UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Até que ponto produtos processados e ultraprocessados vegetarianos e veganos são benéficos a saúde?

Nathalia Quirino Brandão

Artigo apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Estácio de Sá como parte dos requisitos para aprovação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, com orientação do(a) Professor(a) Claudia Olsieski da Cruz (Mestre em Alimentação, Nutrição e Saúde – UERJ).

Rio de Janeiro

2019

NATHALIA QUIRINO BRANDÃO

Até que ponto produtos processados e ultraprocessados vegetarianos e veganos são benéficos a saúde?

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada à Universidade Estácio de Sá como parte dos requisitos parcial para obtenção do título de nutricionista.

Avaliada em 09/11/2019.

BANCA EXAMINADORA

Claudia Olsieski da Cruz - Mestre em Alimentação, Nutrição e Saúde (UERJ)

Universidade Estácio de Sá

Luciene da Silva Araújo - Mestre em Ciências Médicas (UERJ)

Universidade Estácio de Sá

Manoela Pessanha da Penha - Doutora em Ciência de Alimentos (UFRJ)

Universidade Estácio de Sá

RESUMO

O ato de se alimentar está em constante processo de mudança. Com isso, o movimento vegetariano se intensificou e cresceu de uma maneira rápida e precisa. Devido às transformações dos hábitos alimentares, as grandes indústrias, passaram a comercializar produtos para esse público, a fim de não perder espaço no mercado alimentício. Com o objetivo de analisar se os produtos consumidos, pelo público vegetariano, são saudáveis, foi desenvolvida uma pesquisa, através de um formulário semiaberto, no qual o público-alvo foram os adeptos as dietas vegetarianas e consumidores de produtos industrializados. Foi possível identificar que uma dieta vegetariana não é sinal de saudabilidade: tudo depende do hábito alimentar que o indivíduo tem. Nota-se que para bem-estar e melhor qualidade de vida, é necessária uma dieta balanceada, com a orientação de um profissional nutricionista, para que todos os nutrientes sejam ingeridos devidamente.

Palavras-chave: Produtos veganos, vegetarianismo, veganismo, rotulagem

ABSTRACT

The act of eating is at constant process of changing. As a result, the vegetarian movement intensified and grew rapidly and accurately. Due to changes in eating habits, large industries began to sell products to this public, in order not to lose space in the food market. In order to analyze if the products consumed by the vegetarian public are healthy, a research was developed through a semi-open form, in which the target audience were the vegetarian diets, consumers of industrialized products. With the results obtained, it was possible to identify that a vegetarian diet is not a sign of healthiness. It all depends on the eating habit that the individual has. It is noted that for well-being and better quality of life, a balanced diet with the guidance of a professional nutritionist is necessary for all nutrients to be properly ingested.

Key Words: Vegan products, vegetarianism, veganism, labeling.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
MATERIAIS E MÉTODOS	6
RESULTADOS E DISCUSSÃO	7
CONCLUSÃO	20
REFERÊNCIAS	21
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE HÁBITOS ALIMENTARES	27
ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	30

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a população mundial tem mudado seus hábitos alimentares, com certa frequência (SBV, 2018). De acordo com o Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos (2012), existem diversos motivos para tal mudança, mas as principais são ética aos animais, por uma melhor qualidade de saúde, respeito ao meio ambiente, influência de familiares, por questões religiosas e espirituais, por questões filosóficas ou até mesmo pela não aceitação do paladar. Com isso, a adequação à alimentação vegetariana, seja ela estrita ou não, obteve um crescimento constante (MARTINS, 2011).

Uma pesquisa realizada pelo IBOPE (2018) constatou que no Brasil, 14% da população se declaram vegetarianos, o que representa quase 30 milhões de habitantes. Há sete anos esse público representava cerca de 8% da população brasileira.

De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB, 2019), “Vegetarianismo é o regime alimentar que exclui todos os tipos de carnes. Os principais tipos de vegetarianismo são:

- Ovolactovegetarianismo: pode utilizar ovos, leite e laticínios na alimentação;
- Lacto Vegetarianismo: pode utilizar leite e laticínios na alimentação;
- Ovovegetarianismo: pode utilizar ovos na alimentação;
- Vegetarianismo estrito: não utiliza nenhum produto de origem animal na alimentação.”

Segundo Derbyshire (2017), considera-se ainda o Flexitariano, o regime alimentar vegetariano que inclui o consumo ocasionalmente de produtos de origem animal. Segundo a SVB (2019), o movimento crescente do público vegetariano, tem atraído indústrias do ramo da produção alimentar, o que se intensificou nos últimos dois anos. De acordo com Alves e Varella (2016, p.235) “apesar da demanda social existente, o consumidor vegetariano ainda não possui a proteção necessária, pois não existe regulamentação específica para manufatura nem rotulagem de alimentos destinados aos vegetarianos. Neste sentido, se observou a necessidade de elaboração de um estudo da rotulagem de alimentos, culminando com uma proposta de rotulagem para alimentos vegetarianos”

O estudo tem como objetivo identificar se o público adepto às variações da dieta vegetariana consome alimentos industrializados, mais especificamente os processados e ultraprocessados, e detectar os fatores que influenciam a adesão ao vegetarianismo, bem como o padrão alimentar.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho foi caracterizado por uma pesquisa quantitativa e transversal com 99 participantes, que foi realizada através de um questionário semiaberto presente no Apêndice A. Este formulário foi elaborado através do Google Forms® e foi divulgado de forma online pelas redes sociais, através do link (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeKyL_eaWqeB_dKOORR6HZzXWRgJV113a-3SITwwJd-2J_jCQ/viewform), durante o período de 02 de agosto de 2019 a 30 de setembro 2019.

O público-alvo era composto por adultos de ambos os sexos, sendo estes vegetarianos estritos ou não, consumidores de produtos comercializados no mercado

varejista. Foram excluídas da segunda parte dos questionários as pessoas que se declaram onívoras. Assim, dos 99 participantes, apenas 56 responderam à quarta seção do questionário. Os dados obtidos foram quantificados, separados e filtrados no Google Forms® e no Microsoft Excel®, para análise estatística descritiva, utilizando médias.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para melhor avaliação e entendimento, o questionário foi dividido em quatro seções, a fim de excluir os participantes que não se enquadram com a descrição do estudo e identificar o perfil de alimentos consumidos pelo público vegetariano, para análise da qualidade dos produtos comercializados no mercado varejista.

Dos 99 participantes que responderam o questionário, 2,02% (n = 2) foram excluídos, por não aceitarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e/ou eram menores de idade. Com isso totalizou-se 97 participantes.

Com base nos resultados computados, pode-se identificar a principal causa para a alimentação vegetariana e suas variáveis. Também foi possível verificar dados socioeconômicos, levando em consideração faixa de renda familiar, gênero e idade.

Foi possível constatar que a maioria dos participantes dessa pesquisa era do público feminino (Tabela 1). Porém esse dado não possui representatividade para dizermos que esse estilo de vida seja praticado por mais pessoas do sexo feminino. De acordo com o censo levantado pelo IBGE (2013), de percentual demográfico nacional, 51,4% da população é do gênero feminino. E por esse motivo, a pesquisa teve maior participação de pessoas do sexo feminino do que do masculino.

