudo bem, come um pão com alho e tá tudo bem (LINZMEYER).

#### 4.3.2 Questões de saúde

Villegas et al. (2021) apontam que a diversidade de dietas contemporâneas gera conflitos e é negligenciada na área acadêmica da saúde, resultando em desinformação. Isso pode levar à promoção de dietas vegetarianas inadequadas, causando deficiências nutricionais em indivíduos mal orientados por profissionais despreparados. Desse modo, foi abordada a questão sobre se houve procura por apoio profissional para aderir ao vegetarianismo e se essa escolha foi respeitada. Os que relataram ter procurado comentaram que os nutricionistas locais não eram especializados na área e que geralmente afirmam que a pessoa precisa ingerir a carne ou indica que consuma muito determinados alimentos derivados de laticínios para compensar a falta da carne. Como relata Drummond: “Na época eu fui numa nutricionista e foi bem traumático, porque ela não era muito preparada e ela falou: “não, tu tem que comer carne” e aí eu fiquei tipo: caramba, eu saí bem traumatizada, mas mesmo assim eu falei: mãe, não vou escutar ela, ela falou muita bobagem e eu vou seguir, depois eu nunca mais fui em nenhuma”. Portman também narrou sua experiência com esses profissionais:

Fui em duas nutricionistas. A primeira, primeiro quis entender, mas não entendeu o meu motivo, falou uma frase que eu lembro até hoje: que vaca é feita para isso. E aí ela foi super do contra e “botou” carne na minha dieta. Acho que ela tinha “botado” peixe, porque peixe não é tão considerado carne, né? E aí ela: não, coma isso, volta e a gente vai criando outras formas, mas sempre com a carne e daí eu fui nessa vez e não voltei mais. Daí eu fui numa outra que não reprovou, nem nada, só que eu achei uma dieta muito básica, de tipo: arroz, um feijão, uma lentilha e salada (...) porque eu queria mais assim, me diga o que eu tenho que fazer para suplementar? E aí eu lembro que não me ajudou muito. Sinceramente não foi algo que eu segui realmente, sabe? Do que as duas me falaram (PORTMAN).

Nas últimas décadas, novas metodologias científicas consideram a transformação dos padrões de saúde e doenças, mudaram certezas e reformaram conceitos, trazendo importantes mudanças de paradigma (BAENA, 2015). A entrevistada Mell relata que encontrou uma nutricionista que não é vegetariana, porém reconhece a causa e até proporciona atividades com receitas veganas abertas ao público.

Em relação à minha experiência com profissionais de saúde, recentemente precisei levar meu filho ao pronto-socorro local devido a uma gripe. O médico que o atendeu, embora não fosse nutricionista, prescreveu uma lista de alimentos que ele deveria consumir, incluindo carnes. Relatei que não ofereço esse alimento a ele, mas o médico insistiu que eu deveria dar, afirmando que ele precisava de proteína animal para melhorar (DIÁRIO DE CAMPO, 03/05/2024).

O argumento de que só é possível ser saudável consumindo proteína animal se torna infundado, tendo em vista o relato de diversos autores que afirmam que existem muitos benefícios em uma dieta vegetariana, como diminuição do risco de desenvolver diversas doenças, além de manter o peso corporal ideal (GUIMARÃES, 2006; CRAIG; MANGELS, 2009).

Nesse sentido, foi perguntado sobre as percepções de alguma mudança na saúde após adotar a dieta vegetariana. Os entrevistados relataram que se sentem melhor no sentido de não sentirem mais o peso após as refeições e que seus exames também se mostraram positivos. Conforme relata Werneck: “Super tranquilo, até no passado, eu fiz um exame de bioimpedância, aquele exame que mede o quanto que tu tem de água no corpo, proteína, gordura e a minha proteína foi super tranquilo assim, sabe?”.

Pilis et al. (2014) afirmam que dietas vegetarianas, quando bem implementadas, podem melhorar a saúde geral e reduzir o risco de doenças como obesidade, hipertensão, acidentes vasculares encefálicos, aterosclerose e síndrome metabólica. Phoenix, que além de vencer a obesidade após a adesão do vegetarianismo, também faz outras observações e fala:

Eu senti uma mudança, tanto é que os níveis, eu faço um check-up anual e sempre melhora de um ano para o outro. Apesar disso, apesar da idade (...) enquanto os meus colegas de primário, temos um grupo aí e eu vejo que a minha saúde e até mesmo minha aparência está melhor que a deles (PHOENIX).

Allende, Díaz e Agüero (2017) destacam que os benefícios das dietas vegetarianas para a saúde são amplamente reconhecidos, pois ajudam a manter um peso corporal adequado e reduzem o risco de doenças crônicas, graças ao alto consumo de frutas, verduras, alimentos integrais e alimentos com baixo teor de gorduras saturadas. Conforme relata Winslet: “Mudança para melhor sempre. Vegana muito mais, tudo melhora, a pele, intestino, saúde. Disposição e eu adotei agora também sem glúten, sem açúcar. Então isso ajuda muito na saúde. E tomar bastante água”.

Todavia, um vegetariano pode ter uma alimentação nada saudável. Grande falou de sua experiência: “Eu noto negativamente, porque como não tem uma cartela ampla de produtos vegetarianos e eu sempre acabo indo ou na batata inglesa, ou purê, ou massa, e são coisas que me engordam, sabe? Porque no almoço não tem outra opção pra mim”. Pesquisas indicam que dietas vegetarianas excessivamente baseadas em carboidratos refinados podem levar a problemas de saúde como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (TURNER-MCGRIEVEY; HARRIS, 2014). A entrevistada Linzmayer, que mora com o pai que também é vegetariano, narrou um comparativo entre os dois:

Olha, eu percebo que ainda como muito mal, porque eu acabo comendo muito carboidrato e eu digo, meu pai sim é saudável. Eu não, eu só sou vegetariana. Mas eu acho que seria muito pior se eu comesse carne, muito pela digestão, meu pai inclusive estuda muito sobre a questão da digestão (...) também sofro ainda com depressão e com várias doenças mentais que vimos alguns estudos como a comida pode influenciar nisso, né? Então a gente tenta buscar também alimentos que não curam, mas ajudam a melhorar esses sintomas da depressão, no caso (LINZMAYER).

A fala da entrevistada corrobora com um estudo de intervenção que relatou melhorias na depressão, ansiedade e humor geral após os participantes adotarem a dieta vegetariana, sugerindo possíveis benefícios dessa dieta para a saúde mental (IGUACEL et al., 2013).

