

ETEC PROFESSOR CARMELINO CORRÊA JUNIOR
HABILITAÇÃO PROFISSIONAL TÉCNICA DE NÍVEL MÉDIO EM TÉCNICO EM
RECURSOS HUMANOS

Isabella Ferreira da Silva
Michelle Claudino Rodrigues
Monique Garcia dos Santos
Vitória Garcia dos Santos

COMPORTAMENTO E SAÚDE DO CONSUMIDOR VEGANO

Resumo: A dieta vegana se caracteriza por conter principalmente alimentos de origem vegetal e por excluir carnes, derivados e demais produtos de origem animal. Dentre alguns motivos que levam as pessoas a adotar a dieta vegana podem ser questões que levam em conta a preocupação com o meio ambiente, religião, ética, e outros se adequam a essa dieta pois querem ter uma vida mais saudável, pois adeptos a ela são considerados seres mais saudáveis. Conscientizar as pessoas em relação ao veganismo, quais são seus benéficos e maléficos a saúde de seus adeptos e mostrar como as empresas hoje em dia lidam com os funcionários adeptos ao veganismo, e com o crescente mercado vegano.

Palavras-chaves: Dieta vegana, veganismo, saúde, conscientizar, empresas.

Abstract: The vegan diet is characterized by containing mainly plant foods and excluding meat, derivatives and other products of animal origin. Among some of the reasons that lead people to adopt a vegan diet may be issues that take into account the concern for the environment, religion, ethics, and others. To her are considered healthier beings. Make people aware of veganism, what are its benefits and harms to the health of its adherents and show how companies nowadays deal with employees who adhere to veganism, and with the growing vegan market.

Keywords: Vegan diet, veganism, health, awareness, companies.

INTRODUÇÃO

A dieta vegana se caracteriza por conter principalmente alimentos de origem vegetal e por excluir carnes, derivados e demais produtos de origem animal. Diversos são os motivos para adoção desse tipo de dieta.

No Brasil, uma pesquisa realizada em 2018 revelou que 14% dos brasileiros seguem o vegetarianismo e demonstram também interesse por produtos veganos. (IBOPE)

Houve um crescimento substancial nos últimos anos no número de pessoas adotando dietas veganas em muitas áreas do mundo, incluindo as Américas, na Europa e em diferentes regiões da Ásia. Questões ambientais, de direito dos animais e saúde são os principais fatores que preocupam as pessoas e as levam a aderir o consumo consciente.

Os motivos para a adoção de dietas que excluem o consumo de carne são variados e podem incluir questões éticas, ambientais, religiosas e até mesmo relacionadas à busca por uma vida mais saudável, uma vez que a sua prática tem sido associada por diversos estudos a efeitos benéficos para a saúde (SOCIEDADE BRASILEIRA VEGETARIANA, 2012)

O objetivo deste trabalho é fazer com que as empresas sejam mais conscientes sobre o consumo de alimentos e produtos derivados de origem animal, bem como trazer um pouco sobre a vida das pessoas veganas dentro das empresas e o que elas fazem para se adaptar a seus funcionários e trazer uma vida melhor a todos seus funcionários.

METODOLOGIA: Para o trabalho a metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica que constitui em um processo de levantamento, análise e descrição de publicações científicas de uma determinada área do conhecimento. Ela também é chamada de revisão de literatura, referencial teórico ou fundamentação teórica

CAPÍTULO 1 – O QUE É O VEGANISMO

De acordo com The Vegan Society: “o veganismo é um modo de vida que procura excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade com os animais para a alimentação, vestuário ou qualquer outro tipo de

produto/consumo oriundo de animais. ” (SOCIEDADE BRASILEIRA VEGETARIANA,2017)

Os adeptos dessa tendência não buscam apenas excluir o consumo de carne e derivados, mas acima de tudo visam o consumo consciente, como evitar compras desnecessárias e o desperdício, a preocupação com o meio ambiente e também evitam formas de entretenimento que envolvam os animais.