Tabela 1 - Representação de Gêneros

Gênero	Percentual
Masculino	17,20%
Feminino	82,80%

A pesquisa também mostrou que a maioria dos participantes possui uma renda familiar mensal entre R\$2.250 e R\$4.500 (Figura 1). Conforme a POF - Pesquisa de Orçamento Familiar, 2017-2018, as famílias com rendimento de até dois salários mínimos (R\$ 1.908,00) comprometem uma parte maior de seu orçamento em despesas com alimentação e habitação do que aquelas com rendimentos superiores a 25 salários mínimos R\$ 23.850,00 (IBGE, 2019).

Figura 1. Faixa de Renda Familiar dos Pesquisados

Existem evidências que os indivíduos adeptos a alimentação vegetariana, são, na maioria das vezes, da Geração Y, ou seja, nascidos entre 1980 a 2000. Possuem características muita das vezes idealistas, de solidariedade, de dever nacional e de sustentabilidade (MARKUS, 2018). Na pesquisa realizada, a faixa etária, em maior número de participantes, foi entre 18 e 25 anos (Tabela 2).

Tabela 2 – Faixa Etária dos Pesquisados

Faixa Etária	Percentual
Entre 18 e 25 anos	42,27%
Entre 26 e 35 anos	30,93%
Entre 36 e 50 anos	17,53%
Acima de 50 anos	9,27%

Assim como em outros estudos que envolvem alimentação vegetariana, Fontes (2018) encontrou em sua pesquisa sobre escolha de um regime alimentar vegetariano, seu maior público participante com idade entre 18 e 23 anos (46,35%), seguido da faixa etária entre 24 e 35 anos (34,6%).

Segundo Holzer (2018), o nicho do mercado vegetariano tem crescido exponencialmente. Do total da amostra, 34% (n = 33) se consideram onívoros e 19,6% (n = 19) vegetarianos (Figura 2). A título deste estudo, consideramos trabalhar com os denominados vegetarianos, indivíduos que se abstêm do consumo de carne, mas que incluem, ou não, na dieta outros produtos de origem animal, como ovos, laticínios e mel. E com os simpatizantes, denominados flexitarianos.

Figura 2. Tipo de alimentação dos pesquisados

Quando foi perguntado há quanto tempo não se fazia consumo de produtos de origem animal, 24,7% (n = 24) disseram não comer por mais de 3 anos (Tabela 3).

Hauschild, Adami e Fassina (2015), fizeram uma análise do estado nutricional e da qualidade da dieta em indivíduos vegetarianos estritos e não estritos. A amostra contou com 20 pessoas, e desse total, 50% dos indivíduos relataram praticar esse tipo de alimentação de 2 a 5 anos.

Tabela 3 – Tempo sem consumo de produtos de origem animal

Há quanto tempo não consome determinados e/ou todos produtos de origem animal?	
Nunca consumiu produtos de origem animal	0,00%
De 1 a 3 anos	10,30%
Menos de 1 ano	16,50%
Mais de 3 anos	24,70%
Consome carne	48,50%

Um dado importante, encontrado no estudo, foi que mais da metade dos participantes desta pesquisa, consomem produtos processados e/ou ultraprocessados veganos comercializados nos centros varejistas (Figura 3). Após esta pergunta, dos 100% (n = 97) dos participantes, apenas 57,7% (n = 56), avançaram para a última parte da pesquisa, onde continham perguntas mais específicas da alimentação vegetarianana e flexitariana.

Figura 3. Consumo de produtos processados e/ou ultraprocessados veganos e vegetarianos

Para melhor entendimento da temática abordada, vale ressaltar a definição de alimentos processados e ultraprocessados. De acordo com o Guia Alimentar (BRASIL, 2014) para a População Brasileira, alimentos processados são aqueles fabricados pela

indústria com acréscimo, aos alimentos *in natura*, de sal, açúcar ou outra substância aos alimentos de uso culinário para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. Como exemplo, temos os alimentos em conserva, frutas em calda ou cristalizadas, queijos, alimentos feitos com farinha de trigo, etc. Em contrapartida, os alimentos considerados ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Como exemplo, tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, bolos, barras de cereal, temperos ‘instantâneos’, molhos, refrescos e refrigerantes, iogurtes, produtos congelados, pizzas, hambúrgueres, empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos.

Os hábitos alimentares e modos de um determinado povo se devem às relações sociais obtidas entre os indivíduos (OLIVEIRA; CAMARGO; TONUS, 2018). Muito da criação da identidade culinária de um povo se dá pela percepção da diferença, já que “geralmente é na interação com outras populações que os membros de determinado grupo tomam consciência de suas particularidades. Só assim se realiza o sentido de pertencimento e de identidade” (CONTRERA; GRACIAS, 2011).

O aumento de consumidores ecologicamente responsáveis tem crescido a par do aparecimento de novas organizações defensoras do meio ambiente e dos direitos dos animais, o que nos faz considerar que devido às formas de posicionamento e a sua percepção de mundo, o vegetarianismo/veganismo, pode ser considerado uma política de vida. “Esse tipo de posicionamento ético projeta para o cerne desse movimento uma responsabilidade para com o ato de consumo, sendo o mesmo reconhecido enquanto parte importante da construção de um *modus vivendi* vegano” (SIMÕES, 2019; TRIGUEIRO, 2013).

Shepon et al. (2018) argumentaram que, para combater o desperdício alimentar a montante da esfera do consumo e garantir disponibilidade e segurança dos alimentos, só nos E.U.A. se todos optassem por alternativas à base de plantas, haveria comida suficiente para alimentar 350 milhões de pessoas. Assim, é relevante perceber as razões que levam os vegetarianos a terem adotado dietas vegetarianas e, por outro lado, perceber como os não-vegetarianos percebem a dieta vegetariana.

Hoffman (2017) acredita que o vegetarianismo não se resume, apenas em uma dieta, mas algo que uma pessoa pode transformar ou transformar-se, que através de novos conhecimentos, a transformação de fato, pode ocorrer.

Em estudo elaborado por Markus (2018), com 105 participantes, os resultados obtidos em relação ao engajamento de pertencer ao vegetarianismo apontaram que a preocupação com o bem-estar animal é um ponto relevante para os adeptos dessa dieta. Porém as motivações, não divergiram entre si, ou seja, todas as afirmativas receberam grau alto para explicação de fazer a dieta vegetariana. Brignardello et al. (2013) também constataram, com 319 veganos e vegetarianos, que os principais motivos declarados para seguir o vegetarianismo ou o veganismo estavam os princípios morais ou “princípios animais” (74,3%).

Comparado com os estudos citados, os resultados obtidos em nosso estudo, apresentaram as mesmas características, ou seja, os praticantes da dieta vegetariana/vegana participantes da pesquisa, alegaram que a motivação para esse tipo de alimentação se dá,

em sua maioria, em defesa aos animais (60,7%) e seguido de sustentabilidade e meio ambiente (53,6%) (Figura 4).