#### **4.3.3 Relacionamento com não-vegetarianos no círculo social**

Teixeira (2018) afirma que a auto-declaração para o vegetarianismo está intimamente vinculada a comportamentos que se opõem à norma social e aos valores majoritários de uma sociedade. Nesse contexto, foi questionado aos entrevistados como que seus amigos e familiares reagiram a decisão de adotar o vegetarianismo. Alguns relataram que os familiares ficaram tranquilos, mas os amigos reagem com confusão por não entenderem como vão encaixar a dieta da amizade nos eventos comemorativos, conforme narra Grande:

A minha família em si é de boa, porque a minha mãe também já é, mas os meus amigos sempre é um choque, né? E o que tu vai comer? Quando for na minha casa, o que tu vai comer? O que eu vou fazer para tu comer? Sempre é essa a pergunta que fazem (...) Como se eu não comesse feijão, arroz, batata, qualquer outra coisa (GRANDE).

A alimentação baseada em plantas e a rejeição total ou parcial de produtos de origem animal requerem explicações sociais, justamente por estarem em oposição às escolhas alimentares habituais (TEIXEIRA, 2018). Alguns relatam que foi mais difícil com os familiares próximos a aceitação da nova dieta e que a reação dos amigos foi mais tranquila, como fala Drummond: “Meus pais a princípio ficaram meio receosos, mais o meu pai, mas eles aceitaram de boa, às vezes eles falam: “ai tu tinha que comer carne”, mas aí eu só ignoro e eles não falam mais no assunto e os meus amigos foram bem receptivos, eles não pararam de comer carne”.

Um estudo de Macinnis e Hodson (2015), concluiu que, em sociedades ocidentais, vegetarianos e veganos enfrentam discriminação e preconceito em níveis comparáveis aos experimentados por viciados em drogas. Portman narra o choque que seus familiares tiveram ao receber a notícia de sua adesão ao vegetarianismo:

Não gostaram nem um pouco. Pensavam que eu ia ficar doente, que logo eu ia voltar a comer carne, que eu precisava da carne. Até hoje é uma reação, com meus amigos foi mais ok, mas isso vem muito forte da minha família de reprovar essa escolha de não comer carne. Hoje, eles estão mais acostumados, mas foi um choque para eles e eles ficaram nos meses iniciais realmente não acreditando. É uma fase, né? Logo ela vai voltar a comer carne, mas não rolou (PORTMAN).

Neif et al. (2021) observam que existe um receio significativo de que dietas vegetarianas sejam vistas como inseguras e nutricionalmente incompletas e que é essencial desmistificar tabus como a insubstituibilidade da proteína da carne, a suposição de que todos os vegetarianos têm anemia e a necessidade universal de suplementação de micronutrientes. Uma dieta composta exclusivamente por fontes proteicas vegetais é capaz de atender às necessidades nutricionais de adultos e crianças saudáveis (FRASER, 2009). Meneghel narrou sobre esse receio no seu círculo social:

Bom, meu filho não teve problema, eu disse que eu não ia mais comer, ele ficou preocupado no começo, né? Porque as pessoas acham que a gente vai ter um desequilíbrio orgânico, energético e de componentes, sei lá. Mas e os meus amigos só estranharam, assim, ó: “Como é que tu aguenta?” “Ai tu vem pro churrasco, tu não tem desejo? não sente vontade? não sente o cheiro da carne?” e eu digo: “Não, eu sinto o cheiro de sangue, não sinto o cheiro de carne” (MENEHEL).

Anderson relata que teve apoio da família para conseguir expandir seus valores para seus filhos:

Eu só posso agradecer que a minha mãe sempre me ajudou. Apesar dela achar engraçado, eu acho que ela achou bonitinho. Porque ela me ajudou muito, inclusive a criar meus filhos vegetarianos. Se eu não tivesse sido apoiada, eu não tinha conseguido. Então, quando meus filhos chegavam lá, ela dizia que “isso aqui é bicho morto, tua mãe não quer que tu coma isso aqui”. Então, a coisa andou.

Relacionado a isso, minha experiência foi bem diferente. Nos churrascos em família, frequentemente recebo comentários de parentes afirmando que meu filho de dois anos precisa comer carne e que não posso privá-lo disso. Além disso, algumas pessoas influentes na criação dele oferecem carne, mesmo contra a minha vontade e essa é uma questão que ainda estou aprendendo a lidar (DIÁRIO DE CAMPO, 23/03/2024).

Gastal e Pilati (2016) afirmam que, ao longo do tempo, a maior exposição ao vegetarianismo faz com que familiares e amigos antigos se familiarizem mais com o assunto, levando a uma receptividade mais natural à dieta vegetariana. As respostas dos entrevistados corroboram com o que os autores dizem, pois quando questionados sobre se identificam alguma mudança nas pessoas em que se relacionam após adotar o vegetarianismo, afirmaram que houve mudanças positivas na receptividade das pessoas ao seu redor. Como relata Werneck: “Então acho que não tem acontecido alguma mudança, sabe? Além de, claro, ter essa boa influência, de que diminuíram, não pararam de comer totalmente, mas diminuíram. Pessoas da minha família também, às vezes ficam sem comer [carne] em refeições”. Bem como Portman, que traz uma narrativa de como trouxe para as pessoas do seu convívio uma nova visão para comida:

Tanto na minha família como com os meus amigos, porque parece que tu sendo vegetariano num meio que é tão carnívoro, tu expõe que existe sim uma outra possibilidade que a gente não tem que simplesmente ter a carne em todas as refeições, então para minha família, eu posso dizer que a relação com salada, com legumes, com outros vegetais, não tinha assim esse: Nossa vamos conhecer outros vegetais diferentes. Então eu acho que se ampliou muito isso e foi vindo tipo, a minha mãe fazendo um pouquinho para mim, só que o pessoal querendo comer e aí hoje eles comem bem mais vegetais do que antes e com as minhas amigas, eu acho que se inseriu essa possibilidade de não comer tanta carne e eu lembro que no início algumas delas até falavam: “eu vou adotar aquele segunda sem carne” (PORTMAN).

