

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA

BÁRBARA PEREIRA RIBEIRO

IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DA ADOÇÃO DO VEGANISMO

UBERLÂNDIA

2019

BÁRBARA PEREIRA RIBEIRO

IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DA ADOÇÃO DO VEGANISMO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

Orientador: Prof. Dr. Airton Pereira do Rêgo Barros .

Uberlândia

2019

BÁRBARA PEREIRA RIBEIRO

Impactos Psicossociais da Adoção do Veganismo

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Federal De Uberlândia, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

BANCA AVALIADORA

Prof. Dr. Rodrigo Sanches Peres
Universidade Federal de Uberlândia

Esp. Gabrielle Bemfica Ferreira
Universidade Federal de Uberlândia

Prof. Dr. Airton Pereira do Rêgo Barros
Universidade Federal de Uberlândia
Professor Orientador – Presidente da Banca Examinadora

Uberlândia, 03 de Julho, 2019.

RESUMO

Este estudo objetivou investigar os principais impactos psicossociais da adoção do veganismo na conjuntura social atual a partir da visão dos próprios sujeitos veganos. Este é um estudo qualitativo, realizado por meio de uma análise de conteúdo a partir da técnica de Bardin. Os participantes são 5 sujeitos adeptos à dieta vegana, sendo 4 do sexo feminino e 1 do sexo masculino, com média de idade de 26 anos. A coleta de dados foi realizada através da busca das palavras-chave “veganismo”, “vegano”, “como o veganismo afetou minha vida” e “como o veganismo mudou minha vida” na plataforma YouTube e, após uma triagem, foram selecionados cinco vídeos, que representam os participantes. A análise foi feita a partir da elaboração de categorias e subcategorias empíricas a partir dos tópicos elencados pelos participantes. Foram encontradas, ao todo, 51 unidades temáticas, que foram divididas em 4 categorias e 7 subcategorias. A partir do cálculo da frequência relativa, foi observado que a categoria mais relevante, estatisticamente, é a de Mudanças de Comportamentos; a subcategoria mais expressiva foi o Ativismo. Através dos resultados da pesquisa, foi identificado que os impactos que mais se destacaram para os participantes foram o Ativismo e o Funcionamento Fisiológico.

Palavras-chave: Veganismo; Representação Social; Análise do Conteúdo.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the main psychosocial impacts of the adoption of veganism in the current social context, through the perspective of the vegan subjects themselves. This is a qualitative study, carried out through a content analysis, a technique proposed by Bardin. There were five participants, four of them being females and one being male, all of them being around 26 years old. Data collection was done by searching on the YouTube platform for the keywords “veganism”, “vegan”, “how veganism affected my life” and “how veganism changed my life”. After trials, five videos were selected to represent the participants. The analysis was made through the elaboration of empirical categories and subcategories from the topics listed by the participants. A total of 51 thematic units were found and divided into four categories and seven subcategories. Through the calculus of relative frequency, it was observed that the most relevant category was the Activism one and by the results of the study, it was identified that the impacts that stood out the most within the participants were Activism and the Physiological Functioning ones.

Keywords: Veganism; Social Representation; Content Analysis.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	TEORIA DAS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS	10
2.1	Identidade Social	13
2.1.1	<i>Construção identitária</i>	14
2.1.2	<i>Identidade do indivíduo vegano</i>	14
2.2	Escolhas alimentares <i>versus</i> Identidade Pessoal e Social	15
3	OBJETIVOS	16
3.1	Objetivo Geral	16
3.2	Objetivos específicos:	16
4	MÉTODO	17
4.1	Tipo de Estudo	17
4.2	Participantes	18
4.3	Procedimentos de Coleta de Dados	19
4.4	Aspectos Éticos	20
4.5	Procedimentos para Análise de Dados	20
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
7	REFERÊNCIAS	33
8	ANEXOS	39

1 INTRODUÇÃO

O termo “comer” sempre representou muito além do próprio ato de alimentar-se, incluindo também a dimensão política, social, emocional e cultural. Tal visão ampla desse termo se explica no fato do ser humano viver em sociedade e, dentro dela, em comunidades e grupos. Carneiro (2005) e Abonizio (2016) abordam esse ato de comer como sendo social, uma vez que, nos primórdios da história humana, a obtenção da comida e a própria alimentação quase sempre acontecia em grupos.

A partir dessa perspectiva, é possível trabalhar a ideia de “comensalidade”, visto que ela representa o ato de comer junto e, é por meio dela, que cada sociedade estrutura seu sistema de valores e leis que determinam o que é comestível e o que não é, como expõe Romanelli (2006), e dividi-la em duas: a animal e a humana. Essa cisão é viável posto que, por mais que animais também pratiquem a comensalidade, a versão humana é carregada de sentido e, por questões socioculturais, se modifica com o tempo (Carneiro 2005). Tais modificações também podem ser desencadeadas por conta de eventos políticos e religiosos, como aborda o mesmo autor.

Poulain (2017) fala sobre a vivência do comer e sobre como ela é estruturante da identidade do sujeito, representando, também, a forma como ele interage com sua comunidade e outros indivíduos. O comer como sendo constituinte da identidade do sujeito, se dá por estar presente, por intermédio de expressões e interações sociais, no âmago do pertencimento (ou despertencimento) a uma comunidade (Santos, 2008), uma vez que os relacionamentos são, a todo momento, tangenciados pelo verbo *comer*.

Por mais que a história, como temos acesso, retrate o ser humano como carnívoro desde os primórdios da espécie, existem evidências que atestam que os primeiros hominídeos (tais como *Homo Habilis* e *Homo Erectus*) possuíam uma alimentação predominantemente

vegetariana, apenas incluindo e aumentando a frequência do consumo da carne de animais a partir da Idade da pedra, quando começaram a produzir ferramentas e armas, podendo realizar caçadas vantajosas (Cavalheiro, Verdu & Amarante, 2018 e Eaton, 2006). Mesmo com a introdução da carne na dieta, tais hominídeos não consumiam leite ou derivados, uma vez que ainda não haviam animais domesticados (Eaton, Eaton III, & Konner, 1997).

Durante a história da humanidade, as dietas vegetarianas representaram parte de religiões como o Budismo e o Hinduísmo, que as promovem em prol da vida dos animais, mas essas dietas também foram difundidas em virtude de questões financeiras em países subdesenvolvidos, onde o acesso a produtos como carne de animais era caro e, portanto, pouco acessível para a população geral (Pedro, 2010). Essa questão do preço exorbitante de tais produtos mudou com a Revolução Industrial, quando começaram a ser produzidos, em larga escala e a valores acessíveis, os alimentos enlatados, porém, ainda hoje, a carne carrega status e seu consumo é ligado a ser abastado.

Nesse contexto de um novo modo de produção, a carne (antes um produto que carregava um status de riqueza) passa a ser inserida na alimentação de todas as classes sociais, uma vez que “o constante crescimento da relação produção-consumo de carne resulta de vários fatores, entre os quais o aumento do poder de compra das camadas populares e, simultaneamente, a diminuição do custo de produção da carne.” (Celka, 2016).