Figura 4. Motivos para o não consumo de produtos de origem animal dos pesquisados

Devido a era em que vivemos hoje, onde as pessoas alegam não possuir tempo, os alimentos prontos, como processados/ultraprocessados ganharam espaço na alimentação da população. Na pesquisa realizada, foi possível notar que as pessoas que fazem uso de alimentos processados e/ou ultraprocessados, procuram praticidade. “Para esse segmento, a conveniência e a praticidade são, acima de tudo, as principais prioridades, pois de maneira geral, são consumidores que levam uma vida corrida, trabalham em tempo integral e dispõem de pouco tempo para cuidar da casa, dos filhos e da alimentação da família” (ITAL, 2010).

Quando foi perguntado com que frequência fazia-se uso de alimentos industrializados voltados ao público vegano/vegetariano, 71,4% (n = 40) optaram pela opção de “eventualmente” (Figura 5), porém esse dado é muito subjetivo, ou seja, não há exatidão na resposta.

Figura 5. Frequência de consumo de produtos processados e ultraprocessados vegano/vegetariano

Em estudo elaborado por Correia (2016), com 177 participantes, estudantes da Universidade de Brasília, que visava analisar os fatores associados ao consumo de alimentos processados e ultraprocessados em estudantes dos cursos de exatas, humanas e saúde; foi possível observar que 42% identificaram consumir alimentos ultraprocessados aos finais de semana, enquanto 25% consomem duas a três vezes na semana e 7% diariamente.

Outra pesquisa abrangendo 1.336 universitários de uma instituição pública analisou as rotinas alimentares e encontrou que 34,5% consumiam biscoitos e/ou salgadinhos de pacote, 37,9% guloseimas, 29% refrigerantes e 63,2% bebidas açucaradas com uma frequência de consumo igual ou maior que 5 dias na semana (PEREZ et. al., 2016).

O público jovem é o que mais consome alimentos ultraprocessados. Em análise feita na Universidade de Santa Catarina, dos 357 estudantes participantes, faziam uso diário de pizzas (6%), salgadinhos fritos (8,5%), refrigerantes (15,9%) e doces (14,9%) (SIMÃO et al., 2012).

A percepção do que é vegetariano ou vegano para o público participante do estudo, foi um dado de extrema importância, pois na Questão 13 onde foi perguntado: “Diga quais produtos industrializados vegetarianos ou veganos você costuma comprar” (caso não consuma, pode pular a pergunta)”, obtivemos respostas um tanto quanto fora da filosofia do vegetarianismo e veganismo:

“Biscoitos; Sucos; Geleia de mocotó; Ovos; leite” (p20)

“Frango” (p 40)

“Miojo de tomate, risotos em saquinhos (de cogumelo, queijo etc) nhoques/massas já prontas, pizzas congeladas (margherita, 4 queijos), lasanha de espinafre da sadia kkk entre outros...” (p45)

“Hambúrguer vegano, miojo de tomate”(p60)

“Molho shoyu, molho de tomate, maionese de soja”(p64)

A dieta vegetariana busca uma melhor qualidade de vida, e acredita-se que a dieta vegetariana implica em uma alimentação adequada e auxilia na prevenção de doenças (Hauschild; Adami; Fassina, 2015 *apud* Lorenzo, 2014). Os alimentos de origem vegetal fornecem aos seres vivos carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fitoquímicos em quantidades notáveis, podendo suprir todas as necessidades nutricionais humanas (SLYWITCH, 2012).

Dietas vegetarianas bem planejadas e bem adequadas nutricionalmente mostram-se mais saudáveis, e podem ser seguidas em todas as fases da vida, desde que enfatizada a informação adequada, através de um profissional nutricionista para melhor orientação (CRAIG; MANGELS, 2010).

A introdução de novos produtos destinados a vegetarianos como produtos alimentares (alternativas vegetarianas como bebidas vegetais e “análogos” de carne), alimentos fortificados (como cereais de pequeno-almoço) e de suplementos alimentares de origem vegetal (como ômega 3 proveniente de microalgas e vitamina D proveniente de determinadas leveduras de uso alimentar – frequentemente designadas na literatura como “nutritional yeast”) está em crescimento (PORTUGAL, 2015).

Todavia, existem, dentro do vegetarianismo, aqueles que são adeptos a bons hábitos alimentares, conhecidos como crudiveganismo (consumo exclusivo de frutas e vegetais crus), e os que consomem os *junk foods*, ou seja, alimentos com alto teor de gorduras, baixo nutrientes, os famosos alimentos processados e ultraprocessados, todos livres de produtos de origem animal. E através dessas escolhas alimentares, pode levar a maior ou menor equilíbrio nutricional. Com isso, as dietas vegetarianas são seguras, como outras que possuem ou não o consumo de carne (LIMA; MENEZES, B.; MENEZES, M., 2017).

De acordo com Rossetti (2015) o estresse é um dos fatores para o maior consumo de alimentos processados, já que esse está relacionado à maior ingestão de *junk foods* por universitários quando expostos ao estresse e em épocas de muitas demandas acadêmicas, por exemplo. A falta de tempo é um fator importante para o consumo alimentar, uma vez

que a falta dele, faz com que as pessoas procurem praticidade para realizar as refeições diárias.

Keller e Siegrist (2015) argumentaram que as escolhas alimentares estão correlacionadas com a personalidade, que posteriormente pode refletir na saúde. A personalidade das pessoas determina a forma como se vão alimentar, sendo considerado um fator de risco, na medida em que, podem optar por dietas desequilibradas, contribuindo para maior probabilidade de desenvolverem doenças crônicas. Alimentos mais baratos e com baixo índice vitamínico proporcionam prazer e alívio do desconforto em curto prazo (GROESZ et al., 2012).

Determinados alimentos industrializados citados pelos entrevistados, realmente não apresentam nenhum ingrediente de origem animal, porém são alimentos, por sua vez, com ingredientes mais baratos e com pouco benefício nutricional. Apresentam cerca de 10% de verduras e 5% de proteína vegetal, além de em sua composição possuir cereais refinados, óleo de girassol, excesso de sódio, açúcar, alto teor calórico, prejudiciais à saúde, como ilustra a Tabela 4 com os alimentos considerados vegetarianos, consumido pelo público entrevistado.

Tabela 4. Produtos Vegetarianos e Veganos com % de Açúcar, Sódio e Gordura.

PRODUTO	MARCA	AÇÚCAR (%)	SÓDIO(%)	GORDURA (%)	PORÇÃO (%)
Hamburguer	Futuro Burguer	3%	20%	24%	80g (1/2 un)
Salsicha	Goshen	2%	16%	3,3%	50g (1 un)
Tofu	Ecobrás	0,2%	2%	2,5%	40g (1 fatia)
Mortadela	Goshen	0%	10%	4%	20g (1 un)
Proteína de Soja	Sora	3%	12%	0%	50g (6 un)
Extrato de soja	Ades	2,77%	6,63%	5,64%	200ml (1 copo)
Queijo Vegano	Nomoo	1%	2%	10%	30g (2 fatias)
Proteína Vegetal (Morango)	Mother	1%	18%	5%	34g (1 col media)
Iogurte	Yorgus	2%	3%	0%	130g (1 pote)
Miojo de tomate	Nissin	17%	57%	29%	80g (1 un)
Risoto saquinho	Tio João	13%	0%	0%	62,5g
Linguiça de soja	Vegabom	2,10%	0,50%	7,10%	35g (1/3 und)
Coxinha de jaca	Paixão Vegan	4%	6%	3%	25g (1 und)
Maionese	Nomoo	0,6%	2,4%	15,8%	12g (1 col sopa)
Molho Shoyo	Sakura	1,00%	34,00%	0%	15g (1 col. Sopa)
Molho de Tomate	Jasmine	1%	4%	0%	60g (3 col. Sopa)
Leite Condensado de soja	Soymilke	4%	0%	3%	20g (1 col. Sopa)
Manteiga Ghee	Dom Afonso	0%	0%	10%	10g (1 col. Sopa)
Chocolate Vegano (75%)	Amma	3%	0%	13%	20g (4 pedaços)
Carne vegetal enlatada	Superbom	1%	13%	4%	40g (1 un)
Requeijão sabor cheedar	Requeisoy	2%	2%	4%	10g (1 col. Sopa)
Pasta de soja	Bem me quer	0%	2%	5%	10g (1 col. Sopa)
Biscoitos	Fhom	4%	7%	16%	25g (1 xíc. chá)