Em relação a isso, percebo uma mudança nas pessoas ao meu redor, que têm optado por refeições vegetarianas influenciadas por mim. Por exemplo, quando pedimos pizza, os sabores predominantes sempre são os vegetarianos. Além disso, houve uma diminuição no consumo de carne por parte de quem mora comigo, com uma maior variedade de alimentos vegetais sendo consumidos em comparação ao passado (DIÁRIO DE CAMPO, 08/06/2024). Outra situação positiva é que, ao longo do tempo, as pessoas ao meu redor vão se acostumando com minhas preferências. Por exemplo, em um churrasco fui presenteada com um pimentão recheado com queijo e uma carne vegana congelada, que não consumo regularmente devido ao preço elevado (DIÁRIO DE CAMPO, 23/03/2024).

O vegetarianismo está fortemente associado ao ativismo alimentar, funcionando como uma forma de ação política que busca transformar os sistemas de produção, distribuição e consumo de alimentos (SINISCALCHI; COUNIHAN, 2014). Nesse sentido, em relação a percepção da aceitação ou resistência dentro do seu círculo social em relação ao vegetarianismo, os entrevistados falaram que é um assunto que não é muito entendido devido a cultura contrária a esse termo, como relata a entrevistada Portman:

Eu sinto que falando do vegetarianismo como um movimento, eu acho que é muito pouco conhecimento ou muito pouco entendimento do que é o movimento, do que é a causa, sabe? Porque eu acho que vem esse choque de culturas e principalmente no Rio Grande do Sul, na Fronteira, dessa cultura de comer carne, de criar gado e eu acho que é uma rejeição que vem muito forte. Parece que a nossa cultura é essa e nós somos acostumados a isso e aí não se nem tem espaço para se entender o que é o vegetarianismo na questão ambiental, na questão política, na questão que tu pode viver e ter os teus nutrientes no teu corpo e não precisar estar comendo carne ou tá comendo isso ou aquilo para estar bem, então eu acho que é uma coisa já fechada, pessoal não quer nem entender (PORTMAN).

Beig (2008) discute como a experiência vegetariana transcende a alimentação, envolvendo valores de saúde, consciência e respeito aos seres vivos, além de lidar com o preconceito em uma sociedade predominantemente carnívora. Em vista disso, foi questionado aos entrevistados se já passaram por alguma situação constrangedora. A maioria relatou que as situações foram no sentido das pessoas insistirem que precisam provar o pedaço de carne ou voltar a consumi-lo. Portman fala sobre situações em churrasco de família:

A minha família se junta muito no domingo para comer churrasco, eu tinha um tio que ele era muito da Tradição Gaúcha, é o Gauchão, ele mata bicho para comer e aí às vezes a gente tava na mesa, vinha um comentários, tipo: “Ai, olha essa carnezinha aqui. Como é que você não vai comer?” Bem querendo provocar (PORTMAN).

Outra questão abordada foi se os entrevistados já foram rotulados ou expostos a situações constrangedoras devido à forte cultura carnívora. Leto relata ter sofrido piadas relacionadas ao desempenho sexual e à fraqueza:

Ignorando aquele senso comum assim, né? Que o consumo de carne tá ligado a virilidade, a força, a masculinidade, eu já ouvi muitas vezes: “Ah tu não come carne, tu é fraquinho, né?” “Tem que comer carne para ficar forte” e o que não tem nada a ver, né? Não tem nada a ver todos os aspectos, desde o nutricional até a questão de gênero. (...) só que eu não compro brigas, eu simplesmente pensava assim: é um ignorante, né, coitado (LETO).

De acordo com a análise de Petry e Barth (2023) sobre o impacto da mídia na sociedade, a cultura reforça o ideal de masculinidade ao associar a carne a ações primitivas de poder, dominação e violência, insinuando que os homens precisam dela para serem vistos como mais viris.

É importante destacar que adotar o vegetarianismo e politizar o cotidiano através das escolhas de consumo envolve diversos dilemas e conflitos, que frequentemente se manifestam inicialmente no ambiente familiar (VILELA, 2017). Desse modo, foi questionado como eles lidam com situações em que seus princípios vegetarianos são questionados. Mell narra o seu desconforto:

Primeiro me dá uma revolta que eu tenho que tratar, porque quando perguntam alguma coisa, não é uma pergunta com tom de curiosidade. É uma pergunta com tom de crítica, né? É assim: Qual é o problema da galinha? A galinha dá o ovo... Que as vacas já vieram para o mundo sabendo que elas iam servir para ser nosso alimento, (...) e eu tenho que me controlar, porque se tu reage com resistência, é pior. Então, tu tem que responder com acolhimento de respeitar aquela ignorância, mesmo sendo os seus amigos (...) Antes eu era assim, eu me inflo e aí eu respondo com raiva, parece, sabe? Eu boto um tom áspero nas respostas e aí eu meio que afastei e aí nunca mais me falaram nada, mas hoje em dia já sei, né? É melhor responder com argumentos, tranquila, que tu pode ser mais convincente do que tu por uma raiva (MELL).

Nesse sentido, de acordo com Abonizio (2016), ao optar pelo vegetarianismo, indivíduos podem enfrentar não apenas apoio e compreensão, mas também críticas, perplexidade e hostilidade.

Em relação a lidar com situações constrangedoras, anteriormente, devido ao constrangimento, eu fingia participar das brincadeiras para não criar um clima pesado. No entanto, isso me angustiava posteriormente, pois sentia que esses comentários infringiram meus valores. Atualmente, adoto uma abordagem diferente: mantenho uma expressão séria e não respondo mais às piadas e questionamentos. Percebo que isso gera desconforto em quem fez o comentário, já que argumentar ou levar numa boa apenas potencializa a situação (DIÁRIO DE CAMPO, 23/03/2024).

Por fim, foi questionado como é ser vegetariano na Terra do Churrasco, eles como consumidores afirmam que é complicado, sendo uma resistência diária, pois precisam enfrentar diversos desafios sociais, precisando lidar com questionamentos e invalidações como a falta de opções vegetarianas, no qual esse público ainda não é bem visto e lembrado pelas empresas e comemorações festivas. Essa narrativa vem de acordo com Abonizio (2016) que afirma que quem opta por essa decisão pode encontrar resistência na vida cotidiana, mas apesar disso, a socialização continua a ser uma parte essencial da experiência humana. Isso reflete a complexidade das interações sociais em torno das escolhas alimentares.