No Brasil, a disseminação do vegetarianismo se deu, principalmente pela questão da religião, com a chegada da Igreja Adventista do Sétimo Dia no ano de 1986 em Santa Catarina (Cavalheiro et al., 2018). Com o passar dos anos, outras religiões que pregavam o vegetarianismo se somaram ao adventismo. Atualmente, o vegetarianismo conta com várias correntes, cada uma com especificidades dentro deste próprio conceito (Cavalheiro et al., 2018), sendo os subgrupos dessa dieta definidos a partir do nível de restrição de produtos de origem animal,

[...] os mais comuns são a lacto-ovo-vegetariana que elimina carne e peixe do seu padrão alimentar, a ovo-vegetariana que exclui carne, peixe e produtos lácteos, a lacto-vegetariana que não inclui ovos, carne e peixe na sua alimentação e, por fim, a alimentação vegana que não engloba qualquer tipo de alimentos de origem animal na sua alimentação como a carne, peixe, ovos, laticínios e também o mel. Embora as definições dos padrões alimentares referidos sejam pela perspectiva da exclusão é bastante importante salientar que os vegetarianos, principalmente aqueles que praticam uma alimentação bem planejada, englobam no seu dia alimentar uma imensa variedade de alimentos, dos quais se podem destacar grãos, sementes, vegetais, cereais, frutas, leguminosas e frutos oleaginosos, sendo que muitos destes alimentos não são regularmente consumidos pelos denominados omnívoros. (Parente, 2010, p.1)

Neste estudo, o termo “veganismo” é aplicado para descrever a dieta sem produtos de origem animal, pois, apesar de ser uma expressão de significado mais amplo (indica todo um estilo-de-vida), ainda é mais acessível que “vegetarianismo estrito” (termo que a Nutrição usa para descrever a dieta seguida por tais indivíduos). De acordo com *The Vegan Society* (a mais antiga sociedade vegana do mundo, fundada em 1944), o veganismo como dieta foi definido em meados de 1949 como sendo o “princípio da emancipação dos animais pela exploração do Homens”, definição que foi reestruturada com o tempo e, atualmente, afirma que o veganismo é

[...] uma filosofia e forma de viver que busca excluir – o máximo possível e praticável – todas as formas de exploração, e de crueldade com os animais para alimentação, vestuário ou qualquer outro propósito; e por extensão, promove o desenvolvimento e uso de alternativas livres de animais para o benefício dos humanos, animais e do meio ambiente. Em relação à dieta, implica na prática da dispensa de todos os produtos derivados inteira ou parcialmente de animais. (*The Vegan Society*, p. 6)

O ato de comer envolve desde o combate da fome até a identificação acerca do que se considera comida e, como tais identificações variam de uma comunidade para a outra (além de um indivíduo para o outro dentro de um mesmo grupo social) é possível perceber que a alimentação é, em si, uma construção social que se manifesta e espelha atitudes relacionadas a grupos socioculturais específicos (Lima, 2018).

Atualmente, o veganismo está se popularizando rapidamente, principalmente nos Estados Unidos (EUA), onde, de acordo com uma pesquisa conduzida pelo GlobalData, que realiza trabalho semelhante ao Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE), o número de veganos no país cresceu cerca de 600% em três anos, pulando de 1% da população para 6% em 2017. Para além disso, a New Hope liberou o resultado de uma pesquisa da

GlobalData que indica que cerca de 70% da população mundial está diminuindo ou evitando por completo o consumo de carne (New Hope, 2017).

No Brasil, o IBOPE Inteligência realizou uma pesquisa no ano de 2018 acerca do crescimento no número de pessoas que seguem uma dieta sem consumo de carne. Registrou-se que 14% da população (cerca de 30 milhões de pessoas) se declarou vegetariana e que 60% dos entrevistados (65% em capitais) consumiriam mais produtos veganos caso estivessem na mesma faixa de preço dos produtos que normalmente consomem (IBOPE Inteligência, 2018).

No que diz respeito à dieta vegana, existem, ainda, muitas controvérsias em relação aos benefícios ou prejuízos para a saúde do sujeito que a adota. Porém, é cada vez mais comum encontrarmos artigos que apoiam de maneira positiva esta dieta, caracterizando-a como adequada. Em 1967, Elis e Mumford publicaram o artigo *The nutritional status of vegans and vegetarians*, no qual afirmaram que as dietas tanto vegetarianas quanto veganas, quando seguidas com discernimento, preenchem todos os requisitos nutricionais necessários para a manutenção da saúde.

Sobre tal querela, os pontos mais discutidos giram em torno dos nutrientes ingeridos, a causa animal, a questão da saúde e a causa ambiental. Sobre a primeira, a *American Dietetic Association and Dietitians of Canada* afirma que uma dieta vegetariana, quando bem planejada, é adequada para todos os estágios do desenvolvimento do ser humano, incluindo a infância e a adolescência (Key, Appleby & Rosell, 2006), corroborando com o que Elis e Mumford afirmaram ainda em 1967.

Apesar de existirem evidências que comprovam o êxito nutricional, ainda é necessário um estudo que acompanhe as consequências a longo prazo da adoção dessa dieta, uma vez que aqueles que a seguem são mais propensos a desenvolver algumas deficiências nutricionais específicas. Dentro dessa discussão sobre os nutrientes ingeridos, os tópicos mais importantes são acerca da vitamina B12, Ferro, Zinco, Cálcio e Proteína.

Em relação à questão da proteína, não existem indícios de que uma dieta vegana balanceada prejudique o consumo adequado de proteínas. No tocante à vitamina B12, é inegável a necessidade da suplementação ininterrupta, uma vez que as únicas fontes de acesso a ela são produtos derivados de animais e sua deficiência pode ocasionar transtornos hematológicos, neurológicos e cardiovasculares. Essa deficiência geralmente se manifesta por anemia megaloblástica concatenada à tríade fraqueza, glossite e parastesias, que indicam dano neurológico no sujeito (Paniz et al., 2005).

Sobre o Ferro, existem pesquisas que afirmam que dietas sem derivados de animais, oferecem esse nutriente em níveis adequados e que essa população possui, em sua maioria, baixa concentração de ferritina (estoque de ferro do corpo), o que é associado a menores riscos de doenças cardíacas. No tocante ao Zinco e Cálcio, é necessário ter um maior cuidado e atenção às recomendações de consumo diário, visto que são nutrientes mais difíceis de serem absorvidos por sujeitos com alimentação vegana, porém, não existem evidências de que a dieta vegana não supra o consumo adequado desses micronutrientes. No geral, vegetarianos e veganos compõem uma população com menos risco de desenvolver doenças crônicas, não apenas doenças cardíacas, mas diabetes tipo 2, obesidade e até alguns tipos de cânceres (Craig, 2009).

Entre adeptos ao veganismo existem maiores taxas de fibras, magnésio, ácido fólico, vitaminas C e E, ferro e fitoquímicos; porém existem baixos níveis de calorias, gorduras saturadas, colesterol, ômega 3, vitaminas D (micronutriente de índice normalmente baixo na população em geral) e B12, cálcio e zinco. Ainda assim, comparativamente a outros tipos de dietas, o veganismo é apontado como sendo a mais saudável, como demonstrado por estudos recentes (Clarys et al., 2014).

2 TEORIA DAS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS

Durkheim apresenta, em meados de 1860, a teoria das Representações Individuais e das Representações Coletivas. Ao passo de que as primeiras são associadas a eventos psicológicos e as últimas, relacionadas a modelos seguros de compreensão coletiva, como costumes, tradições, religião e mitos; (Furtado, 2012). Em meados de 1978, Moscovici desenvolve, a partir dos estudos de Durkheim, o conceito de Representações Sociais, que engloba em uma só definição, ambas formulações anteriormente providas por Durkheim. Para Moscovici, toda representação é social, uma vez que são construídas e mantidas pela sociedade, de modo que possuem um caráter dinâmico, em oposição ao caráter estático sugerido por Durkheim (Moscovici, 2003).

Torna-se importante, para este estudo, elucidar o conceito de representação social (RS), uma vez que ele é um dos pivôs para a interação do sujeito em sociedade e por haver, atualmente, o aumento da prevalência do tema, por conta da popularização da adoção do veganismo principalmente entre jovens (Clarys et al., 2014). A difusão do tema gera, portanto, representações que são elaboradas socialmente, garantindo uma imagem associável desse grupo e suas práticas para indivíduos estrangeiros a esse contexto.

Para Jodelet (2001), representação social é, um tipo de conhecimento concebido e compartilhado socialmente, que auxilia na estruturação de uma realidade universal a um conjunto social. Portanto, as RS orientam as relações do sujeito com o mundo e com os outros, de modo que tais representações tangenciam e influenciam em inúmeros processos inerentes à vida do sujeito em sociedade, tais como a compreensão e propagação de conhecimentos, transformações e manifestações sociais e até o desenvolvimento pessoal e coletivo (que incluem a delimitação e determinação da identidade tanto do sujeito quanto do grupo social ao qual este faz parte).

