UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UNIRIO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL - PPGSAN

YURI SILVA DOS SANTOS

PADRÕES ALIMENTARES, MOTIVAÇÕES PARA REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARNE E CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS PLANT-BASED

Rio de Janeiro
2026

PADRÕES ALIMENTARES, MOTIVAÇÕES PARA REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARNE E CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS PLANT-BASED

Dissertação apresentada como requisito à obtenção do título de Mestre do Programa de Pós-graduação em Segurança Alimentar e Nutricional da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

Orientadora: Profª. Drª. Elaine Cristina Souza de Lima

Coorientadores: Prof. Dr. Felipe de Souza Cardoso e Profª. Drª. Adriana Oliveira Andrade

Rio de Janeiro
2026

Catalogação informatizada pelo(a) autor(a)

D722 Dos Santos, Yuri
PADRÕES ALIMENTARES, MOTIVAÇÕES PARA REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARNE E CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS PLANT-BASED / Yuri Dos Santos. -- Rio de Janeiro : UNIRIO, 2026.
118

Orientadora: Elaine Cristina Souza de Lima.
Coorientadora: Felipe De Souza Cardoso.
Coorientador: Adriana Oliveira Andrade.
Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional, 2026.

1. Alimentos Ultraprocessados. 2. plant-based. 3. vegetarianismo. I. Cristina Souza de Lima, Elaine, orient. II. De Souza Cardoso, Felipe, coorient. III. Oliveira Andrade, Adriana, coorient. IV. Título.

YURI SILVA DOS SANTOS

PADRÕES ALIMENTARES, MOTIVAÇÕES PARA REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARNE E CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS PLANT-BASED

Dissertação apresentada como requisito à obtenção do título de Mestre do Programa de Pós-graduação em Segurança Alimentar e Nutricional da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

Data da aprovação: / /2026

BANCA EXAMINADORA

gov.br Documento assinado digitalmente
ELAINE CRISTINA DE SOUZA LIMA
Data: 21/10/2026 18:00:35-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Profa. Dra. Elaine Cristina de Souza Lima
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (Orientadora)

gov.br Documento assinado digitalmente
FELIPE DE SOUZA CARDOSO
Data: 21/10/2026 11:56:39-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof. Dr. Felipe de Souza Cardoso
Centro Universitário Arthur Sá Earp Neto / Faculdade de Medicina de Petrópolis (Coorientador)

gov.br Documento assinado digitalmente
ADRIANA OLIVEIRA ANDRADE
Data: 21/10/2026 11:29:02-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof. Dra. Adriana Oliveira Andrade
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)
(Coorientadora)

gov.br Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA DA SILVA PEREIRA
Data: 22/10/2026 09:33:33-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Profa. Dra. Alessandra Silva Pereira
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)

gov.br Documento assinado digitalmente
VALESCA DALL ALBA
Data: 21/10/2026 16:49:10-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Profa. Dra. Valesca Dall'Alba
Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

“Disse Deus: ‘Eis que lhes dou todas as plantas que nascem em toda a terra e produzem sementes, e todas as árvores que dão frutos com sementes. Elas servirão de alimento para vocês.”

Gênesis 1:29

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por seu amor, sua bondade e por ter me sustentado ao longo de toda esta trajetória, permitindo que eu chegasse até aqui. Fonte de toda sabedoria, foi Ele quem guiou meus passos, fortaleceu minha caminhada e me concedeu forças nos momentos mais desafiadores. Nada do que conquistei seria possível sem sua presença e sua graça em minha vida. A Ti, Senhor, toda honra e toda gratidão.

À minha mãe, que, mesmo enfrentando uma intensa luta pela vida e grande parte desse período no hospital, esteve ao meu lado durante toda essa caminhada. Ao meu irmão, Caio, pelo apoio, carinho e presença constantes. Às minhas tias, Sirene e Iara, por terem sido minha base de apoio nos momentos em que eu mais precisei me dedicar à escrita deste trabalho.

À Thais, minha companheira, que sonhou e desejou a conclusão deste trabalho tanto quanto eu. Obrigado pelo apoio incondicional, pela compreensão nos momentos mais difíceis e por permanecer ao meu lado durante toda essa caminhada, sempre me incentivando a seguir em frente. À Laura, minha filha e meu maior tesouro, que ilumina minha vida com seu amor e sua alegria, sendo diariamente minha maior motivação para continuar buscando ser melhor.

Aos meus orientadores e amigos, Felipe Cardoso e Elaine Lima, por acreditarem em mim mesmo nos momentos em que eu já não acreditava mais. Obrigado pela paciência, apoio, acolhimento e por não desistirem deste trabalho quando tudo parecia mais difícil. Sem vocês, esta dissertação não teria saído nem da primeira página.

À Adriana Andrade, pela contribuição primorosa na estruturação dos dados da pesquisa, fundamental para a construção deste estudo. À Helena Venas, por toda ajuda, disponibilidade e pelas valiosas contribuições em diferentes etapas deste trabalho.

À banca examinadora, pela disponibilidade, atenção e contribuição para este trabalho. E a todos que, de alguma forma, torceram, apoiaram e acreditaram para que eu chegasse até esta etapa, minha sincera gratidão.