É válido ressaltar a fala reflexiva do entrevistado Leto diante dessa pergunta, perante a importância desse movimento para sociedade, não só na região, mas como um todo:

É difícil manter esse modo de produção por muito tempo sem enxergar as consequências que a gente está enxergando agora, né? Então acho que vai existir o momento na nossa existência, se é que a gente vai estar vivo para ver isso, que os hábitos alimentares vão ter que ser transformados totalmente. É uma tendência de diminuir o consumo. Uma tendência ou uma necessidade, né? (LETO).

Bonnet et al. (2020) validam essa fala ao afirmar a necessidade dos indivíduos em adotar uma dieta vegetariana é evidente diante dos graves impactos dos sistemas alimentares tradicionais no meio ambiente, no desenvolvimento sustentável, no bem-estar animal e na saúde humana. No entanto, os esforços para regulamentar a produção e o consumo de carne ainda são relativamente limitados quando comparados com a regulação de outros setores econômicos (WILLETT et al., 2019).

Como alguém que vive na Terra do Churrasco e opta por uma dieta vegetariana, percebo que é uma jornada desafiadora e significativa. Diariamente, enfrentamos a resistência social, a falta de opções vegetarianas nos estabelecimentos e a carência de conhecimento dos profissionais de saúde, que muitas vezes não entendem o vegetarianismo como uma opção viável para a saúde. Essa falta de compreensão pode levar a desrespeito e negligência, com afirmações infundadas sobre nossa escolha. Além disso, precisamos lidar com questionamentos e piadas que desvalorizam nossa decisão. No entanto, a mudança para uma dieta vegetariana é valiosa e acredito firmemente nos benefícios que ela traz. Ela pode inspirar mudanças positivas, promovendo maior conscientização sobre os impactos de nossas escolhas alimentares. Com mais apoio e opções inclusivas e variadas, podemos criar um futuro mais sustentável e ético para todos.

Concluída a análise dos resultados deste estudo, procede-se às considerações finais.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao concluir este estudo, cujo objetivo geral foi compreender como é ser vegetariano em um cenário culturalmente voltado para o consumo de carne, constata-se que os objetivos propostos foram devidamente alcançados através de uma pesquisa qualitativa fundamentada em entrevistas semiestruturadas com vegetarianos locais e descreveu-se por meio de diário de campo as vivências da autora, com uma abordagem inspirada na autoetnografia.

Ao que diz respeito ao primeiro objetivo proposto, ao traçar o perfil dos entrevistados, a pesquisa revelou um grupo diversificado, no qual os entrevistados residem na cidade de Santana do Livramento/RS com idades variando entre 19 e 66 anos, predominantemente composta por mulheres. O tipo de dieta adotada predominante foi a ovo-lacto-vegetariana e o tempo de adesão ao vegetarianismo variou entre dois a quarenta e seis anos. Alguns afirmam que residem com outros vegetarianos, mas a maioria afirma que não.

Em relação ao segundo objetivo, o estudo destacou a multiplicidade de razões que motivam a escolha para o vegetarianismo, no qual a proteção ao bem-estar animal e a busca

por uma vida mais saudável foram os fatores mais citados, seguidos pela conscientização política sobre o impacto ambiental da produção de carne e influências de familiares e amigos também tiveram um papel significativo na decisão de alguns entrevistados.

No que tange ao terceiro objetivo sobre os desafios enfrentados pelos vegetarianos na Fronteira da Paz, os dados apontaram diversas barreiras, como a escassez de opções vegetarianas em restaurantes locais, a resistência social e familiar, e a dificuldade de encontrar produtos específicos e acessíveis nos supermercados. Essa resistência social frequentemente se manifesta em comentários desdenhosos ou falta de apoio, enquanto a resistência familiar pode envolver desde a pressão para consumir carne até a falta de compreensão sobre a escolha vegetariana. Essas dificuldades refletem a predominância cultural do consumo de carne na região, sublinhando a necessidade de maior inclusão e suporte para os vegetarianos.

Este estudo oferece uma contribuição para a compreensão das dinâmicas de consumo dos vegetarianos em um contexto culturalmente carnista. Além disso, como contribuições teóricas, sugero a aproximação da CCT aos estudos sobre o vegetarianismo.

Em um cenário onde cresce a conscientização sobre os benefícios de dietas baseadas em vegetais, a pesquisa ilumina os desafios e estratégias adotadas por esses consumidores, no qual os insights obtidos têm relevância prática, sugerindo a formulação de políticas públicas para implementação de campanhas como “Segunda Sem Carne” nas escolas públicas, como já vem sendo implementado no estado de São Paulo, a fim de promover uma alimentação mais variada e saudável, bem como estratégias comerciais privadas que possam melhor atender às necessidades dessa população.

Recomenda-se que restaurantes e supermercados locais ampliem suas ofertas de produtos vegetarianos para atender à crescente demanda. Campanhas educativas sobre os benefícios do vegetarianismo podem reduzir a resistência social e familiar, promovendo uma aceitação mais ampla dessa prática alimentar. A criação de comunidades de apoio, tanto online quanto locais, também se mostra crucial para oferecer suporte e promover a troca de experiências entre vegetarianos.

Entre as limitações deste estudo, destaco a dificuldade em encontrar estudos e conteúdos que abordem as barreiras sociais enfrentadas pelos vegetarianos, refletindo a necessidade de maior atenção e pesquisa sobre essa área. Além disso, houve uma significativa dificuldade para encontrar pessoas vegetarianas na região, e, após conseguir contato, ao descobrirem que o método seria por entrevista e não por questionário, muitos desistiram de participar.

Por fim, este estudo abre várias possibilidades para pesquisas futuras. Sugiro explorar o impacto de campanhas de conscientização e o papel das redes sociais na promoção do vegetarianismo. Outra possibilidade seria investigar o papel do marketing na percepção e aceitação de produtos vegetarianos, especialmente em regiões onde o consumo de carne é culturalmente prevalente. Recomendo também realizar pesquisas para avaliar o conhecimento e a formação de profissionais de saúde, como nutricionistas e psicólogos, sobre o vegetarianismo, entendendo o nível de especialização desses profissionais. Isso pode ajudar a desmistificar mitos e a proporcionar uma alimentação saudável e correta para vegetarianos, contribuindo para estratégias educacionais mais eficazes desde a infância, além de permitir que esses profissionais compreendam melhor os anseios de seus clientes.

## REFERÊNCIAS

ABONIZIO, J. Consumo alimentar e anticonsumismo: veganos e freeganos. **Ciências Sociais Unisinos**, v. 49, n. 2, p. 191-196, 2013.