De acordo com Furtado (2012), as representações sociais transitam por meio dos discursos dos sujeitos, estando presentes no dia a dia desses indivíduos por meio da fala, escrita,

comportamento, leis, organizações ou até imagens, o que garante que todos tenham acesso a elas, direta ou indiretamente. Isso significa que a RS é uma forma de retratar (simbolicamente) e elucidar (dar significado a) um objeto; é tornar familiar aquilo que é da ordem do não-familiar (ou até mesmo a própria não-familiaridade).

Para esse movimento de transformação do não-familiar em familiar, existem dois mecanismos, sendo eles a ancoragem e a objetivação. O primeiro mecanismo é a categorização (por meio de características familiares) do incomum de modo que, segundo Moscovici (2003), a “categoria se torna, como se realmente fosse, co-extensiva a todos os membros” dela (p. 65), transformando-se em um determinante daquele objeto. A ancoragem dá significação para aquilo que não o tinha previamente, no mundo consensual.

A objetivação, por sua vez, vai conectar a não-familiaridade com a realidade, fazendo uma espécie de “materialização de uma abstração” (Moscovici, 2003, p. 71). Este mecanismo trabalha com a equivalência tanto verbal quanto não-verbal daquilo que é não-familiar para oferecer um sentido imagético para o indivíduo. Porém, nem sempre é possível conectar uma palavra a uma imagem específica, de modo que se faz necessário o uso de um conjunto de imagens e ideias, chamado de núcleo figurativo, para representar o não-familiar.

À luz disso, ao analisarmos o veganismo pela perspectiva da psicologia social, podemos encaixá-lo como uma representação social, pois permite que os indivíduos se orientem por meio dela, além de facilitar a comunicação entre os membros de tal comunidade, porquanto os equipa com um código específico tanto para sua trajetória individual quanto para a história de tal grupo social (Moscovici, 1973). Partindo dessa discussão, o veganismo seria, à princípio, um fator estressante ao universo consensual (local no qual o sujeito sente-se seguro, salvo de quaisquer atritos), pois se opõe à manutenção da tradição que reforça e confirma as crenças do grupo (Moscovici, 2003).

Neste sentido, o veganismo pode ser considerado como um objeto não-familiar por contradizer a tradição vigente, ao gerar mudança nas ideias e ações dos sujeitos perante a situações semelhantes, o que explica a desaprovação e negação que a sociedade impõe e ainda impõe a ele. Diante disso, fica claro que

[...] quando a alteridade é jogada sobre nós na forma de algo que “não é exatamente” como deveria ser, nós instintivamente a rejeitamos, porque ela ameaça a ordem estabelecida. O ato da re-apresentação é um meio de transferir o que nos perturba, o que ameaça nosso universo, do exterior para o interior, do longínquo para o próximo. (Moscovici, 2003, p.56)

Charaudeau (2015), aborda a ideia de que antes de pertencer a um grupo, existe o não pertencimento a outro, de modo que “a busca do grupo, enquanto identidade coletiva, é igualmente a busca do ‘não-outro’” (p. 18). A percepção de pertença a um grupo ou de não pertença a outro implica na separação entre intragrupo (*ingroup*) e extragrupo (*outgroup*), trabalhada por Tajfel (1981) e resulta na sensação de homogeneidade de todos do extragrupo, versus a heterogeneidade daqueles intragrupo.

2.1 Identidade Social

A identidade é um tópico de extensa e intensa pesquisa no mundo acadêmico, de sorte que existem inúmeras teorias e escolas com concepções particulares acerca da conceituação da identidade. Uma das teorias existentes é a de Henri Tajfel, que pertence à Escola de Bristol e representa enfoque na interação entre grupos, trabalhando com o agrupamento dos sujeitos em categorias baseadas na existência ou não de características específicas (Paiva, 2007).

Ainda na Escola de Bristol, Turner fala sobre a tendência do sujeito se despersonalizar em favor do grupo do qual faz parte, ou seja, aponta para um relação inversa entre a identidade pessoal e a grupal, quanto mais uma se fortalece, mais a outra se enfraquece (Hogg & Reid, 2006; Markus, 2018; Paiva, 2007).

2.1.1 Construção identitária

De acordo com Charaudeau (2015), a construção identitária envolve a percepção de uma diferença entre o sujeito e o outro e é aquilo que representa uma evidência da própria identidade. A partir da consciência da diferença, estabelece-se uma relação com esse outro, que pode ser de atração ou de rejeição. A primeira é a assimilação do outro, em busca de incorporar e resolver o problema da diferença; o segundo caracteriza a dissemelhança como uma ameaça e, por tanto, é regularmente acompanhada por julgamentos negativos, que podem ser preconceitos, clichês e até estereótipos.

2.1.2 Identidade do indivíduo vegano

A percepção de diferença entre o sujeito e o outro, aliado ao não pertencimento a um grupo, induz a autocategorização do indivíduo, isto é, ele busca um grupo no qual se sinta pertencente (Lopes, Vala, Pereira, & Aguiar, 2008). Por consequência, reconhecer-se vegano caracteriza o veganismo tanto como uma identidade social quanto como uma categoria social (Markus, 2018).

Sobre isso, Ashforth e Mael (1989) trabalham a Teoria da Identidade Contextual, que divide a identidade em pessoal e social, de modo que a primeira engloba as características individuais do sujeito, enquanto a segunda se desenvolve por meio da interação dele com outros indivíduos e

grupos sociais salientes. Tal teoria implica que a base de categorização dentro de um grupo é variável por meio do contexto ao qual os sujeitos estão inseridos e a qual traço da identidade social é mais relevante em uma situação específica.

2.2 Escolhas alimentares *versus* Identidade Pessoal e Social

As escolhas pessoais refletem aquilo com o que o indivíduo se identifica, as normas com as quais se relaciona e as crenças que regem sua relação com o mundo e outros indivíduos (Markus, 2018). Da mesma forma, as escolhas alimentares refletem muito além de como os indivíduos escolhem nutrir seus corpos; fazem parte de um processo universal que engloba, também, a questão da sobrevivência do sujeito (Rothes & Cunha, 2016).

A eleição de uma preferência alimentar compreende vários modelos de identidade, como por exemplo os sócio-ambientais/ecológicos, psico-motivacionais e integrativos, que possuem focos diferentes, podendo ser desde as dimensões psicológicas quanto acessibilidade ambiental tal como citados por Rothes e Cunha (2016). Tais diferenciações implicam que o motivo que impulsiona o sujeito a adotar um tipo de alimentação diferente do normativo afeta sua identidade social e, consequentemente, suas interações sociais.

Isso se dá pois, referente aos hábitos alimentares, existe uma necessidade de cada cultura e grupo de definirem aquilo que consideram comestível, diferenciando-se dos outros através dos valores simbólicos daquilo que se percebe como alimento (Poulain, 2002). Portanto, sobre a relação entre o padrão alimentar definido pelo

indivíduo e sua identidade, percebe-se que as escolhas alimentares englobam acepções particulares e agrupam sujeitos que partilham dos mesmos padrões de pensamentos e preferências, conectando a adoção de uma dieta a escolhas sociais, estabelecendo um domínio de identidade (Markus, 2018)

O alimento é convertido em comida pela cultura, por meio do sistema simbólico que controla o comportamento humano dentro dos grupos sociais. Tal controle é exercido por meio de um conjunto de mecanismos, que incluem as regras sociais e a influência das instituições como família, religião e escola (Braga, 2004). Por conseguinte, os diferentes grupos sociais carregam os alimentos de simbolismo e geram, por consequência, uma gama de diferentes patrimônios culturais (Roths & Cunha, 2016).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Este estudo tem como objetivo geral analisar, à luz da teoria das Representações Sociais, os principais impactos psicossociais da adoção do veganismo na conjuntura social atual a partir da visão dos próprios sujeitos veganos.

3.2 Objetivos específicos:

Este trabalho visa, mais especificamente:

- Analisar as Representações sociais acerca do Veganismo a partir dos discursos, disponíveis na plataforma YouTube, de adeptos da dieta vegana;
- Identificar quais as alterações mais comumente percebidas pelos indivíduos ao adotar o veganismo.

4 MÉTODO

4.1 Tipo de Estudo

Este é um estudo multimétodos baseado na Análise de Conteúdo como proposta por Bardin, que designa tal termo como sendo:

[...] um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (Bardin, 2011, p. 47).

