



RORAN FERNANDES

VEGANISMO E VEGETARIANISMO

O presente trabalho teve como objetivo investigar os motivos pelos quais as pessoas aderem a mudanças na alimentação, optando por dietas mais restritivas. Além disso, a pesquisa tem o intuito de compreender os benefícios e malefícios socioambientais e fisiológicos dos diferentes tipos de alimentação. A metodologia da pesquisa foi baseada em uma pesquisa bibliográfica em sites como o Google Acadêmico, canais do YouTube e também foram pesquisadas vinte pessoas que aderiram a esses estilos de vida, essas foram entrevistadas para informar o motivo por terem escolhido viver com essa dieta. Os resultados foram diversos, são eles: por sentir pena, tristeza e diversos outros sentimentos ruins ao ver os meios que a pecuária intensiva utiliza em sua produção para a indústria de carne; simplesmente não gostar, por conta da textura, do cheiro ou do gosto; fazerem parte da religião Wicca, que consiste em uma religião que demonstra extremo respeito e consideração com a natureza e seus derivados; e pessoas que são intolerantes a carne vermelha, o que os fez perceber que a carne não era algo essencial e necessário para si. Quanto aos benefícios e malefícios, o desmatamento, erosão, poluição dos oceanos e escassez da água são alguns dos problemas ambientais relacionados à criação de animais para consumo humano, além disso, esse sistema de produção gera sofrimento animal, contribui para o desequilíbrio de ecossistemas inteiros e tem um intenso impacto no efeito estufa. E os impactos na saúde são, em grande parte, positivos, estudos mostram que pessoas que seguem essa dieta tendem a viver mais, demonstram muito menos casos de câncer, diabetes e doenças cardiovasculares. A partir dessa pesquisa conclui-se que o vegetarianismo e o veganismo são mais saudáveis, extremamente ligados com a sustentabilidade e cada vez mais comuns no cotidiano, logo, é necessário que seja criada uma conscientização quanto a isso.