- ABONIZIO, J. Conflitos à mesa: vegetarianos, consumo e identidade. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 31, p. 115-136, 2016.
- ADAMS, J. P. B. **Movimento vegetariano em Porto Alegre**: ativismo na capital do estado onde o consumo de carne é parte importante da identidade cultural do povo. LUME Repositório Digital da UFRGS: Porto Alegre, 2022.
- ACEVEDO, C. R.; TAMASHIRO, H; RAMUSKI, C. L.; ACEVEDO, M. M; CAMPO, I; CATÃO, B. Motivação, valores e sentimentos por trás da resistência ao consumo e veganismo. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 8, p. 12979-13004, 2019.
- ALBUQUERQUE, E. M. **Avaliação da técnica de amostragem respondent-driven sampling na estimação de prevalências de doenças transmissíveis em populações organizadas em redes complexas**. 2009. Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2009.
- ALCORTA, A; PORTA, A; TÁRREGA, A; ALVAREZ, M. D; VAQUERO, M. P. Foods for plant-based diets: Challenges and innovations. **Foods**, v. 10, n. 2, p. 293, 2021.
- ALLENDE, D. R; DÍAZ, F. F; AGÜERO, S. D. Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. **Revista Chilena de Nutrición**, v. 44, n. 3, p. 218-225, 2017. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000300218>>. Acesso em: 08/06/2024.
- ALLÈS, B.; BAUDRY, J.; MÉJEAN, C.; TOUVIER, M.; PÉNEAU, S.; HERCBERG, S.; KESSE-GUYOT, E. Comparison of Sociodemographic and Nutritional Characteristics between Self-Reported Vegetarians, Vegans, and Meat-Eaters from the NutriNet-Santé Study. **Nutrients**, v. 9, n. 9, p. 1023, 2017.
- AMON, D; MENASCHE, R. Comida como narrativa da memória social. **Sociedade e cultura**, v. 11, n. 1, p. 13-21, 2008.
- ARAÚJO, F. F; ESTRELLA, T. B; TONINI, K. A. D. Significação do consumo em botecos cariocas: uma análise da experiência na Mureta da Urca. **Revista Eletrônica de Ciência Administrativa**, v. 20, n. 2, p. 372-398, 2021.
- ARNOULD, E. J; THOMPSON, C. J. Consumer culture theory (CCT): twenty years of research. **Journal of Consumer Research**, v. 31, n. 4, p. 868-882, 2005.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE HEREFORD E BRAFORD. **Origens do Churrasco**. 2024. Disponível em: <<http://www.carnehereford.com.br/origens-do-churrasco/>>. Acesso em: 01/06/2024.
- AZEVEDO, E. Alimentação saudável: uma construção histórica. **Simbiótica. Revista Eletrônica**, n. 7, p. 83-111, 2014.
- BAENA, R. C. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. **Diagn Tratamento**, v. 20, n. 2, p. 56-64, 2015.
- BAGUL, K; KOERTEN, J; REES, T. **Evolving trends in food and nutrition**. London: Euromonitor International, 2019.

- BASTOS, C. G. Visão de mundo e projeto de busca espiritual: o ethos de praticantes do yoga e Vedanta. **Revista de Antropologia**, v. 66, p. e201334, 2023.
- BARROS, A. J. S; LEHFELD, N. A. S. **Fundamentos de metodologia científica**. 3ª Ed. São Paulo: Prentice Hall, 2007.
- BATINGA, G. L; PINTO, M. R; GUIMARÃES, L. V. M. Por uma compreensão do mundo material: uma biografia da marca Apple. **Cadernos EBAPE**, v. 17, n. 2, p. 263-276, 2019.
- BEIG, B.B. **A Prática Vegetariana em Rio Claro: A prática vegetariana em Rio Claro: corpo, espírito e natureza**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2008.
- BRASIL. **Lei no 11.929, de 20 de junho de 2003**. Institui o churrasco como "prato típico" e o chimarrão como "bebida símbolo" do Estado do Rio Grande do Sul e dá outras providências. Diário Oficial do Estado do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, nº 118, 23 jun. 2003. Disponível em: <<http://www.al.rs.gov.br/filerepository/replegis/arquivos/11.929.pdf>>. Acesso em: 06/10/2023.
- BRASIL. **LEI nº 14.570, de 5 de maio de 2023**. Confere ao Município de Sant'Ana do Livramento, no Estado do Rio Grande do Sul, o título de Capital Nacional da Ovelha. Diário Oficial da União, Brasília, 202º da Independência e 135º da República., 5 de maio de 2023. Disponível em: <<https://normas.leg.br/api/binario/152c647a-b7a7-4e0b-a770-b84203fdbbb5/texto>>. Acesso em: 06/10/2023.
- BRAUN, V; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006.
- BONNET, C; BOUAMRA-MECHEMACHE, Z; RÉQUILLART, V; TREICH, N. Regulating meat consumption to improve health, the environment and animal welfare. **Food Policy**, v. 97, p. 101847, 2020.
- BOUKID, F. Plant-based meat analogues: From niche to mainstream. **European food research and technology**, v. 247, n. 2, p. 297-308, 2021.
- CADDICK, B. A; JONES, M. A; HAY, A. D; MCLAREN, M. J; PITTS, K. M; HUNTLEY, A. L; PAYNE, R. How data visualisation using historical medical journals can contribute to current debates around antibiotic use and antimicrobial resistance in primary care. *In: South West Society for Academic Primary Care Regional Meeting 2023*. 2023.
- CARNEIRO, L. G; GOMES, H. L. X; CUNHA, A. S; SANTOS, M. J. P. Dieta vegetariana como prática sustentável. *In: SILVA, A. J. B. da; ANDRADE, I. P. de. (Orgs.). Meio Ambiente, Sustentabilidade e Tecnologia*, v. 3. 1. ed. Belo Horizonte: Editora Poisson, 2019.
- CARSON, T. L; HIDALGO, B; ARD, J. D; AFFUSO, O. **Dietary Interventions and Quality of Life: A Systematic Review of the Literature**. *J Nutr Educ Behav*, v. 46, n. 2, p. 90–101, 2014.
- CARVALHO, M. M. X. Vegetarianismo e veganismo: a expansão rápida de uma nova filosofia alimentar no Brasil. **Revista de Alimentação e Cultura das Américas**, v. 2, n. 2, p. 89-101, 2020.

CASOTTI, L. **À mesa com a família**: um estudo do comportamento do consumidor de alimentos. Mauad Editora Ltda, 2002.