Ou seja, a Análise de Conteúdo, segundo Bardin, é uma técnica que maneja dados coletados, visando a identificação daquilo que está sendo comunicado (Vergara, 2005). Isso implica na decodificação de tais enunciados, de modo que o analista pode utilizar de análises léxica, de categoria, de enunciação ou de conotações (Chizzoti, 2006).

Esta técnica tem como objetivo decodificar a comunicação, possibilitando o acesso tanto o seu conteúdo manifesto quanto latente (Chizzotti, 2006), o que, de acordo com Câmara (2013), caracteriza a análise como um esforço duplo por parte do analista. Seu procedimento

consiste em 03 fases, sendo elas, respectivamente, a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados (Mozzato & Grzybovski, 2011).

A pré-análise pode ser dividida em quatro subfases: a leitura flutuante; a escolha e estruturação do material; a elaboração de hipóteses e objetivos; determinação do aporte referencial para cada um dos índices e elaboração de indicadores (por meio de recortes de texto nos documentos de análise), além da edição de tal material (Cappelle, Melo & Gonçalves, 2011). A segunda fase, exploração do material, consiste na designação de categorias ou codificações e identificação das unidades (de registro e de contexto). A terceira, e última, fase se caracteriza pela concreção dos dados da análise e interpretações inferenciais, ou seja, é a análise reflexiva e crítica das informações analisadas (Mozzato & Grzybovski, 2011).

4.2 Participantes

Participaram deste estudo 05 sujeitos, sendo 1 do sexo masculino e 4 do sexo feminino, com média de idade de 26 anos e que são adeptos da dieta vegana, como apresenta a figura a seguir:

Figura 1. Gráfico do Sexo dos Participantes



4.3 Procedimentos de Coleta de Dados

Para a seleção dos discursos a serem analisados, utilizamos da plataforma YouTube, na qual fizemos uma pesquisa por meio das palavras-chave “veganismo”, “vegano”, “como o veganismo afetou minha vida” e “como o veganismo mudou minha vida”, seguido de uma triagem com os resultados das buscas. Assim, selecionamos aqueles que atenderam aos critérios descritos a seguir:

1. Abordassem o tema veganismo a partir das experiências do próprio *youtuber* ²;
2. Tivessem discurso focado nas mudanças observadas pelo sujeito após sua adesão ao veganismo;
3. Focassem apenas em mudanças que ocorreram direta ou indiretamente com o sujeito em questão;
4. Não ser um vídeo de promoção paga de produtos e marcas.

4.4 Aspectos Éticos

Considerando que as informações utilizadas nesse estudo como base de dados para as análises realizadas estavam disponíveis para o acesso público na plataforma YouTube, foram utilizados os critérios éticos próprios para a análise de documentos de domínio público.

4.5 Procedimentos para Análise de Dados

O processo de análise foi baseado na técnica de Análise do Conteúdo proposta por Bardin e, portanto, foi dividido em três fases (pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados). Elegemos cinco vídeos para a análise, cada vídeo correspondendo a um participante diferente, a partir da verificação do cumprimento dos critérios. Posteriormente, na fase da exploração do material, realizamos uma análise a partir da elaboração de categorias e subcategorias empíricas que tratam os principais pontos abordados em cada discurso, de sorte que fosse possível montar a tabela com as referidas categorias e suas frequências.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As representações sociais do veganismo foram determinadas a partir de quatro categorias e sete subcategorias, compiladas por constituição temática e nomeadas a partir de seus aspectos mais marcantes. Foi realizada uma análise de conteúdo categorial-temática de acordo com o modelo proposto por Bardin, por meio da manipulação do material.

Ao final da triagem, foram eleitos cinco vídeos para serem analisados por este estudo. A tabela a seguir expõe o título dos vídeos selecionados e o nome do canal do YouTube do qual foram retirados.

Tabela 1.

Vídeos selecionados como participantes do estudo

Vídeos escolhidos:	Títulos	Participantes
1	Como o Veganismo Mudou a Minha Vida	Participante 1: Feminino, 23 anos
2	5 Mudanças quando se vira vegano - Por Carol Destro	Participante 2: Feminino, 29 anos
3	O que 2 anos de veganismo fizeram comigo!?	Participante 3: Feminino, 26 anos
4	Um ano vegana - O que mudou?	Participante 4: Feminino, 26 anos
5	O que 1 ano de Veganismo fez com a minha vida	Participante 5: Masculino, 26 anos

A partir do conteúdo da mensagem dos participantes, elencamos os temas abordados nos discursos e calculamos suas Frequências e Porcentagens, usando uma aproximação decimal de dois números, como indicado pela Tabela 2:

Tabela 2.

Frequências e Porcentagens dos temas abordados pelos discursos dos participantes.

Temas	Frequência de UT por tema	Porcentagem
Consumo consciente	7	13,72%
Empatia	7	13,72%
Socialização	7	13,72%
Ativismo	7	13,72%
Alimentação mais saudável	4	7,84%
Valorização da saúde	4	7,84%
Fome	3	5,88%
Ser influência para outras pessoas	3	5,88%
Funcionamento do intestino	2	3,92%
Peso	2	3,92%

Adoecimento	2	3,92%
Energia	1	1,96%
Percepção acerca do que se considera comida	1	1,96%
Percepção de si	1	1,96%
Total	51	99,96%

Para definir as categorias e subcategorias, foi feito um levantamento acerca das Unidades Temáticas (UTs) presentes nos discursos dos participantes, primeiramente unindo-as por afinidade em subcategorias e, posteriormente, ao examiná-las, foram estabelecidas categorias gerais que englobavam uma ou mais dessas subcategorias empíricas em grandes temas. Deste modo, ao final das catalogações, estabelecemos 4 categorias e 7 subcategorias, como apresentado pelas tabelas 3 e 4, respectivamente:

Tabela 3.

Categorias e suas Frequências

Categoria	Porcentagem
1 - Mudança de Comportamento	43,12%
2 - Impactos Físicos	19,60%
3 - Vida Social	19,60%
4 - Impactos Mentais	17,64%
Total	99,96%

Tabela 4.

Subcategorias e suas frequências por categoria

Categoria 1	Subcategorias	Frequência	Porcentagem
Mudança de Comportamento	Ativismo	14	63,64%
	Manutenção da Saúde	8	36,36%
Total		22	100%

Categoria 2	Subcategoria	Frequência	Porcentagem
--------------------	---------------------	-------------------	--------------------

Impactos Físicos	Funcionamento Fisiológico	10	100%
Total		10	100%

Categoria 3	Subcategorias	Frequência	Porcentagem
Vida Social	Interações Sociais	7	70%
	Impactos em Terceiros	3	30%
Total		10	100%

Categoria 4	Subcategorias	Frequência	Porcentagem
Impactos Mentais	Empatia	7	77,78%
	Mudança de Paradigmas	2	22,22%
Total		9	100%

Para estabelecer a ordem de relevância entre as categorias e subcategorias, analisamos a frequência relativa em que elas apareciam nos discursos dos participantes, uma vez que esse número expressa aqueles temas que são mais comuns entre eles. A partir da ordem de pertinência estabelecida sobre as categorias e subcategorias, percebemos que, em geral, o maior impacto que os participantes relacionam com a adoção do veganismo são as **Mudanças de Comportamento**; seguido dos **Impactos Físicos** e **Vida Social**, com igual expressividade; e, por último, os **Impactos Mentais**.

A categoria Mudanças de Comportamento, refere-se a novos comportamentos ou à ampliação de antigos a partir da adoção da dieta vegana e remete à forma como o indivíduo se relaciona e se porta diante do mundo. As subcategorias associadas à ela são o *Ativismo*,

representando cerca de 63,64% das unidades temáticas designadas à essa categoria; e a *Manutenção da Saúde*, refletindo aproximadamente 36,36%.