De mãos dadas com o veganismo também está o comprometimento com a preservação ambiental, como por exemplo o olhar atento a todo o processo que ocorre antes do produto chegar no estágio de venda, desde a forma como matéria prima é obtida, e se são realizados testes em animais; o tipo de mão de obra usada para a fabricação do produto, a duração que ele terá e por fim sua reciclagem.

No Brasil, uma pesquisa produzida pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) em abril de 2018 mostrou que 14% da população brasileira, ou seja, quase 30 milhões de pessoas do país, são adeptas do vegetarianismo. A pesquisa também mostrou que nesta população, o interesse por produtos veganos foi demonstrado por 55% dos entrevistados. Estes dados nos mostram que “dietas que excluem o consumo de produtos de origem animal têm apresentado um crescimento de popularidade entre os brasileiros, seguindo as tendências mundiais” (IBOPE, 2018).

Muitas são as razões para aderir à dieta, entre elas questões relacionadas à busca de uma vida mais saudável, a preocupação ambiental, questões éticas e religiosas, entre outras.

“Pesquisas mostram que ao se adotar uma dieta vegana/vegetariana há uma baixa na estimativa de doenças crônicas, algumas delas são, artrite, diabetes, hipertensão e etc. e também algumas doenças cardíacas, como ataques cardíacos, cânceres, entre outras, também vem sendo observado um aumento de expectativa de vida ao se aderir às dietas mencionadas.”
(BRADBURY et al, 2014; RIBEIRO et al, 2008)

Porém, não significa que teremos uma saúde boa ao adotar o veganismo, por se tratar de um tema atual e muito comentado nas redes sociais, muitas pessoas acabam por aderir a dieta sem nenhuma orientação médica de um nutricionista, o que futuramente pode vir a causar falta de nutrientes.

CAPÍTULO 2 – MOTIVAÇÕES PARA ADOTAR A DIETA VEGANA

Os motivos para a adoção de dietas que excluem o consumo de carne são variados e podem incluir questões éticas, ambientais, religiosas e até mesmo relacionadas à busca por uma vida mais saudável, uma vez que a sua prática tem sido associada por diversos estudos a efeitos benéficos para a saúde.
(SOCIEDADE BRASILEIRA VEGETARIANA, 2012)

Kotler e Armstrong definem quatro fatores que influenciam o comportamento do consumidor que podem estar associados a diversas fontes:

I) Fatores culturais: relacionados a cultura, subcultura e classe social; II) Fatores sociais: associados a grupos de referência, família e papéis e status; III) Fatores pessoais: vinculados a idade e estágio no ciclo de vida, ocupação, salário, situação financeira, estilo de vida, personalidade e autoimagem; IV) Fatores psicológicos: ligados a motivação, percepção, aprendizagem, crenças e atitudes. (KOTLER, ARMSTRONG, 2004)

Para Schiffman e Kanuk , “o conjunto de crenças, valores e costumes são também fatores que determinam e guiam o comportamento de consumo dos consumidores de uma sociedade”. (SCHIFFMAN, KANUK, 2009)

Bratkowski complementa que, “além dos fatores culturais, os sociais (que seriam os grupos de referência, as ações promovidas pelos indivíduos na sociedade e seu status) também influenciam no comportamento do consumidor”. (BRATKOWSKI, 2015)

Os fatores Saúde, Intenção Comportamental, Alimentos Ecoinovadores, Direito dos Animais e Meio Ambiente são as principais motivações que orientam e influenciam os consumidores veganos. Souza e Dyett afirmam que “os consumidores veganos associam uma boa alimentação ao aspecto saúde, conseqüentemente tornando-se uma das motivações para aderir ao veganismo.” (SOUZA et al. 2013) ,(DYETT et al. 2013).

Bratkowski ressalta que “o consumidor está cada vez mais informado e exigente, não apenas por causa da saúde, mas também pela consciência que os impactos negativos têm sobre o meio ambiente”. (BRATKOWSKI, 2015).