CAVALCANTE, D. P. A. Construção da Identidade Vegetariana na Sociedade de Consumo. *In*: COMUNICON2018, 2018, Rio de Janeiro. **Anais eletrônicos** [...] Rio de Janeiro: ESPM, 2018. Disponível em: <[https://anais-comunicon2018.espm.br/GTs/GTGRAD/GT12/GTGRADUACAO\\_CAVALLCANTE.pdf](https://anais-comunicon2018.espm.br/GTs/GTGRAD/GT12/GTGRADUACAO_CAVALLCANTE.pdf)> Acesso em: 01/04/2024.

CHANG, Heewon. **Autoethnography as Method**. 1. ed. Walnut Creek, Califórnia: Left Coast Press, 2008.

CLANDININ, D. J; CONNELLY, F. M. **Pesquisa Narrativa**: experiência e história em pesquisa qualitativa. 2. ed. rev. Tradução Grupo de Pesquisa Narrativa e Educação de Professores ILEEL/UFU. Uberlândia, MG: EDUFU, 2015.

CRAIG, W. J; MANGELS, A. R. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 109, n. 7, p. 1267, 2009.

CONTRERAS, J; GRACIA, M. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011 . 496 p. Dia Mundial do Vegetarianismo. IBOPE. Disponível em <<http://www.ibope.com.br/ptbr/noticias/paginas/dia-mundial-do-vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-seradepta-ao-estilo.aspx>>. Acesso em: 15/05/2024.

CORRIN, T; PAPADOPOULOS, A. Understanding the attitudes and perceptions of vegetarian and plant-based diets to shape future health promotion programs. **Appetite**, v. 109, p. 40-47, 2017.

CRUZ, L. O; DA SILVA, F. L. P; ALFONSO, L. P. A refeição como ato social: os desafios de uma alimentação alternativa. *In*: Semana Integrada da Universidade Federal de Pelotas, 4. **Anais...** XXVII Congresso de Iniciação Científica. Pelotas: Universidade Federal de Pelotas, 2018.

DONEDA, D; SOARES, C. H; ZANINI, M. C. C; DA SILVA, V. L. Vegetarianismo muito além do prato: ética, saúde, estilos de vida e processos de identificação em diálogo. **Revista Ingesta**, v. 2, n. 1, p. 176-199, 2020.

DOUGLAS, M; ISHERWOOD, B. **O mundo dos bens**: para uma antropologia do consumo. Rio de Janeiro: UFRJ, 2009.

ELLIS, C; ADAMS, T. E; BOCHNER, A. P. Autoethnography: An overview. **Historical Social Research/Historische Sozialforschung**, v. 36, n. 4, p. 273-290, 2011.

FEHÉR, A; GAZDECKI, M; VEHÁ, M; SZAKÁLY, M; SZAKÁLY, Z. A Comprehensive Review of the Benefits of and the Barriers to the Switch to a Plant-Based Diet. **Sustainability**, v. 12, n. 10, 2020.

FERREIRA, J; WAYNE, L. S. A cozinha das mulheres: de espaço de domesticação ao de empoderamento a partir de saberes e fazeres culinários. **Revista Espacialidades**, v. 13, n. 01, p. 107-126, 2018.

- FIGUEIRA, M. C; CHIATTONE, P. V. (org.). **Patrimônio gastronômico**. Pelotas: Ed. dos Autores, 2021.
- FRAGA, A; PRESTES, V; GEMELLI, C. Quanto mais simples, melhor: Gestão em um restaurante vegetariano. **Rev. Bras. de Casos de Ensino em Administração**, v. 8, n. 2, p. 135X, 2018.
- FRANCO, É; REGO, R. Marketing estratégico para subculturas: um estudo sobre hospitalidade e gastronomia vegetariana em restaurantes da cidade de São Paulo. **Turismo-Visão e Ação**, v. 7, n. 3, p. 469-482, 2005.
- FRASER, G. E. Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases?. **The American journal of clinical nutrition**, v. 89, n. 5, p. 1607S-1612S, 2009.
- FREITAS, I. R. **Resistência e consumo**: Uma cartografia na sociedade vegetariana brasileira no Núcleo Fronteira da Paz. 20p. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração). Santana do Livramento: Universidade Federal do Pampa, 2019.
- FULLER, J. **The cultural creation of affect amongst vegan consumers**: An ethnographic analysis of online consumption communities. Department of Service Management and ServiceStudies, Lund University, 2016.
- GASTAL, C. A; PILATI, R. Escala de Necessidade de Pertencimento: Adaptação e Evidências de Validade. **Psico-USF**, Itatiba, v. 21, n. 2, p. 285-292, 2016.
- GIESLER, M; VERESIU, E. Creating the responsible consumer: Moralistic governance regimes and consumer subjectivity. **Journal of Consumer Research**, v. 41, n. 3, p. 840-857, 2014.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- GODOI, C. K; BALSINI, C. P. V. A pesquisa qualitativa nos estudos organizacionais brasileiros: uma análise bibliométrica. *In*: SILVA, A. B.; GODOI, C. K.; BANDEIRA-DEMELO, R. (orgs). **Pesquisa qualitativa em estudos organizacionais: paradigmas, estratégias e métodos**. 2. ed, São Paulo, p. 89-113, 2010.
- GUIMARÃES, G. **Dieta vegetariana na prevenção do Diabetes Tipo 2**. Nutriveg: Nutrição Vegetariana. 2016. Disponível em: <<http://www.nutriveg.com.br/dieta-vegetariana-na-prevenccedilatildeo-do-diabetes-tipo-2.htm>>. Acesso em: 08/06/2024.
- GUIMARÃES, V. B; DONEDA, D. Alimentação, cultura e vegetarianismo. **Vegetarianismo: saúde e filosofia de vida**. p. 177-186, 2020.
- HAMMERSCHMITT, A; AGUIAR, L. Para além do churrasco: identidade, cultura e o pampa em discussão. **Revista Confluências Culturais**, v. 11, n. 2, p. 7-20, 2022.
- HARGREAVES, S. M. **Dietas vegetarianas de adultos no Brasil: caracterização e avaliação da qualidade alimentar e nutricional**. 2019. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana) — Universidade de Brasília, Brasília, 2019.

IBGE. Banco de dados agregados. **SIDRA**. Pecuária. 2015. Disponível em: <<http://www.sidra.ibge.gov.br/>>. Acesso em: 02/10/2023.