Fonte: PEREIRA (2012).

Isso contradiz os estudos que comprovam que com a dieta vegetariana há uma diminuição no consumo de lipoproteínas e o aumento na ingestão de vegetais e de alimentos ricos em fibras, sendo assim, uma boa aliada para indivíduos que buscam a perda de peso, além de diminuir o risco de obesidade e acúmulo de adipócitos no organismo (PEREIRA, 2012).

Martins et al. (2013) comparou as taxas de crescimento com os países de renda elevada, e constatou que o Brasil é um dos países que vem aumentando seu consumo de

alimentos processados. Entre os anos de 1974 e 2003 foi observado o aumento do consumo dos alimentos processados e ultraprocessados em mais de 200%.

Eliminar da dieta alimentos de origem animal, porém continuar ingerindo, em excesso, alimentos refinados, industrializados, frituras, doces, massa, refrigerantes, bebidas alcoólicas, fumar e não praticar nenhuma atividade física, não é o recomendado para esse tipo de dieta, pois o indivíduo coloca a sua própria saúde em risco (SLYWITTH, 2006).

Em relação aos hábitos alimentares, apesar de haver maus comportamentos, escolher praticar o vegetarianismo, tem sido considerado um fator de proteção e intervenção na prevenção primária e secundária da diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, dislipidemias e excesso de peso (DOMINIQUE, 2013; MISHRA, 2013).

Para aprofundar o entendimento na questão do consumo de alimentos processados e ultraprocessados pelo público vegetariano e simpatizantes, na Questão 15 foi perguntado aos entrevistados “Você considera os produtos industrializados vegetarianos ou veganos que consome saborosos?”, 55 participantes responderam essa pergunta, sendo a maior parte, afirmou achar esses produtos saborosos (Figura 6).

Figura 6. Satisfação com o sabor de produtos industrializados vegetarianos ou veganos consumidos

Em análise realizada por Queiroz, Saliguetti e Moretti (2018) com 419 pessoas, no estado de São Paulo, 37 participantes alegaram que o sabor dos alimentos veganos não os agrada, o que dificulta o público a se tornar vegetarianos estritos.

Uma análise sensorial de queijos vegetais, feita por Silva et al. (2016) com 100 participantes, no estado do Rio de Janeiro, utilizando uma escala hedônica estruturada com cinco pontos, onde 1 era desgostei muito e 5 eram gostei muito, os itens avaliados foram: aparência, cor, textura, amargor, aroma de queijo, aroma de feijão, sabor de queijo, sabor de feijão, sabor salgado e sabor residual. Obtiveram um resultado positivo, quanto a adesão em relação aos produtos. Os resultados obtidos mostraram que é possível desenvolver um alimento tipo queijo a base de leguminosas.

Com o intuito de implantar em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) preparações vegetarianas, França et al. (2013) fizeram um teste com 7 preparações vegetarianas e deram para a equipe (n = 350) da UAN experimentar, para avaliar a aceitação. Foi possível notar que o Índice de Aceitabilidade (IA) foi superior a 70%, ou seja, os participantes aprovaram os pratos elaborados, com exceção de um suflê de batata doce, que não agradou muito.

De acordo com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) uma dieta saudável se dá por alimentos naturais, acessíveis e produzidos localmente em processos sustentáveis, sem substâncias nocivas (BRASIL, 2012). Mesmo com isso, os indivíduos

consomem alimentos e/ou preparações sem que o nutriente em si seja o principal determinante na escolha – fato conhecido e explorado pelo comércio e indústria alimentícia que oferecem, cada vez mais, alimentos práticos, palatáveis, duráveis e mais atrativos para a população (MONTEIRO, 2009).

No estudo foi visto que as pessoas fazem uso de alimentos processados/ultraprocessados, em sua maioria, por praticidade e não se preocupam tanto com o que contém no produto, pois, como mostra a Tabela 7, 83,9% (n = 47) tem o hábito de efetuar a leitura dos rótulos.

Lindemann et al. determinaram a prevalência de leitura de rótulos alimentares com uma amostra de 1246, e 70,9% dos entrevistados, referiu o hábito da leitura dos rótulos. Segundo estudo realizado por Campos, Doxey e Hammond (2011), esse resultado demonstra que brasileiros usuários da atenção básica de saúde apresentam comportamento semelhante à população geral de muitos países, onde pesquisas identificaram frequências elevadas de leitura, na maioria das vezes acima dos 50%. Em análise sobre o conhecimento da rotulagem de alimentos realizada por Philippi et al. com 29 estudantes de especialização de uma universidade de São Paulo/SP, verificou-se que 59% dos entrevistados lêem os rótulos dos alimentos.

Tabela 5 - Tabela de identificação de leitura de rótulos

Você costuma ler o rótulo dos produtos que consome?	
Sim	83,90%
Não	16,10%

Estudos e pesquisas destacam a importância do adequado conhecimento da rotulagem nutricional dos alimentos para a promoção da alimentação saudável, pois possuem relações com estratégias para redução de risco de doenças. Além disso, podem funcionar como instrumento para o consumidor sobre a relação entre nutrição e saúde, visando capacitá-lo a fazer escolhas mais saudáveis. Apesar dos benefícios da normatização da rotulagem, estudos verificam que o grau de conhecimento da população frente aos rótulos alimentares, não são animadores (LONGO-SILVA; TOLONI; TADDEI, 2010).

Visto a importância das informações nutricionais, é necessário que a população saiba interpretar os dados e o significado dessas informações contidas na rotulagem dos alimentos. Portanto, a análise do conhecimento e interpretação dos rótulos permite uma aquisição de alimentos dentro dos atuais conceitos de Segurança Alimentar. Apesar de uma parte dos consumidores lerem os rótulos dos produtos alimentícios, apenas uma pequena parcela utiliza esta informação no momento da compra, mostrando que o consumidor tem o desejo de melhorar a qualidade de sua alimentação, porém encontra dificuldade em compreender os dados para uma correta seleção de alimentos (GONÇALVES et al., 2010).