A primeira subcategoria, Ativismo, engloba o ativismo e o consumo consciente, representando a subcategoria mais relevante encontrada nesse estudo. Visto que a alimentação significa, para além de nutrir o corpo, também um posicionamento social, indivíduos que seguem uma dieta vegana se enquadram, automaticamente, dentro do grupo de pessoas que são contrárias à exploração animal para fins alimentícios (Abonizio, 2016). Simultaneamente, também se enquadram no grupo que faz oposição a qualquer tipo de exploração animal, como indicado por Lira (2013) e também pela definição do veganismo fornecido pelo *The Vegan Society*.

O ativismo animal é uma das vertentes do ambientalismo, visto que este advoga em prol da proteção do meio ambiente como um todo, incluindo tanto a flora quanto a fauna. O ativismo vegano encaixa-se na categoria de “novos movimentos sociais”, pois:

Os novos movimentos sociais seriam, então, antes grupos ou minorias que grandes coletivos. Suas demandas seriam simbólicas, girando em torno do reconhecimento de identidades ou de estilos de vida. Recorreriam à ação direta, pacífica, baseada numa organização fluída, não hierárquica, descentralizada, desburocratizada. Não se dirigiriam prioritariamente ao Estado, mas à sociedade civil, almejando mudanças culturais no longo prazo. (...) a ênfase cultural é uma característica distintiva das novas mobilizações, razão pela qual usaram o advérbio “novo” para distingui-los dos “velhos”. A sobrevalorização da cultura na análise dever-se-ia, então, a um imperativo do objeto, não a uma escolha do analista (Alonso, 2009, p. 67).

Sobre a questão ambiental, a atual produção em larga escala da indústria agropecuária é o que mais causa danos ambientais, visto que utiliza cerca de 45% das terras do planeta e que é previsto um aumento desse número para 70% até 2050 (Thorton, Herrero & Ericksen, 2011). A predominância desta indústria na posse de terras implica não apenas na diminuição de território para outros tipos de culturas de alimentos, mas também no aumento do êxodo rural, do desmatamento, do aquecimento global, da perda de biodiversidade, contaminação de rios e nascentes, desertificação e consumo de água potável (Bonatto, Budó & França, 2016; Domingues & Bermann, 2012; Goodland & Anhang, 2009; Souza, 2016; Thorton *et al.*, 2011).

Para além do impacto ambiental, há, também, a questão moral do consumo de produtos animais abordada pela militância vegana, que apresenta o argumento de que utilizar de animais para suprir caprichos humanos viola o direito maior de sobrevivência desses seres (Lira, 2013). Há também a alegação de que a dor animal é tão real quanto a humana, de modo que o sofrimento causados aos animais pela escala de produção da indústria alimentícia é considerado imoral e desumano (Lira, 2013; Souza, 2016; Trigueiro, 2013), como apresentado na fala de um dos participantes:

[...] surgiu também em mim, uma vontade enorme de usar a minha voz para lutar por quem não tem voz. O que me toca realmente no coração, são os animais por que não existem seres mais puros do que eles, não existem serem mais naturais do que eles, que nos ensinam tanto como eles e que sofrem tanto como eles sofrem. [...] Quando eu percebi que isso acontecia, me surgiu uma vontade tão grande de falar com as pessoas, de espalhar a mensagem e eu nunca fui uma pessoa de fazer isso. Percebi que a minha voz tem força, há pessoas que querem ouvir o que eu tenho para dizer, que o que eu digo pode fazê-las mudar de opiniões, pode fazê-las mudar a perspectiva ou ver para mais além do que elas viam e é incrível dar voz a quem não consegue falar, não consegue se defender e lutar por quem merece. (Participante 1, Fem., 23 anos)

O consumo consciente representa uma atuação política frente à sociedade capitalista por fortalecer mercados que não corroboram com a exploração animal e, desta forma, realizar um boicote aos mercados tradicionais (Lira, 2013). É uma forma de ação dentro do mercado que representa questões éticas, estéticas e filosóficas que reflete um estilo de vida condizente com a filosofia do veganismo, extrapolando o escopo de dieta (Trigueiro, 2013).

Sobre o consumo consciente, os participantes afirmam que:

[...] eu me tornei uma consumidora mais consciente. [...] Hoje em dia, eu pesquiso. Eu quero saber do que que é feito aquilo ali que eu quero comprar. Não tem como a gente se livrar de toda exploração animal que existe, mas a gente tenta o nosso melhor. (Participante 3, Fem., 26 anos)

Além de:

[...] você acaba tendo mais consciência daquilo que você consome, porque a gente passa muito mais tempo lendo rótulo. Isso é fato, todo vegano fica lendo muito rótulo. A gente acaba aprendendo mais sobre alguns compostos químicos, algumas coisas que são de origem animal e a gente nem sabia que a gente consumia, alguns produtos que são naturais, alguns que fazem bem e outros que não. (Participante 4, Fem., 26 anos).

A segunda subcategoria, intitulada Manutenção da Saúde, envolveu as unidades temáticas relacionadas a comportamentos de valorização e busca ativa pela melhora e

manutenção da saúde do sujeito. Essa subcategoria inclui a ingestão de alimentos considerados saudáveis (como frutas, verduras, legumes, grãos e castanhas), assim como a promoção de cuidado da saúde emocional e espiritual.

Em relação ao cuidado alimentar, a busca pela extinção de alimentos de origem animal se deve, nutricionalmente, pela noção de que tais produtos são nocivos à saúde do sujeito (Baena, 2015; Muniz, Schneider, Silva, Matijasevich & Santos, 2012; Oliveira & Fortes, 2013; Prado, 2014; Zandonai, Sonobe & Sawada, 2012). Esse discurso é sustentado, principalmente, pela declaração da Agência Internacional de Pesquisa sobre Câncer (IARC) de que carne vermelha e carne processada são carcinogênicos, ou seja, causam câncer em humanos (*International Agency for Research on Cancer [IARC]*, 2015; Lyon, 2014).

Sobre o cuidado alimentar, um dos participantes afirma que:

[...] desde que comecei a informar-me sobre todos os impactos da alimentação na nossa saúde, eu percebi que nós realmente somos o que comemos [...] então penso muito em tudo que como, em tudo o que ponho dentro do meu corpo e tudo o que isso me causará depois. (Participante 1, Fem., 23 anos)

A segunda categoria, Impactos Físicos, representa todas aquelas mudanças percebidas pelos participantes, em relação ao funcionamento fisiológico, incluindo variações no peso, energia, digestão, adoecimento e fome. As unidades temáticas designadas a essa categoria foram todas destinadas à subcategoria *Funcionamento Fisiológico*, dado que não se distanciam do tema a ponto de exigirem outro enquadramento.

A subcategoria Funcionamento Fisiológico é a segunda mais expressiva deste estudo, relaciona-se com as transformações físicas que foram percebidas, pelos participantes, em seus respectivos corpos. Entendemos que o corpo é biocultural, ou seja, é constituído primariamente por dois elementos, sendo um o biológico que é determinado pelo genótipo e o outro o sociocultural, posto que o meio influencia o desenvolvimento desse corpo, através das representações sociais e do próprio ambiente, as condições físicas que impulsionam a adaptação às condições em prol da sobrevivência (Mattos, 2013).

Jodelet (1994), afirma que o corpo é um intermediário entre o eu e o outro e que é influenciado por representações sociais (que vão estabelecer como o sujeito se relaciona e percebe sua própria corporeidade), de modo que a pressão social sobre a aparência física presente na nossa sociedade induz preocupação com tal tópico (Chang, Pua & Ng, 2019; Kamaria, Vikram & Ayiesah, 2016). Há uma “ditadura da magreza” veiculada pela mídia que fortalece a busca pelo corpo padrão (Camargo, Goetz, Bousfield & Justo, 2011), que muitas vezes é um fenômeno sociocultural ainda mais relevante do que outros aspectos da vida social como o júbilo emocional/afetivo, profissional ou até econômico (Damasceno, Lima, Vianna, Vianna & Novaes, 2005). Assim, percebemos que as mudanças perceptíveis no metabolismo e funcionamento corporal são aspectos essenciais, dado que tangenciam a vivência do indivíduo por uma perspectiva concreta e particular e alteram sua forma de relacionar-se com o mundo.