IBOPE. **Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo**. [S. l.], 2018. Disponível em: <[https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB\\_0416\\_VEGETARIANISMO.pdf](https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf)>. Acesso em: 09/11/2023.

IGUACEL, I. I; HUYBRECHTS, I; MORENO, L. A; MICHELS, N. Vegetarianism and veganism compared with mental health and cognitive outcomes: a systematic review and meta-analysis. **Nutrition reviews**, v. 79, n. 4, p. 361-381, 2021.

JAIME, P. C; DO PRADO, R. R; MALTA, D. C. Influência familiar no consumo de bebidas açucaradas em crianças menores de dois anos. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, p. 13s, 2017.

LARSSON, C. L; RÖNNLUND, U; JOHANSSON, G; DAHLGREN, L. Veganism as status passage: The process of becoming a vegan among youths in Sweden. **Appetite**, v. 41, n. 1, p. 61-67, 2003.

LÉVI-STRAUSS, C. **A lição de sabedoria das vacas loucas**. Estudos Avançados, v.23, n.67, p. 211-216, 2009

LOCKWOOD, A. Como tornar um homem vegano: superando as barreiras sociais e psicológicas. **Plant Based News**, 2018. Disponível em: <<https://plantbasednews.org/opinião/como-fazer-um-homem-vegano/>>. Acesso em: 20/05/2024.

MACIEL, M. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin?. **Horizontes antropológicos**. Porto Alegre. Vol. 7, n. 16, p. 145-156, 2001.

MACINNIS, C. C; HODSON, G. It ain't easy eating greens: Evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target. **Group Processes & Intergroup Relations**, v. 20, n. 6, p. 721-744, 2015.

MCCRACKEN, G. **Cultura & Consumo**. Rio de Janeiro: Mauad, 2003.

MALUF, Sônia Weidner. Da mente ao corpo? A centralidade do corpo nas culturas da Nova Era. **Ilha Revista de Antropologia**, v. 7, n. 1, 2, p. 147-161, 2005.

NEIF, E. M; SILVA, P. P; SOUTO, C. S; SCHWANTES, M. D. C. Dietoterapia para pacientes vegetarianos: um compêndio para profissionais nutricionistas. **Revista Atenas Higeia**, v. 3, n. 1, p. 07-12, 2021.

NETO, H. B; BEZZI, M. L. Região, identidade cultural e regionalismo: a Campanha Gaúcha frente às novas dinâmicas espaciais e seus reflexos na relação campo-cidade. **Temas & Matizes**, v. 8, n. 16, p. 65-96, 2009.

NETO, J. A. H. Para além da empatia animal: o vegetarianismo como proposta eco sustentável. **O Manguenzal—Revista de Filosofia**, v. 1, n. 6, p. 90-94, 2020.

OLIVEIRA, A; TONUS, M. Vegetarianismo e identidade: a construção de uma neotribo. **Aurora. Revista de Arte, Mídia e Política**, v. 14, n. 40, p. 167-185, 2021.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Transformando Nosso Mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. Nova York: ONU, 2015.

PEREZ, C. **Há limites para o consumo?**. Estação das Letras e Cores Editora, 2020.

PETRY, A. C; BARTH, M. Masculinidade “ao ponto”: análises sobre o apelo à virilidade ideal atribuída ao consumo de carne. **Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades**, Vassouras, v. 14, n. 2, p. 174-188, mai./ago. 2023.

PILIS, W; STEC, K; ZYCH, M; PILIS, A. Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet. **Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny**, Czestochowa, Poland, v. 1, n. 65, p. 9-14, 2014.

PINTO, M. R; LARA, J. E. As experiências de consumo na perspectiva da teoria da cultura do consumo: identificando possíveis interlocuções e propondo uma agenda de pesquisa. **Cadernos EBAPE. BR**, v. 9, nº 1, p. 37-56, Rio de Janeiro, 2011.

PINTO, M. R; DE FREITAS, R. C; RESENDE, S. P; JOAQUIM, A. M. Consumer Culture Theory (CCT) no Contexto das Experiências de Consumo de Serviços: Em Busca de uma Agenda de Pesquisas. **Revista Interdisciplinar de Marketing**, v. 5, n. 2, p. 49-68, 2015.

QUEIROZ, C. A; SOLIGUETTI, D. F. G; DO AMARAL, S. L. As principais dificuldades para vegetarianos se tornarem veganos: um estudo com o consumidor brasileiro. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v. 13, n. 3, p. 535-554, 2018.

REALINI, C. E; ARES, G; ANTÚNEZ, L; BRITO, G; LUZARDO, S; DEL CAMPO, M; SAUNDERS, C; FAROUK, M. M; MONTOSI, F. M. Meat insights: Uruguayan consumers' mental associations and motives underlying consumption changes. **Meat Science**, v. 192, p. 108901, 2022.

RÉVILLION, J. P. P; KAPP, C; BADEJO, M. S; DA VEIGA, V. D. O mercado de alimentos vegetarianos e veganos: características e perspectivas. **Cadernos de Ciência & Tecnologia**, v. 37, n. 1, p. 26603, 2020.

RIBEIRO, U. L. A ascensão do consumo ético de produtos vegetarianos e veganos no mercado brasileiro. **Observatório de La Economía Latinoamericana**, n. 7, p. 18, 2019.

RIVERA, M; SHANI, A. Attitudes and orientation toward vegetarian food in the restaurant industry: An operator's perspective. **International Journal of Contemporary Hospitality Management**, v. 25, n. 7, p. 1049-1065, 2013.

RODRIGUES, R.; CARVALHO, D; OLIVEIRA, S; FREITAS, R; SETTE, R. O Vegetarianismo como Estilo de Vida e Postura de Consumo: uma análise dos fatores influentes na adoção de uma dieta vegetariana. **VI Encontro Nacional de Estudos do Consumo e II Encontro Luso-Brasileiro de Estudos do Consumo**. Vida Sustentável: práticas cotidianas de consumo. Rio de Janeiro. 2012.

ROSA, A. De L. De M. ALIMENTAÇÃO: LIMITES ÉTICOS ENTRE CULTURA E TRADIÇÃO. *In: Justiça ecológica e solidariedade interespecies: anais do VII Congresso Mundial de Bioética e Direito Animal*, p. 229, 2020.

RUBY, M. B. Vegetarianism. A blossoming field of study. **Appetite**, v. 58, n. 1, p. 141–150,

fev. 2012. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019>>. Acesso em: 06/05/2024.