Em pesquisa efetuada por Cavada et al. (2012) com uma amostra de 241 consumidores, com idade igual ou superior à 18 anos, consumidores de uma rede de supermercados com filiais distribuídas na cidade de Pelotas-RS, encontrou que dentre os entrevistados que costumavam ler os rótulos, 61,21% (n = 71) compreendiam tais informações. Ao se avaliar a relação entre escolaridade e compreensão das informações, os achados evidenciam que mesmo sendo predominante o Ensino Superior para os indivíduos que compreendem estas informações (48,08%), os dados não foram significativos. Diversamente, no estudo de Pinheiro et al. (2011), houve relação entre grau de escolaridade

e compreensão das informações. Bartela, Veiga e Furio (2018) também verificaram se existe relação entre a área de graduação e o conhecimento sobre alimentação, principalmente de aditivos alimentares, encontrou que independente da área de graduação a leitura e interpretação das informações presentes em rótulos alimentares, eram desconhecidas para mais da metade dos participantes. Em comparação com nossa pesquisa, apenas 37,5% pessoas (n = 21) (Figura 7) entendem, de fato, o que significa cada item descrito nos ingredientes.

Figura 7. Avaliação do entendimento sobre as informações na rotulagem dos alimentos pelos pesquisados

O aprimoramento das informações vinculadas pela rotulagem de alimentos pode representar um aliado na prevenção de doenças relacionadas à obesidade e à hipertensão, entre outros, na medida em que possibilita ao consumidor (quando devidamente orientado) comparar o conteúdo nutricional com relação às porções de consumo diário na composição de uma dieta saudável e dentro das recomendações consideradas adequadas (SERAGINI, 1990).

A procura por alimentos sem adição de ingredientes de origem animal está em acelerado crescimento, visto que pessoas possuem intolerâncias, alergias e/ou são adeptas as dietas vegetarianas.

Foi perguntado aos participantes se eles já viram ou já compraram produtos industrializados “veg” com algum ingrediente indevido. E o resultado nos mostrou que mesmo havendo uma regulamentação garantindo o direito ao consumidor a informação, para que ele não seja induzido a equívoco em relação à verdadeira composição do alimento, 33,8% dos participantes relataram já terem visto ingredientes indevidos em produtos “veg” (Figura 8).

“Corante a base de de origem animal”. (p. 03)

“Mel no vegano”(p. 42)

” Indicava que era vegano mas tinha leite” (p. 94)

” Algum ingrediente de origem animal” (p. 96)

Figura 8 – Identificação de ingredientes indevidos em produtos vegetarianos

Apesar dos relatos de ingredientes obviamente indevidos, alguns participantes relataram excesso de sódio, açúcar, gordura, corantes, aromatizantes entre outros aditivos químicos na composição de determinados produtos. Isso nos mostra que eles têm ciência de que esses ingredientes são maléficos a saúde, porém, a publicidade desses produtos é sofisticada, apelativa e convincente. Isso torna os produtos mais desejáveis e onipresentes especialmente para o público jovem. As estratégias de marketing desses produtos são, em alguns casos, baseadas em alegações de saúde, como dizer que determinado alimento é rico em algum micronutriente, mesmo que no geral esse alimento tenha baixa qualidade nutricional. Os produtos ultraprocessados rotulados como “light”, “suplementados”, “fortificados” ou outra forma associativa com algo saudável, geralmente são intrinsecamente insalubres (MONTEIRO, 2010).

A rotulagem de alimentos vegetarianos ainda é precária em quase todos os lugares do mundo. Apesar de existirem muitas organizações que realizam a rotulagem, em quase nenhum país do mundo existem leis que protegem o consumidor vegetariano especificamente através de rotulagem (ALVES; VARELLA, 2017).

A Food Information Regulations, órgão governamental do Reino Unido, oferece um guia oficial para as empresas e organizações que queiram rotular os alimentos como vegetarianos ou veganos. O guia apresenta as definições das formas de dieta, assim como as sanções cabíveis em caso de erro de informação no rótulo e legislações complementares e análogas.

Mesmo com a garantia básico do consumidor à informação, não há uma regulamentação, diferenciada para a rotulagem dos alimentos vegetarianos e veganos, garantindo a informação essencial à escolha do produto. Porém muitos ingredientes e aditivos alimentares de origem animal são desconhecidos do consumidor que, por sua vez, não possui a obrigação de dominar o vocabulário nutricional, da indústria alimentícia ou até mesmo o vocabulário científico. Entre eles estão: o ácido esteárico, presente em gomas de mascar, retirados de gordura de vacas e ovelhas; a albumina, retirada de sangue, ovos, leite e alguns tipos de tecido de animais, utilizado em biscoitos, bolos e outros tipos de comida; ácidos graxos naturais, produzidos a partir de sebo bovino; ácido láctico, proveniente de sangue e tecido muscular animal, utilizado para bebidas fermentadas como a cerveja ou para alimentos em conserva; corante carmim ou ácido carmínico, proveniente do

esmagamento da fêmea do inseto cochonilha, utilizado como corante artificial para alimentos sabor morango ou frutas vermelhas; gelatina, feita a partir do cozimento de ossos e ligamentos bovinos, vendida em pó ou contida nos ingredientes de alguns itens alimentícios; glicerina, potencialmente sintetizada a partir de gordura animal, dentre outros (MATOSO, 2015).

Ao final da pesquisa, foi deixado um campo para quem quisesse deixar algum relato a respeito da alimentação vegetariana ou vegana ou sobre os produtos industrializados vegetarianos/veganos. Nem todos os componentes da pesquisa participaram, porém os que deixaram informações para serem refletidas a respeito desse estilo de vida.

“A alimentação vegana é maravilhosa, porém tem um custo alto, então fica de difícil acesso para pessoas de baixa renda. A causa vegana é excelente, mas os valores não ajudam.” (p. 11)

“Eu sinto que as pessoas deveriam realmente refletir sobre, e dar uma oportunidade a essa alimentação e aos animais principalmente, não é só pela nossa saúde, é também, pois o foco é a saúde de quem está sendo explorado sem necessidade e tem tanto direito à vida quanto nós. A alimentação vegana industrializada pode ser um grande passo de produtos mais benéficos, uma vez que suas fontes de criação serão vegetais etc, claro que não substitui a origem do que gerou, mas para os carnistas isso é fundamental para ajudar a seguir na alimentação vegana, não é que o sabor seja ruim da alimentação animal, é que vidas devem vir em primeiro lugar, amo ao próximo deve vir antes do paladar, e paladar por paladar não me arrependo nem um dia das refeições veganas que faço. Obrigado.” (p. 21)

“Ao cortar a carne da minha alimentação, sinto que tenho comido bem mais para me “satisfazer” e sentir aquela sensação de barriga cheia que antes era proporcionada pelo animal morto.” (p. 44)

“Acho que os preços são mais altos de uma maneira que os deixa bem menos acessíveis” (p. 64)

“Sou vegetariana há 15 anos e desde então me sinto mais saudável também. Muitas vezes a minha alimentação é vegana. O consumo de alimentos vegetarianos ou veganos também deve ser consumido com moderação, pois ele sendo sem produtos de origem animal também contém conservantes e aditivos.” (p. 68)

“Prefiro fazer as refeições com alimentos naturais, que faço em casa. Os produtos industrializados, em sua maioria, contêm muito sódio e frituras. Não gosto.” (p. 96)

Hoje, os produtos vegetarianos/veganos possuem um preço mais elevado, pois ainda são produzidos em baixa quantidade, a Associação Brasileira de Supermercados (ABRAS, 2017) afirma que a oferta desse tipo de produto ainda é menor do que a demanda. Entretanto, uma comparação entre as dietas vegetarianas e onívoras, evidencia que os custos para a produção de uma dieta vegetariana são dramaticamente menores do que aqueles envolvidos em uma dieta onívora (BARONI, 2007).