Jesus enfatiza que “essas preocupações estimulam a produção de alimentos orgânicos, direcionando também consumidor vegano para esse nicho de mercado.” (JESUS, 2016)

Ruby em seu estudo, afirma que “a motivação mais comum nos vegetarianos está ligada à ética, cuja consiste no Direito dos Animais.” (RUBY, 2012).

Janssen et al. (2016) e Souza et al. (2013) corroboram que “as motivações Saúde e Meio Ambiente também foram relevantes no momento em aderir uma dieta à base de origem vegetal.” (JANSSEN et al. 2016) (SOUZA et al. 2013)

“Os efeitos benéficos associados à dieta vegana também são acompanhados por um estilo de vida mais saudável, com a busca pela prática de atividades físicas, o consumo moderado de bebidas alcóolicas e ausência do hábito de fumar” (NORMAN e KLAUS, 2019).

Entretanto se vê necessário assistência médica, pois é nítido que adotar o estilo de vida vegano pode sim trazer muitos benefícios à saúde, desde que se escolha adequadamente os alimentos que serão ingeridos.

CAPÍTULO 3 – VEGANISMO NA SAÚDE E NAS EMPRESAS

O veganismo é a busca de harmonia entre a vida humana e a vida animal, esse estilo de vida busca por produtos que não sejam de origem animal e que não realizem testes em animais. O objetivo é fazer com que mais pessoas adotem essa tendência

Evitando assim riscos à saúde e doenças crônicas e distúrbios como obesidade, diabete, infertilidade, salmonela, brucelose (doenças que são diretamente transmitidas). Quando animais são abatidos a toxicidade natural deles podem contaminar o organismo humano, os produtos animais também recebem cargas de substâncias nocivas durante a produção industrial

Sabemos o quanto é difícil falar sobre esse assunto em uma sociedade carnívora. Mas a realidade é concreta e viável, empresas estão aderindo ao movimento vegano não utilizando matéria-prima de origem animal e procurando cada vez mais alternativas que sejam saudáveis, criativas e sustentáveis e assim respeitando o meio ambiente.

“Podemos ver claramente que a nossa civilização atual é construída sobre a exploração dos animais, assim como as civilizações passadas foram construídas sobre a exploração dos escravos e acreditamos que o destino espiritual do homem é tal que com o tempo ele verá com repulsa a ideia de que os homens se alimentaram com os produtos dos corpos de animais”.
(The Vegan Society - Donald Watson)

CAPÍTULO 4 – IMPACTOS NA SAÚDE

Além de ser um estilo de vida mais saudável, ele visa a preocupação ambiental, pois nessa dieta não existe consumo animal e nem derivados, nisso se inclui o consumo alimentar e industrial onde não possui maus-tratos animais. Muitas das vezes as criações de animais ocorrem em cativeiros onde os animais são submetidos a reprodução forçada e ao consumo de rações que contêm hormônios, o que além de prejudicar a saúde do animal além do estresse sofrido pelos animais, acaba prejudicando também o consumidor.

Por mais que seja uma dieta saudável existe nela uma certa desvantagem sendo ela a falta de vitaminas, por mais que se substitua algumas das várias vitaminas e proteínas contidas nas carnes por outros alimentos, algumas vitaminas só existem em carne animal ou derivados o que leva a pessoa a ter que recorrer a remédios para poder ter essas vitaminas em seus organismos.

“É observado que o consumo de carne vermelha processada é associado ao câncer colorretal. Houve uma redução de 25% no risco de câncer colorretal em vegetarianos devido à maior ingestão de fibras alimentares” (BINGHAM et al, 2003).