SICADERGS. **Sicadergs**. 2023. Disponível em: <<https://sicadergs.com.br/sicadergs>>. Acesso em: 05/10/2023.

SINISCALCHI, V; COUNIHAN, C. Ethnography of food activism. **Food activism: Agency, democracy and economy**, p. 3-12, 2014.

SINGER, P. **Libertação Animal**. São Paulo, Editora WMF Martins Fontes, 2010.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Vegetarianismo: qual a diferença entre veganismo e vegetarianismo?**. 2019. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>>. Acesso em: 05/10/2023.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Segunda Sem Carne é a maior do mundo**. 2022. Disponível em: <<https://svb.org.br/2456-segunda-sem-carne-do-brasil-e-a-maior-do-mundo/>>. Acesso em: 05/06/2024.

SPRINGMANN, M; GODFLAY, H. C. J; RAYNER, M; SCARBOROUGH, P. **Analysis and valuation of the health and climate change co-benefits of dietary change**. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, v. 113, p. 4146-4151, 2016.

TEIXEIRA, T. R. **“Tornar-se vegetariano/a” para estudantes da UnB: as razões para adoção dessa prática alimentar e seus modos de consumo**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Sociais). Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

TELES, M. No Encalço da Consciência Animal: O problema epistemológico, a neurobiologia de Damásio e o comportamento animal. **Revista Brasileira de Direito Animal**, v. 11, n. 21, 2016.

TOMEI, S. **Animal ethics and vegetarianism in modern and contemporary philosophy**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Filosofia) – Departamento de Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Aplicada, Università degli Studi di Padova, Padova, 2024.

TURNER-MCGRIEVY, G. M; HARRIS, M. Key elements of plant-based diets associated with reduced risk of metabolic syndrome. **Current Diabetes Reports**, v. 14, n. 9, p. 524, 2014.

VERA, L. A. R; GOSLING, M. S; SHIGAKI, H. B. Teoria da Cultura do Consumo: possibilidades, limitações e caminhos em estudos de marketing no Brasil. **Revista de Gestão dos Países de Língua Portuguesa**, v. 18, n. 1, p. 15-32, 2019.

VERMEULEN, S. J; CAMPBELL, B. M; INGRAM, J. S. Climate change and food systems. **Annual review of environment and resources**, v. 37, p. 195-222, 2012.

VESANTO, M; WINSTON, C; SUSAN, L. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diet. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 116, n. 12, p. 1970-1980, 2016.

VILELA, D. B. L. Consumo político e ativismo vegano: dilemas da politização do consumo na vida cotidiana. **Estudos Sociedade e Agricultura**, v. 25, n. 2, p. 353-377, 2017.

VILLEGAS, V. C. A.; ARAÚJO, J. B. P.; REIS, P. P.; BATISTA, G. K.; DA SILVA, P. B.; DE SOUSA, F. F.; ALVES, W. A. Nutrição e Impactos Ambientais: Relato de Experiência sobre AI Jornada Veg. **Brazilian Medical Students**, v. 5, n. 8, 2021.

VINUTO, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, v. 22, n. 44, p. 203-220, 2014.

WILLETT, W et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. **The Lancet**, v. 393, p. 447-92, 2019.

## APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA

### Bloco 1 - Perfil dos entrevistados

1. Qual sua idade?
2. Escolaridade?
3. Naturalidade?
4. Estado civil?
5. Tem filhos?
6. Qual tipo específico de vegetarianismo você adota (vegano, vegetariano estrito, ovolactovegetariano, flexitariano, etc.)?
7. Desde quando é vegetariano (a)?
8. Reside com pessoas que adotam a mesma dieta?

### Bloco 2 - Aspectos que influenciam a decisão de adotar o vegetarianismo

9. Poderia me relatar o que te levou a adotar uma dieta vegetariana?
10. Como se deu esse processo de mudança?
11. No seu círculo familiar, de amizades, trabalho, tem alguém que segue a mesma dieta ou pensa em seguir? Caso positivo, poderia comentar sobre a influência que você ou eles tiveram para adotarem o vegetarianismo.
12. O que você considera que foi decisivo para a mudança na sua dieta?
13. Você considera que teve alguma influência de documentários? campanhas online, que desempenhou um papel significativo em sua escolha pelo vegetarianismo? Caso positivo, poderia dar um exemplo e explicar a importância dele para sua escolha.
14. Onde você costuma buscar informações sobre o vegetarianismo? Onde?
15. Você concorda que a maior parte da comunidade local não segue a dieta vegetariana?
16. Você saberia indicar o motivo?
17. De que forma a comunidade local impacta em suas práticas alimentares?

### Bloco 3 - Desafios enfrentados pelos consumidores ao adotar o vegetarianismo em uma cultura com consumo de carne predominante

18. Você quem cozinha? Alguém cozinha para você? Delivery?
19. Existe disponibilidade de produtos alimentícios vegetarianos na sua cidade?
20. Como a disponibilidade de opções vegetarianas impacta diretamente nas suas escolhas alimentares na região?

21. Você buscou algum apoio profissional para se tornar vegetariano?
22. Sua decisão de ser vegetariano foi respeitada por este profissional?
23. Quais as maiores dificuldades você encontra em ser vegetariano, residindo na fronteira?
24. Você identifica alguma barreira cultural em relação a ser vegetariano?
25. Como seus amigos e familiares reagiram à sua decisão de adotar o vegetarianismo?
26. Como você percebe a aceitação ou resistência dentro do seu círculo social em relação ao vegetarianismo?
27. Qual maior dificuldade em ser vegetariano na sua cidade?
28. Você identifica alguma barreira cultural em relação a ser vegetariano?
29. Como você lida com situações em que suas escolhas vegetarianas são questionadas?
30. O que você faz para superar os desafios cotidianos de encontrar opções vegetarianas em um contexto predominantemente carnista?
31. Você já foi rotulado ou exposto a alguma situação constrangedora em função da forte cultura carnívora?
32. Você identifica alguma mudança nas pessoas que você se relaciona desde que adotou o vegetarianismo? Poderia relatar como essas mudanças foram ocorrendo.
33. Poderia comentar sobre alguma situação específica em que você sentiu que seus princípios vegetarianos foram desafiados, e como lidou com isso?
34. Você percebe alguma mudança na sua saúde após adotar a dieta vegetariana?
35. Como é ser vegetariano na Terra do Churrasco?