Uma alimentação baseada em hortaliças, tende a ter um menor aporte calórico, pois as hortaliças possuem baixo valor calórico. De acordo com Canella et al. (2018) as

diferenças de quantidade observadas, em pesquisa, para hortaliças adquiridas e consumidas podem ser referentes à técnica de preparo empregada, à incorporação de óleos e gorduras, por terem maior quantidade de calorias, a algum eventual desperdício de hortaliças ou ao consumo de alimentos fora do domicílio, mensurado apenas para o consumo individual.

CONCLUSÃO

A partir dos dados do estudo, pode-se perceber que o principal motivo dos indivíduos terem optado pela dieta vegetariana, foi em defesa aos animais. Há estudos que comprovam que animais possuem capacidade de sentir, e acredita-se que eles vieram ao mundo por uma razão, e não foram feitos para o ser humano o consumir. Não faz sentido domesticarmos e acharmos loucura comermos determinados animais, por que comemos outros?

Nota-se que não é só porque a dieta é vegetariana que a mesma é considerada saudável, promove saúde ou melhora o bem-estar. Existem as *junk foods* no meio vegetariano, que se consumidos com frequência, podem desencadear doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), assim como alimentos que possuem em sua composição ingredientes de origem animal. As indústrias se aproveitam da ingenuidade dos consumidores, quando fabricam alimentos que remetem algo saudável, pois a chance de o fornecedor levar, sem ao menos ler sua composição, é muito maior. Muitos desses produtos nem sempre apresentam ingredientes benéficos à saúde ou até mesmo a composição nutricional pode não ser tão boa quanto deveria.

REFERÊNCIAS

ALVES, Fabrício Germano; VARELLA, Marcelo Henrique Lopes. Regulamentação da Rotulagem dos Alimentos Vegetarianos sob a Perspectiva do Código de Defesa do Consumidor. Cadernos do Programa de Pós-Graduação em Direito - PPGDir./UFRGS, Porto Alegre, v. 11, n. 3, fev. 2017. ISSN 2317-8558. Disponível em: <<https://www.seer.ufrgs.br/ppgdir/article/view/65654>>. Acesso em: 05 maio 2019.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SUPERMERCADOS BRASIL (ABRAS). Demanda por produtos vegetarianos ainda é maior do que a oferta no Brasil. Disponível em: <<http://www.abrasnet.com.br/clipping.php?area=1&clipping=51257>> Acesso em: 03 Nov. 2019.

BARONI, L. Evaluating the environmental impact of various dietary patterns combined with different food production systems. European Journal of Clinical Nutrition, v. 61, p. 279-286, 2007.

BARTELA, Débora Regina; VEIGA, Julia Bagarollo; FURIO, Mayara Vieira. Conhecimento sobre Alimentação e Busca de Informações em Rótulos Alimentares. Americana - SP, 2018.

BRASIL. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA -IBGE. Mulheres são maioria da população e ocupam mais espaço no mercado de trabalho 2013. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/cidadania-e-justica/2015/03/mulheres-sao-maioria-da-populacao-e-ocupam-mais-espaco-no-mercado-de-trabalho>>. Acesso em: 15 de out. 2019.

BRASILEIRA,S.V.,Mercado Vegetariano.Disponivel em : <<https://www.svb.org.br/v>
HYPERLINK "<<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/mercado-vegetariano>>. Acesso em 05 maio 2019

BRIGNARDELLO G, Jerusa et al . Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. Rev. chil. nutr., Santiago , v. 40, n. 2, p. 129-134, jun. 2013 . Disponível em: <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000200006&lng=es&nrm=iso>. Acesso em 23 out. 2019.

CAMPOS, S., DOXEY, J., HAMMOND, D. Nutrition labels on pre-packaged foods: a systematic review. Public Health Nutr. v. 14, n. 8, p. 1496-506; 2011. PMid:21241532. <http://dx.doi.org/10.1017/S1368980010003290>.

CANELLA, Daniela Silva et al. Consumo de hortaliças e sua relação com os alimentos ultraprocessados no Brasil. Revista de Saúde Pública, v. 52, n. 50, 2018.

CAVADA, Giovanna da Silva et al. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo?. Braz. J. Food Technol J. Food Technol., Campinas , v. 15, n. spe, p. 84-88, May 2012 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-67232012000500015&lng=en&nrm=iso>. access on 04 Nov. 2019. Epub Nov 30, 2012. <http://dx.doi.org/10.1590/S1981-672320120005000043>.

CONTRERAS, Jesús; GRACIA, Mabel. Alimentação, sociedade e cultura. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011 . 496 p.140-141.

CORREIA, Bianca Araujo. Determinantes do consumo de alimentos processados e ultraprocessados em estudantes da Universidade de Brasília (UnB), Distrito Federal. Brasília - DF, 2016

CRAIG, W.L.; MANGELS, A. R. Postura de La Asociación Americana de Dietética: dietas vegetarianas. Revista Actividad Dietética, v. 14, n. 1, p. 10-26; 2010.

DERBYSHIRE, E.J. Flexitarian Diets and Health: A Review of the Evidence Based Literature [Review]. Frontiers in Nutrition. n. 3, v. 55, 2017.

DOMINIQUE, Ashen M. Vegetarian diets in cardiovascular prevention. Curr Treat Options Cardiovasc Med, v. 15, n. 6, p. 735-45; 2013.

FONTES, Cármen Liliana do Nascimento. Escolha de um Regime Alimentar Vegetariano - Motivações e suas implicações na saúde e no ambiente. Faculdade de Economia; Universidade do Porto; 2018.

FOOD INFORMATION REGULATIONS. Food Standads Agency Nothern Ireland, 2014. Disponível em: <<https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/fir-guidance2014.pdf>>. Acesso em: 03 Nov. 2019.

FRANÇA, Lidianne Maria Aquino; SANTOS, Vânia Alexandre; NOBRE, Amanda Souza; WEBER, Márcia Lopes. Preparações vegetarianas: desenvolvimento, análise sensorial e viabilidade de implantação em Unidade de Alimentação e Nutrição. São Paulo, SP; 2013.

GONÇALVES, Nicolas Aguiar et al. Rotulagem de alimentos e consumidor: Food labeling and consumer. Nutrição Brasil. Praia Grande - SP, v. 14, n. 4, 2015.

GROESZ, L. M. et al. What is eating you? Stress and the drive to eat. Appetite, v. 58, n. 2, p. 717-721, 2012.

HAUSCHILD, Lucas; ADAMI, Fernanda Scherer; FASSINA, Patricia. Estado Nutricional e Qualidade da Dieta em Indivíduos Vegetarianos Estritos e Não - Estritos. Revista UNINGUÁ Review, v. 23, n. 2, p. 18-24; Jul- Set 2015.