Acerca das mudanças no funcionamento fisiológico, os participantes afirmaram que:

Fiquei com muita fome. Quando a gente para de comer produtos de origem animal, a gente começa a comer alimentos que são mais fáceis para o nosso organismo fazer o processo de digestão, todas as verduras, os grãos, as fibras, a digestão é muito mais rápida. Por isso dá essa sensação de que você precisa comer mais e que você sente mais fome. (Participante 2, Fem., 29 anos)

A terceira categoria, Vida Social, inclui todo tipo de relação social indicada pelos participantes e possui duas subcategorias denominadas *Interações Sociais* e *Impactos em Terceiros*, essa categoria possui a mesma expressividade da anterior. A subcategoria denominada Interações Sociais reúne todas aquelas situações que exigem socialização dos participantes, ou seja, relacionar-se com outros sujeitos e com a sociedade.

Dentro dessa subcategoria, registramos que os participantes declararam que após a adoção do veganismo, passaram a perceber os sujeitos em seu convívio social por uma perspectiva diferente, estranhando suas ações e a falta de mudança no comportamento apesar da conscientização sobre os preceitos e luta do veganismo, como percebemos na fala à seguir:

Outra coisa que mudou muito na minha vida, e essa talvez seja uma das mais difíceis de aceitar ou mais difíceis de conviver, é a forma como olho para as pessoas: para minha família, para os meus amigos. Às vezes é difícil compreender, embora eu perceba que cada pessoa tenha seu ritmo. É tão difícil para mim

aceitar que um amigo meu que eu adoro, ou que uma pessoa da minha família que eu adoro e que eu sei que são boas pessoas, que têm bom caráter e bom coração, não conseguem ver o que eu vejo. Não conseguem olhar para um prato com um bife ou uma posta de peixe e perceber que aquilo é um pedaço de um corpo morto que morreu para eles comerem, quando eles podiam perfeitamente comer outra coisa qualquer e continuarem saudáveis e felizes. (Participante 1, Fem., 23 anos)

Essa dificuldade pode ser explicada por meio da Teoria da Identidade Social proposta por Tajfel, que apresenta que a identidade social é vinculada à percepção de pertença ou despertencimento a um grupo social, ou seja, categorizar-se ou não como membro do intragrupo por concordar com as normas, discurso e identidade referente a ele. Os termos intragrupo e extragrupo caracterizam os sujeitos que são, respectivamente, membros ou não de um grupo específico.

Por meio de tal categorização é possível perceber uma homogeneidade entre os membros do extragrupo ao mesmo tempo que se percebe uma heterogeneidade entre aqueles pertencentes ao intragrupo (Hewatone, Rubin, & Willis, 2002; Paiva, 2007). As relações intergrupais são aquelas entre dois sujeitos pertencentes a diferentes grupos sociais e são esses últimos que estabelecem como membros de uma comunidade se relacionarão com quem é estrangeiro à ela (Marcelino, 2007).

Deste modo, podemos atribuir as mudanças citadas pelos participantes do estudo, como sendo consequências da adoção de um novo grupo de referência, que implica numa modificação de concepções e afeta os relacionamentos dos sujeitos (Doise, 2001).

O grupo é caracterizado por um grau de similaridade entre os membros numa determinada dimensão, diferenciando os indivíduos que são membros dos que não o são. Tanto a similaridade intragrupal como a diferenciação intergrupar são elementos cruciais da definição estrutural dos grupos. Para além destas características estruturais, os grupos podem igualmente ser definidos de acordo com factores dinâmicos. Os grupos aos quais o indivíduo pertence, não são definidos arbitrariamente, são grupos significativos. A pertença e a identificação com esses grupos são aspectos importantes do auto conceito do indivíduo e da sua identidade. Os grupos satisfazem várias funções como coesão social, partilha de interesses e objectivos comuns. (Marcelino, 2007, pg 17)

A segunda subcategoria, Impactos em Terceiros, reúne 3 UTs, representando 5,88% das subcategorias deste estudo. Nela foram englobadas as influências em outros sujeitos que não os participantes, após a adoção do veganismo por parte desses últimos. Tais impactos incluem, por

parte dos influenciados, adoção de comportamentos como consumo consciente, adesão de uma dieta restritiva de produtos animais e ativismo, como exemplificado pela fala:

O fato de eu ter me tornado [...] vegan a dois anos atrás, já influenciou tanta gente no meu ciclo de amigos e família, não só a tornarem-se vegetarianos ou vegans, mas a pensarem sobre as coisas, pelo menos a fazerem escolhas mais conscientes. Isso até pode significar que eles continuem a comer carne ou peixe, leite ou ovos, mas pelo menos têm a noção de que para que aquele bife esteja ali, um ser vivo, inocente, sem culpa nenhuma, teve sua vida tirada. (Participante 1, Fem., 23 anos)

A adoção de um novo grupo de referência pelos participantes, implica que novas representações sociais atinjam pessoas próximas a eles, o que pode causar rejeição por conta da diferença, ou pode desencadear um processo de identificação e atração desses sujeitos a tais representações (Charaudeau, 2015).

A quarta categoria, Impactos Mentais, representa a de menor relevância nesse estudo, inclui as subcategorias *Empatia* e *Mudanças de Paradigmas*. A primeira subcategoria, Empatia, engloba toda solidariedade, compreensão e afinidade emocional apresentadas pelos participantes em relação tanto aos animais (relacionando-a diretamente com a subcategoria de maior relevância, Ativismo) quanto a outros sujeitos (ligando-a à subcategoria Mudanças de Paradigmas).

Existem divergências acerca da conceituação do termo empatia e, nesse estudo, utilizamos a ideia de que seja a capacidade de perceber, compreender e sentir aquilo que outros vivenciam, assemelhando-se a uma espécie de mímica emocional (Sampaio, Camino & Roazzi, 2009). Sobre a empatia, os participantes afirmam que:

[...] eu resolvi virar vegano porque eu simplesmente não conseguia mais comprar nada que viesse do abuso de todos os animais que sofrem [...], eu virei vegano mais pelo modo como os animais são criados, do que pela morte em si dos animais. Chegou num ponto que eu percebi que eu realmente não preciso de animais e eu vi o veganismo como algo realmente necessário. De qualquer modo, eu acho que a gente está em um mundo hoje em que a gente realmente não precisa mais de carne e que a gente pode viver uma vida vegana independente se o animal foi matado “humanamente”, se é que isso é possível. (Participante 5, Masc., 26 anos)

Também ressaltaram que:

[...] a partir do momento que eu tive o primeiro contato, assim, com o sofrimento e as condições pelas quais os animais passavam na indústria agropecuária, eu comecei a ver para lá do que me tinham ensinado. [...] E eu lembro-me de olhar para os olhos daqueles animais e ver a confusão que eles sentiam, ver o quão assustados estavam, sem perceber por que raio estavam a ser espancados, por que raio

estavam a ser queimados, cortados, porque que eles os estavam a matar, sendo que eles não tinham feito nada. (Participante 1, Fem., 23 anos)

A segunda subcategoria, Mudanças de Paradigmas inclui diferenças na percepção de si mesmo e em relação ao que se considera comida, como podemos ver pela fala a seguir:

[...] você para de ver os ingredientes de origem animal como ovos e leite e até carne, como comida, você acaba até estranhando que as pessoas ainda comam produtos de origem animal, é muito estranho. [...] a gente cresce a vida inteira considerando aquilo um ingrediente e depois você acaba estranhando que aquilo seja comida para as pessoas. (Participante 4, Fem., 26 anos)

Ao reconhecer que os animais possuem um direito irrevogável e intrínseco à vida assim como os seres humanos, podemos relacionar tal mudança de paradigma com a Empatia, uma vez que esta última é estimulada e impulsionada pela nova percepção promovida pela adoção do veganismo e o acesso às representações desde grupo social (Guadalix, 2016). Apesar de aparecer como a subcategoria menos relevante, podemos perceber que as Mudanças de Paradigmas representam, de fato, o motor primário para todos os outros impactos percebidos pelos participantes desse estudo, uma vez que é por causa de tais transformações que os sujeitos adotam o veganismo, em primeira instância.