No Brasil, foi realizada uma pesquisa pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) em abril de 2018 apontou que 14% da população brasileira, ou seja, quase 30 milhões de pessoas no país, são adeptas do vegetarianismo. Foi mostrado pela pesquisa também que nesta população, o interesse por produtos veganos foi demonstrado por 55% dos entrevistados. Estes dados indicam que as dietas que excluem o consumo de produtos de origem animal têm apresentado maior popularidade entre os brasileiros, seguindo as tendências mundiais (IBOPE, 2018)

Levando em consideração tudo o que já se foi falado, chegasse a conclusão de que aqueles que possuem uma alimentação vegana tem uma vida melhor, e aqueles que não possuem essa alimentação ou acham a proposta atraente ou pretendente aderir a suas vidas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estilo de vida vegano traz vários benefícios a saúde de quem a adota, já foi comprovado que a dieta vegana diminui os níveis de açúcar no sangue o que consequentemente evita diabetes, há evidente melhora na pressão arterial pelo baixo consumo de sódio, o que acaba prevenindo derrames, e também há melhora no colesterol pois a dieta se mostra livre de qualquer fonte que induza o colesterol.

Portanto é evidente que ser vegano traz vários benefícios a saúde, desde que a dieta seja acompanhada por um profissional de saúde e juntamente com a dieta se tenha o hábito de praticar exercícios físicos, e redução na ingestão de álcool e tabaco.

Percebe-se com esse trabalho que a principal motivação para aderir o veganismo é questões relacionadas à busca por uma vida mais saudável, e respeito aos direitos dos animais.

É importante lembrar que o veganismo também apresenta impactos positivos no meio ambiente como, redução do uso de terras para produção agropecuária, diminui a emissão de gases efeito estufa, desacelera o aquecimento global, entre outros impactos.

REFERÊNCIAS

BRADBURY, K.E., et al. Serum concentrations of cholesterol, apolipoprotein A-I and apolipoprotein B in a total of 1694 meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans. *Eur J Clin Nutr.* London, v. 68, n. 2, 2014. p. 178-83.

BRATKOWSKI, N. H. Percepção dos consumidores e da indústria sobre alimentos infantis ecoinovadores. 2015. 60f. Trabalho de Conclusão de Curso/ Departamento de Ciências Administrativas. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2015.

DONALD WATSON – The Vegan Society - Associação Brasileira de Veganismo. Disponível em: <https://veganismo.org.br/>. Acesso em 24.out.2022.

DYETT, P. A., SABATÉ, J., HADDAD, E., RAJARAM, S., SHAVLIK, D. Vegan lifestyle behaviors. An exploration of congruence with health-related beliefs and assessed health indices. *Appetite*, v. 67, p. 119-124, 2013.

Impacto à saúde humana do consumo de produtos de origem animal. Disponível em: naturezadivina.org.br. Acesso em 05.nov.2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE OPINIÃO E ESTATÍSTICA. 14% da população se declara vegetariana. Disponível em: <https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil>

JESUS, L. G. As consequências da compra de produtos orgânicos na percepção de seus consumidores. 2016. 74f. Monografia do Curso de Ciências Econômicas Faculdade de Ciências Econômicas, Administrativas e Contábeis/Universidade de Passo Fundo. Passo Fundo, 2016.

KOTLER, P.; ARMSTRONG, G. *Princípios de Marketing*. 9. Ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2004.

NORMAN, K.; KLAUS, S. Veganism, aging and longevity: new insight into old concepts. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 2020, volume 23, nº00.

RUBY, M. B. Vegetarianism: a blossoming field of study. *Appetite*, v. 58, p. 141–150, 2012.

SCHIFFMAN, L. G.; KANUK, L. L.. Comportamento do consumidor. Ed. Rio de Janeiro: LTC, 2009.

SOCIEDADE BRASILEIRA VEGETARIANA. Guia Alimentar De Dietas Vegetarianas Para Adultos. São Paulo: Sociedade Brasileira Vegetariana, 2012.

THE VEGAN SOCIETY. (n.d.). Definition of veganism. Disponível em: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>. Acesso: 03.ago.2022.