HOFFMAN, S.R. Nutrition Knowledge of Vegetarians. In Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention; p. 37-50, 2017

HOLZER, Maria Benedita Lemos de Magalhães Calem. Impacto do Marketing e das Marcas no Processo de Decisão de Compra de Alimentos para uma Dieta de Base Vegetal. Porto, 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018 - POF. Rio de Janeiro, 2019

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010, 150f.

INSTITUTO BRASILEIRO DE OPINIÃO E ESTATÍSTICA (IBOPE). Vegetarianismo, 2018. Brasil. Disponível em: <[http://www.ibopeinteligencia.com/noticia/HYPERLINK "http://www.ibopeinteligencia.com/noticias-e-pesquisas/14-da-populacao-se-declara-vegetariana/"s-e-pesquisas/14-da-populacao-se-declara-vegetariana/](http://www.ibopeinteligencia.com/noticia/HYPERLINK%20http://www.ibopeinteligencia.com/noticias-e-pesquisas/14-da-populacao-se-declara-vegetariana/%20s-e-pesquisas/14-da-populacao-se-declara-vegetariana/)>. Acesso em 04 de maio 2019

INSTITUTO DE TECNOLOGIA DE ALIMENTOS (ITAL). Brasil Food Trends 2020. São Paulo: ITAL/FIESP, 2010. 173 p. 51. Disponível em: <www.brasilfoodtrends.com.br>. Acesso em: 15 de out de 2019.

KELLER, C.; SIEGRIST, M. Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects. Appetite, v. 84, p. 128-138, 2015.

LIMA, Fernanda Cupertino dos Santos; MENEZES, Bruna Biava; MENEZES, Mariana Biava. Avaliação do Conhecimento Alimentar e Nutricional de Vegetarianos. Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. Campo Grande, 2017.

LINDEMANN, Ivana Loraine et al . Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados. Cad. saúde colet., Rio de Janeiro , v. 24, n. 4, p. 478-486, Dec. 2016 . Available from

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2016000400478&lng=en&nrm=iso>. access on 01 Nov. 2019.
<http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x201600040234>.

LONGO-SILVA, Giovana; TOLONI, Maysa Helena de Aguiar; TADDEI, José Augusto de Aguiar Carrazedo. Traffic light labelling: traduzindo a rotulagem de alimentos. Rev. Nutr., Campinas , v. 23, n. 6, p. 1031-1040, Dec. 2010 . Available from

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000600009&lng=en&nrm=iso>. access on 01 Nov. 2019.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732010000600009>.

MARKUS, Gabriela. A Identidade Vegana: um Estudo Exploratório Baseado no "Modelo Unificado de Identidade Vegano" e na Escala Simplificada de Valores de Schwartz. Porto Alegre, 2018.

MARTINS, M.C.T. Nutrição Vegetariana: Avanços e Perspectivas. Lifestyle J. n. 1, v. 2, p. 8-10, 2011.

MATOSO, Vanessa de Azevedo. A publicidade de alimentos: uma análise acerca da informação prestada ao consumidor. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Direito) - Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2015

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília- DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em:
<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf>. Acesso em: 01 Nov. 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

MISHRA, S. A multicenter randomized controlled trial of a plant-based nutrition program to reduce body weight and cardiovascular risk in the corporate setting: the GEICO study. Eurpen Journal of Clinical Nutrition, v. 67, p. 718-724, 2013.

MONTEIRO, C. The big issue is ultra-processing.[Commentary] World Nutrition,. Obtainable at [www. wphna. Org](http://www.wphna.org). November 2010, v. 1, n.6: p 237269, 2010.

MONTEIRO,C.A. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. Public Health Nutr. n. 12, v. 5, 729-31, 2009.

NASCIMENTO, Claudiane et al. Conhecimento de consumidores idosos sobre rotulagem de alimentos.. Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção, Santa Cruz do Sul, v. 3, n. 4, p. 144-147, out. 2013. ISSN 2238-3360. Disponível em:

<<https://online.unisc.br/seer/index.php/epidemiologia/article/view/4064/3255>>. Acesso em: 01 nov. 2019. doi:<https://doi.org/10.17058/reci.v3i4.4064>.

OLIVEIRA, Arthur Carlos Franco; CAMARGO, Hertz Wendel; TONUS, Mirna. Vegetarianismo E Identidade: A Construção De Neotribos em grupos do Facebook. Joinville, 2018.

PEREIRA, J. C. Vegetarianismo e obesidade sob perspectiva genética. Uma revisão da literatura sobre obesidade, genética e vegetarianismo. 2012. 31f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Biológicas). Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2012.

PEREZ, P.M et al . Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v.21 n.2: p.531-542, 2016.

PHILIPPI, S.T. et al. Rótulos dos alimentos: como as pessoas entendem a informação nutricional? *Nutrição em Pauta* 2010(L1):49-53.

PINHEIRO, F. A et al. Perfil de Consumidores em Relação à Qualidade de Alimentos e Hábitos de Compras. UNOPAR Científica. *Ciências Biológicas e da Saúde*, Londrina, v. 13, n. 2, p. 95-102, 2011.

PORTUGAL. DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE (DGS). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável, Lisboa: DGS, 2015. MARTINS, Ana Paula Bortoletto et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). *Rev. Saúde Pública*, São Paulo , v. 47, n. 4, p. 656-665, Aug. 2013 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102013000400656&lng=en&nrm=iso>. access on 30 Oct. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-8910.2013047004968>.

QUEIROZ, Carolina Andrade; SOLIGUETTI, Debora Fernanda Gonsalves; MORETTI, Sérgio Luiz do Amaral. AS PRINCIPAIS DIFICULDADES PARA VEGETARIANOS SE TORNAREM VEGANOS: UM ESTUDO COM O CONSUMIDOR BRASILEIRO. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, [S.l.], v. 13, n. 3, p. 535-554, set. 2018. ISSN 2238-913X. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/33210>>. Acesso em: 30 out. 2019. doi:<https://doi.org/10.12957/demetra.2018.33210>.

ROSSETTI, FX. Consumo alimentar, estado nutricional e percepção de segurança alimentar e nutricional entre estudantes de uma universidade pública. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos)- Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Universidade de São Paulo, Piracicaba, f. 135, 2015.

SERAGINI, L. Embalagem: fruto do pensamento estratégico. *FC Embalagens*; v. 3, n. 30, p. 28-32, 1990.

SHEPON, A., ESHEL, G., NOOR, E., MILO, R. The opportunity cost of animal based diets exceeds all food losses. Proceedings of the National Academy of Sciences, v. 115, n. 15; 2018.

SILVA, G. L. et al. Avaliação Sensorial de Alimento Tipo Queijo. XXV Congresso Brasileiro de Ciência e Tecnologia de Alimentos - CBCTA. Gramado, RS; 2016.

SIMÃO, C.B et al. Atividade física habitual, hábitos alimentares e prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários da Universidade do Planalto Catarinense -UNIPLAC. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Lages, SC, v. 11, n. 1, p 10, 2012.

SIMÕES, Diana Filipa Rodrigues. Fatores Influenciadores para Mudança dos Comportamentos Alimentares do Consumidor Português: O Caso do Vegetarianismo. Universidade do Minho, 2019.