6 CONCLUSÃO

Este trabalho versou sobre os Impactos Psicossociais da Adoção do Veganismo. Os dados apreendidos entre tais sujeitos possibilitaram analisar como a adesão ao veganismo impactou questões **corpóreas** como digestão, peso, energia e adoecimentos; **comportamentais** como a atuação política ativa, a busca por consumir mais alimentos saudáveis e o esforço por apoiar mercados menos danosos para o ambiente; **sociais** como relacionamentos com indivíduos não adeptos ao veganismo; **psicológicas** como o aumento da empatia com os seres vivos e uma variação na percepção de si e dos outros.

Algumas das representações sociais que o veganismo carrega e às quais é submetido atualmente. Pudemos acessar, também, a forma como os próprios participantes percebem as

mudanças associadas à adoção do veganismo, assim como a importância imprimida em cada uma delas. As Representações Sociais do veganismo foram ancoradas nas dimensões comportamental, física, social e psicológica, representadas pelas respectivas categorias: **Mudança de Comportamento, Impactos Físicos, Vida Social e Impactos Mentais**. Ademais, tais RSs foram objetivadas como *Ativismo, Manutenção da Saúde, Funcionamento Fisiológico, Interações Sociais, Impactos em Terceiros, Empatia e Mudança de Paradigmas*.

As representações sociais elaboradas e difundidas pelos participantes apontaram a extensão da importância de um grupo social na vida do sujeito e evidenciaram o quanto um indivíduo é afetado pelo ato de adotar uma dieta diferente daqueles em seu convívio social. Isso se dá pelo fato de que as escolhas alimentares retratam muito mais do que apenas a nutrição do corpo, mas também acompanha o âmbito moral/ético, político, financeiro, mental/emocional e social, uma vez que representa como o sujeito se posiciona perante à sociedade.

A partir da análise das RSs, foi possível identificar as principais alterações percebidas pelos indivíduos ao adotar o veganismo, sendo elas, respectivamente, o *Ativismo, Funcionamento Fisiológico, Manutenção da Saúde, Empatia, Interações Sociais, Impactos em Terceiros e Mudança de Paradigmas*. A expressividade do Ativismo se traduz no próprio ato da confecção dos vídeos por parte dos participantes, uma vez que é uma maneira de alcançar diferentes públicos com o discurso vegano e funcionam quase como um convite para conhecer e participar deste grupo social. Tal percepção é fortalecida pelo fato de que o conteúdo desses vídeos são, em sua esmagadora maioria, de aspectos positivos do veganismo, não sendo citados detalhes acerca das dificuldades enfrentadas pelos adeptos.

Percebemos, portanto, que toda forma de interagir com o mundo passa a ser atravessada pelo veganismo em algum nível e, destarte, entendemos que o veganismo representa muito além de apenas uma dieta. Significa todo um estilo de vida e está presente em todas as esferas da vida social, desde a alimentação até a forma de se relacionar com outros sujeitos que não

partilham da mesma forma de encarar tal tópico específico e o boicote ao mercado de consumo que ainda utiliza derivados de animais na grande parcela do que se produz mundialmente.

Estes resultados refletem uma amostra restrita a indivíduos da mesma faixa etária, raça e língua, de modo que, não deve ser tomado como representante do veganismo como um todo. Percebemos uma necessidade do aumento de pesquisas específicas sobre o assunto, além de identificarmos que a crescente tendência à adesão do veganismo implica na ampliação da relevância do assunto como tema de futuros estudos. Portanto, concluímos que o veganismo possui crescente influência na sociedade e, conseqüentemente, nos sujeitos e nas formas de se relacionar em todos os âmbitos da vida social.

7 REFERÊNCIAS

- Abonizio, J. (2016). Conflitos à mesa: vegetarianos, consumo e identidade. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 31(90). <https://doi.org/10.17666/3190115-136/2016>
- Alonso, A. (2009). As teorias dos movimentos sociais: um balanço do debate. *Lua Nova*, 76(49-86). <https://doi.org/10.1590/S0102-64452009000100003>
- Agência de Notícias de Direitos Animais (ANDA). (2017, Agosto 05) A história do veganismo. [Site] Recuperado de: <https://www.anda.jor.br/2017/05/historia-do-veganismo/>
- Ashforth, B. E., & Mael, F. (1989). Social identity theory and the organization. *Academy of management review*, 14(1), 20-39. <https://doi.org/10.5465/amr.1989.4278999>
- Baena, R. C. (2015). Dieta vegetariana: riscos e benefícios. *Diagn Tratamento*, 20(2), 56-64.
- Bonatto, J. P. F., Budó, M. D. N., & França, K. A. (2016). A criminologia crítica e seus limites epistemológicos no debate sobre os danos causados pela indústria da carne no Brasil. *Impacto científico e social na pesquisa: artigos convidados [coordenação editorial] Faculdade Meridional. Passo Fundo: IMED.*
- Câmara, R. H. (2013). Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 6(2), 179-191.
- Cappelle, M. C. A., Melo, M. C. D. O. L., & Gonçalves, C. A. (2011). Análise de conteúdo e análise de discurso nas ciências sociais. *Organizações rurais & agroindustriais*, 5(1).
- Cardoso, B. (2018, Maio 13). Como o Veganismo Mudou a Minha Vida. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=uVmq3mQPxXs&list=PLbJ4XmLjYsXVN4XrzELHiflyhzE_nGJ3R&index=2&t=0s
- Cavalheiro, C. A., Verdu, F. C., & Amarante, J. M. (2018). Difusão do vegetarianismo e veganismo no Brasil a partir de uma perspectiva de transnacionalização. *Revista eletrônica Ciências da Administração e Turismo*, 6(1), 51-67.

- Carneiro, H. S. (2005). Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação. *História: questões & debates*, 42(1). <https://doi.org/10.5380/his.v42i0.4640>
- Chang, D., Pua, X. C., & Ng, S. S. L. (2019). *Relationship between self-compassion, perfectionism, and body image satisfaction among university students in Malaysia* (Doctoral dissertation, UTAR).
- Charaudeau, P. (2015). Identidade linguística, identidade cultural: uma relação paradoxal. *Discurso e (des) igualdade social*. São Paulo: Contexto, 13-30.
- Chizzotti, A. (2006). Pesquisa em ciências humanas e sociais (8a ed.). São Paulo: Cortez.
- Celka, M. (2016). Carne, consumo ou abolição: incompatibilidades nas relações com a carne1, 2. *Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede*, 183. <https://doi.org/10.7476/9788575114568.0009>
- Clarys, P., Deliens, T., Huybrechts, I., Deriemaeker, P., Vanaelst, B., De Keyzer, W., Hebbelinck, M., & Mullie, P. (2014). Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet. *Nutrients*, 6(3), 1318-1332. <https://doi.org/10.3390/nu6031318>
- Craig, W. J. (2009). Health effects of vegan diets. *The American journal of clinical nutrition*, 89(5), 1627S-1633S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736N>
- Damasceno, V. O., Lima, J. R. P., Vianna, J. M., Vianna, V. R. A., & Novaes, J. S. (2005). Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev bras med esporte*, 11(3), 181-6. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000300006>
- Destro, C. (2017, Outubro 24). 5 MUDANÇAS QUANDO SE VIRA VEGANO - Por Carol Destro. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=dxnluLrhFxY&list=PLbJ4XmLjYsXVN4XrzELHiflyhzE_nGJ3R&index=2
- Doise, W. (2001). Atitudes e representações sociais. *As representações sociais*, 187-203.
- Domingues, M. S., & Bermann, C. (2012). O arco de desflorestamento na Amazônia: da pecuária à soja. *Ambiente & sociedade*, 15(2), 1-22. <https://doi.org/10.1590/S1414-753X2012000200002>

- Eaton, S. B. (2006). The ancestral human diet: what was it and should it be a paradigm for contemporary nutrition?. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65(1), 1-6. <https://doi.org/10.1079/PNS2005471>
- Eaton, S. B., Eaton III, S. B., & Konner, M. J. (1997). Review paleolithic nutrition revisited: a twelve-year retrospective on its nature and implications. *European journal of clinical nutrition*, 51(4), 207. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1600389>
- Ellis, F. R. (1967). The nutritional status of vegans and vegetarians. *Proceedings of the Nutrition Society*, 26(2), 205-212. <https://doi.org/10.1079/PNS19670038>
- Furtado, E. R. G. (2012). Representações sociais do corpo, mídia e atitudes.
- Giassi, A. (2017, Julho 12). O que 1 ano de Veganismo fez com a minha saúde; Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=UxdufX_1Lq0
- Guadalix, N. V. A. (2016). La empatía y la inteligencia emocional autopercebida en omnívoros ovolactovegetarianos y veganos.
- Goodland, R., & Anhang, J. (2009). Livestock and climate change: What if the key actors in climate change are... cows, pigs, and chickens?. *Livestock and climate change: what if the key actors in climate change are... cows, pigs, and chickens?*.
- Hewstone, M., Rubin, M. & Willis, H. (2002), Intergroup bias. *Annual Review of Psychology*, 53. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135109>
- Hogg, M. A., & Reid, S. A. (2006). Social identity, self-categorization, and the communication of group norms. *Communication theory*, 16(1), 7-30. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2006.00003.x>
- International Agency for Research on Cancer (IARC). (2015, Outubro 26). Press Release nº 240. IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat. Recuperado de: https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/pr240_E.pdf
- Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) Inteligência. (2018, Dezembro 21). 14% da população se declara vegetariana. Recuperado de: <http://www.ibopeinteligencia.com/noticias-e-pesquisas/14-da-populacao-se-declara-vegetariana/>
- Jodelet, D. (1994). Le corps, la persone et autrui. *Psychologie sociale dès relations à autrui*, 41-68.

Jodelet, D. (2001). As representações sociais. *Rio de Janeiro: Eduerj*, 17-44.

Kamaria, K., Vikram, M., & Ayiesah, R. (2016). Body image perception, body shape concern and body shape dissatisfaction among undergraduates students. *Jurnal Teknologi*, 78(6-8).

Key, T. J., Appleby, P. N., & Rosell, M. S. (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65(1), 35-41. <https://doi.org/10.1079/PNS2005481>

Lima, P. P. F. (2018). A construção social da alimentação: o vegetarianismo e o veganismo na perspectiva da psicologia histórico cultural.

Lira, L. C. de. (2013). “O outro lado do muro”: natureza e cultura na ética animalista e no ativismo vegan. *Revista Antropológicas*, 24(1).

Lopes, R. C., Vala, J., Pereira, C. R., & Aguiar, P. (2008). A construção social das diferenças nas relações entre grupos sociais. *Itinerários: A Investigação nos 25 Anos do ICS*, 769-790.

Lyon, F. (2014). IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans.

Marcelino, P. A. F. D. A. (2007). *Representações sociais e relações intergrupais* (Doctoral dissertation).

Markus, G. (2018). A identidade vegana: um estudo exploratório baseado no “modelo unificado de identidade vegano” e na escala Simplificada de valores de Schwartz.

Mattos, R. D. S. (2013). Muito mais do que um dicionário do corpo: um dicionário para o corpo. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312013000100016>

Moscovici, S. (2003). Representações Sociais: investigação em psicologia social. Petrópolis, RJ: Ed. Vozes.

Moscovici, S., & Herzlich, C. (1973). Health and illness: A social psychological analysis. C. Herzlich (Eds.).

- Mozzato, A. R., & Grzybovski, D. (2011). Análise de conteúdo como técnica de análise de dados qualitativos no campo da administração: potencial e desafios. *Revista de Administração Contemporânea*, 15(4), 731-747. <https://doi.org/10.1590/S1415-65552011000400010>
- Muniz, L. C., Schneider, B. C., Silva, I. C. M. D., Matijasevich, A., & Santos, I. S. (2012). Fatores de risco comportamentais acumulados para doenças cardiovasculares no sul do Brasil. *Revista de Saúde Pública*, 46(3), 534-542. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012005000021>
- New Hope. (2017, Maio 30). How to veg out for plant-powered customers. Recuperado de: <https://www.newhope.com/retail-and-distribution/how-veg-out-plant-powered-customers>
- Oliveira, E. (2018, Agosto 12). O QUE 2 ANOS DE VEGANISMO FIZERAM COMIGO!?. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=tIPfc3KBwLU&list=PLbJ4XmLjYsXVN4XrzELHiflyhE_nGJ3R&index=3
- Parente, A. R. M. (2010). Alimentação Vegetariana: ingestão de nutrientes chave, durante o ciclo de vida e desportistas, prevenção de doenças crônicas: Monografia: Vegetarian Diet: Intake of Key Nutrients During the Life Cycle and Athletes Prevention of Chronic Diseases.
- Paniz, C., Grotto, D., Schmitt, G. C., Valentini, J., Schott, K. L., Pomblum, V. J., & Garcia, S. C. (2005). Fisiopatologia da deficiência de vitamina B12 e seu diagnóstico laboratorial. *J Bras Patol Med Lab*, 41(5), 323-34. <https://doi.org/10.1590/S1676-24442005000500007>
- Paiva, G. J. de. (2007). Identidade psicossocial e pessoal como questão contemporânea. *Psico*, 38(1), 8.
- Pedro, N. (2010). Dieta vegetariana: fatos e contradições. *Medicina Interna*, 17(3), 173-78.
- Poulain, J. P. (2017). *The sociology of food: eating and the place of food in society*. Bloomsbury Publishing.
- Poulain, J. P. (2002). The contemporary diet in France: “de-structuration” or from commensalism to “vagabond feeding”. *Appetite*, 39(1), 43-55. <https://doi.org/10.1006/appe.2001.0461>

- Prado, Bernardete Bisi Franklin do. (2014). Influência dos hábitos de vida no desenvolvimento do câncer. *Ciência e Cultura*, 66(1), 21-24. <https://doi.org/10.21800/S0009-67252014000100011>
- Romanelli, G. (2006). O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. *Medicina (Ribeirão Preto. Online)*, 39(3), 333-339. <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v39i3p333-339>
- Roths, I. A., & Cunha, S. (2016). DIMENSÃO SIMBÓLICA E AFETIVA DA ALIMENTAÇÃO. ESCOLHA ALIMENTAR: UMA EXPERIÊNCIA MULTIDIMENSIONAL. *A redução das assimetrias sociais no acesso à alimentação e à saúde: Políticas e práticas*, 418793.
- Samia. (2017, Janeiro 14) UM ANO VEGANA- O QUE MUDOU?. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=cnoPso-ZH5U>
- Sampaio, L. R., Camino, C., & Roazzi, A. (2009). Revisão de aspectos conceituais, teóricos e metodológicos da empatia. *Psicologia: ciência e profissão*, 29(2), 212-227. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000200002>
- Santos, L. A. D. S. (2008). *O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador*. EdUFBA. <https://doi.org/10.7476/9788523211707>
- Souza, C. C. D. (2016). # Govegan: veganismo, vegetarianismo e dever moral nos enquadramentos da mobilização pelos direitos animais no Brasil.
- Tajfel, H. (1981). *Human groups and social categories: Studies in social psychology*.
- The Vegan Society (2018, outubro 15). History [Site] Recuperado de [tps://www.vegansociety.com/about-us/history](https://www.vegansociety.com/about-us/history)
- Thornton, P. K., Herrero, M., & Ericksen, P. J. (2011). Livestock and climate change.
- Trigueiro, A. (2013). Consumo, ética e natureza: o veganismo e as interfaces de uma política de vida. *Revista Internacional Interdisciplinar INTERthesis*, 10(1), 237-260. <https://doi.org/10.5007/1807-1384.2013v10n1p237>
- Vergara, S. C. (2005). *Métodos de pesquisa em administração*. Atlas.

- Vizeu Camargo, B., Rosane Goetz, E., S Bousfield, A. B., & Justo, A. M. (2011). Representações sociais do corpo: estética e saúde. *Temas em Psicologia*, 19(1).
- Zandonai, A. P., Sonobe, H. M., & Sawada, N. O. (2012). Os fatores de riscos alimentares para câncer colorretal relacionado ao consumo de carnes. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 46(1), 234-239. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000100031>