SLYWITCH, Eric. Alimentação Sem Carne: guia prático: O primeiro livro brasileiro que ensina como montar sua dieta vegetariana. 1ed. São Paulo: Palavra Impressa; p.114, 2006

SLYWITCH, Eric. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. São Paulo : SVB, 2012. Disponível em: < <http://www.svb.org.br/livros/SVB-GuiaAlimentar.pdf> >. Acesso em: 05 maio 2019

SOCIEDADE BRASILEIRA DE VEGETARIANISMO (SBV). Estatutos da Sociedade Vegetariana Brasileira. Publicado em: 19 out. 2014. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/svb/estatuto>> Acesso em: 05 maio 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE VEGETARIANISMO (SBV). Mudança no padrão alimentar consolida nova fronteira mundial para o veganismo. São Paulo: SVB, 2019. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/2524-mudanca-no-padrao-alimentar-consolida-nova-fronteira-mundial-para-o-veganismo>>. Acesso 04 maio 2019.

TRIGUEIRO, Aline. Consumo, ética e natureza: o veganismo e as interfaces de uma política de vida. Revista Internacional Interdisciplinar INTERthesis, Florianópolis, v. 10, n. 1, p. 237-260, jun. 2013. ISSN 1807-1384. Disponível em: < <https://periodicos.ufsc.br/index.php/interthesis/article/view/25643> >. Acesso em: 21 out. 2019.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE HÁBITOS ALIMENTARES

SEÇÃO 1

1- Nome Completo (Seus dados são sigilosos)

2- Endereço (Seus dados são sigilosos)

3- E-mail de contato (Seus dados são sigilosos)

4- Sexo

☐ Feminino

☐ Masculino

5- Idade

6- Aceita as condições deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido?

☐ Sim

☐ Não

SEÇÃO 2

7- Qual a Faixa de Renda Familiar

☐ Menor de R\$900

☐ Entre R\$900 e R\$1.350

☐ Entre R\$1.350 e R\$2.250

☐ Entre R\$2.250 e R\$4.500

☐ Entre R\$4.500 e R\$9.000

☐ Maior de R\$ 9000

8- Sua alimentação hoje é:

☐ Onívora: consome alimentos tanto de origem animal, quanto de origem vegetal.

☐ Vegetariana: consome mais alimentos de origem vegetal e/ou alguns de origem animal (ovos, leite e/ou mel)

☐ Vegana: não consome nenhum alimento de origem animal.

☐ Flexitariana: reduziu o consumo de alimentos de origem animal, mas não os corta completamente da sua alimentação.

9- Se marcou vegetariana, vegana ou flexitariana na pergunta anterior, há quanto tempo não consome determinados e/ou todos produtos de origem animal?

☐ Menos de 1 ano.

☐ De 1 a 3 anos.

☐ Mais de 3 anos.

☐ Nunca consumi produtos de origem animal.

☐ Eu consumo carne

10- Você consome produtos processados e/ou ultraprocessados veganos ou vegetarianos, comercializados em lojas e supermercados?

☐ Sim

☐ Não

11- Em relação à pergunta anterior, diga por que consome ou não esse tipo de produto (independente da resposta):

12- Com que frequência você consome esses produtos processados e ultraprocessados?

☐ Não consumo

☐ Eventualmente

☐ 1 a 2 vezes na semana

☐ 3 a 6 vezes na semana

☐ Todos os dias

13- Diga quais produtos industrializados vegetarianos ou veganos você costuma comprar (caso não consuma, pode pular a pergunta)

14- O que faz você não consumir produtos de origem animal? Pode marcar mais de uma opção

☐ O Sabor não agrada

☐ Em Defesa dos Animais

☐ Melhor Qualidade de Saúde e Vida

☐ Religioso

☐ Sustentabilidade e Meio Ambiente

☐ Outros _____

15- Você considera os produtos industrializados vegetarianos ou veganos que consome saborosos?

☐ Sim

☐ Não

16- Por qual motivo você consome produtos industrializados vegetarianos ou veganos?

☐ Porque é prático.

☐ Porque não sei cozinhar.

☐ Porque é mais gostoso.

☐ Outros _____

17- Você costuma ler o rótulo dos produtos que consome?

☐ Sim

☐ Não

18- Você entende o que significa as informações do rótulo desses alimentos

☐ Sim

☐ Não

☐ Maior parte.

19- Você já viu ou comprou algum produto industrializados vegetarianos ou veganos e viu algum ingrediente que não deveria estar nesse tipo de produto?

☐ Sim

☐ Não

() Não leio os rótulos

20- Caso tenha respondido "Sim" na pergunta anterior, qual foi o ingrediente ou substância?

21- Utilize este espaço caso queira deixar algum relato sobre alimentação vegetariana ou vegana, e sobre produtos industrializados vegetarianos ou veganos

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DO PARTICIPANTE DA PESQUISA

Nome do Participante:

Sexo: Masculino (☐) Feminino (☐) Data Nascimento:/...../.....

Endereço:.....

Bairro:.....Cidade:.....

Telefone: (.....).....Email:

Título do Protocolo de Pesquisa: Até que ponto alimentos industrializados vegetarianos são benéficos a saúde?

Subárea de Investigação: Nutrição em Saúde Coletiva

Pesquisador(a) responsável: Claudia Olsieski da Cruz – Universidade Estácio de Sá – Rua do Bispo,83 Rio Comprido – Rio de Janeiro/RJ. Email:claudia.cruz@estacio.br

Avaliação do risco da pesquisa: (X) Risco Mínimo (☐) Risco Médio (☐) Risco Baixo (☐) Risco Maior

Objetivos e Justificativa: Identificar se os produtos industrializados consumidos pelo público vegano/vegetariano, são realmente saudáveis.

Procedimentos: Aplicação de questionário semiaberto. Este formulário será elaborado através do Google Forms e será divulgado de forma online pelas redes sociais. O público-alvo será composto por adultos de ambos os sexos, sendo estes veganos e vegetarianos consumidores de produtos comercializados no mercado varejista.

Riscos e inconveniências: Um possível risco será o pesquisado se sentir desconfortável com alguma pergunta.

Potenciais benefícios: Identificar riscos nutricionais e à saúde pela ingestão de alimentos industrializados.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) – da Universidade Estácio de Sá, em horário comercial pelo e-mail cep.unesa@estacio.br ou pelo telefone (21) 2206-9726. O CEP-UNESA atende em seus horários de plantão, terças e quintas de 9:00 às 17:00, na Av. Presidente Vargas, 642, 22º andar.

Para esta pesquisa, não haverá nenhum custo do participante em qualquer fase do estudo. Do mesmo modo, não haverá compensação financeira relacionada à sua participação. Você terá total e plena liberdade para se recusar a participar bem como retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa.

Consentimento Pós-Infirmação.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo: “Até que ponto alimentos vegetarianos são benéficos a saúde?”. Os propósitos desta pesquisa são claros. Do mesmo modo, estou ciente dos procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que a minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente na minha participação, sabendo que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízos.

Este termo será assinado em 02 (duas) vias de igual teor, uma para o participante da pesquisa e outra para o responsável pela pesquisa.