RESUMO

As transformações contemporâneas nos sistemas alimentares têm promovido mudanças nos padrões de consumo alimentar, impulsionadas tanto pela crescente preocupação com saúde, sustentabilidade, bem-estar animal e pela expansão da indústria de ultraprocessados. Nota-se um aumento do interesse por padrões alimentares vegetarianos. No entanto, a substituição de alimentos de origem animal por alimentos ultraprocessados de origem vegetal suscita questionamentos acerca da qualidade global da alimentação e das contradições presentes nas dinâmicas alimentares contemporâneas. O estudo analisou aspectos da transição alimentar contemporânea em adultos brasileiros, investigando associações entre padrões alimentares, características sociodemográficas e antropométricas, motivações para redução do consumo de carne e frequência de consumo de ultraprocessados plant-based. A amostra foi composta por 289 participantes. Foram investigadas variáveis sociodemográficas e antropométricas, motivações para redução do consumo de carne, critérios de escolha alimentar, consumo de ultraprocessados plant-based e percepções sobre alimentos industrializados. Os dados foram analisados por estatística descritiva, testes Qui-quadrado de Pearson e análise semântica. Os resultados indicaram que o bem-estar animal, a preservação ambiental e a saúde foram as principais motivações para a adoção do vegetarianismo. Indivíduos mais jovens (18–34 anos, 47,4% da amostra) apresentaram maior proporção de consumo de ultraprocessados plant-based, enquanto participantes com mais de 50 anos concentraram-se no grupo de baixo consumo. Conclui-se que a qualidade da alimentação na transição para padrões plant-based não pode ser avaliada apenas pela exclusão de alimentos de origem animal, sendo necessário considerar o grau de processamento dos alimentos. Os resultados reforçam que mesmo em grupos com maior consciência alimentar, como os investigados (49,8% com pós-graduação e 31% de profissionais de saúde), o consumo de ultraprocessados permanece relevante entre os jovens, evidenciando a necessidade de abordagens críticas e políticas públicas voltadas à promoção de alimentos *in natura* e minimamente processados, independentemente do padrão alimentar adotado.

Palavras-chave: ultraprocessados, *plant-based*, alimentação, vegetarianismo.

ABSTRACT

Contemporary transformations in food systems have promoted shifts in dietary consumption patterns, driven by growing concerns about health, sustainability, and animal welfare, as well as by the expansion of the ultra-processed food industry. An increasing interest in vegetarian dietary patterns has been observed. However, the replacement of animal-based foods with plant-based ultra-processed foods raises questions about the overall quality of the diet and the contradictions present in contemporary food dynamics. This study analyzed aspects of contemporary dietary transition in Brazilian adults, investigating associations between dietary patterns, sociodemographic and anthropometric characteristics, motivations for reducing meat consumption, and frequency of plant-based ultra-processed food consumption. The sample consisted of 289 participants. Sociodemographic and anthropometric variables were investigated, along with motivations for reducing meat consumption, food choice criteria, consumption of plant-based ultra-processed foods, and perceptions of industrialized foods. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's chi-square tests, and semantic analysis. Results indicated that animal welfare, environmental preservation, and health were the main motivations for adopting vegetarianism. Younger individuals (18–34 years, 47.4% of the sample) showed a higher proportion of plant-based ultra-processed food consumption, while participants over 50 were concentrated in the low consumption group. It is concluded that dietary quality in the transition to plant-based patterns cannot be assessed solely by the exclusion of animal-based foods, as the degree of food processing must also be considered. The findings reinforce that even in groups with greater dietary awareness, such as those investigated (49.8% with postgraduate education and 31% healthcare professionals), ultra-processed food consumption remains relevant among younger individuals, highlighting the need for critical approaches and public policies aimed at promoting fresh and minimally processed foods, regardless of the dietary pattern adopted.

Keywords: ultra-processed foods; plant-based; food consumption; vegetarianism.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Classificação de padrões alimentares vegetarianos e flexitarianos..... 18
Figura 2. Evolução histórica dos padrões alimentares e vegetarianismo 28
Figura 3. Classificação de alimentos pelo processamento (Sistema NOVA) 30
Figura 4. Esquema simplificado de recrutamento por bola de neve 38
Figura 5. Boxplots das variáveis antropométricas 45
Figura 6. Consumo de carne segundo o padrão alimentar: comportamentos 49
Figura 7. Indicador de atitudes frente ao consumo de carne 50
Figura 8. Motivações para adoção do vegetarianismo (flexitariano e vegetariano estrito. 52
Figura 9. Avaliação dos critérios de escolha alimentar por padrão alimentar 54
Figura 10. Fatores de saúde na escolha de alimentos por padrão alimentar 57
Figura 11. Consumo de ultraprocessados *plant-based* por padrão alimentar..... 60
Figura 12. Nuvem de palavras: industrializados vegetais 62

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização sociodemográficas e perfil alimentar da amostra 43
Tabela 2 - Perfil antropométrico por padrão alimentar 46
Tabela 3 - Associação entre variáveis sociodemográficas e padrões alimentares 47
Tabela 4 - Consumo de AUP plant-based por perfil sociodemográfico 60

LISTA DE QUADROS

Quadro 1. Perfil antropométrico dos participantes 44
Quadro 2. Classificação do escore de atitudes associadas ao consumo de carne 51

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

Alimentos ultraprocessados (AUP)

Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE)

Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)

Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF)

Desvio padrão (DP)

Diabetes mellitus tipo 2 (DM2)

Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)

GFI (Good Food Institute)

Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB)

Índice de Massa Corporal (IMC)

Intervalo interquartil (IIQ)

Organização Mundial da Saúde (OMS)

Salário Mínimo (SM)

Sistema Nacional de Vigilância dos Fatores de Risco e Proteção para as doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL)

Sistema Único de Saúde (SUS)

Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB)

Teoria do Comportamento Planejado (TCP)

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Trimetilamina (TMA)

N-óxido de trimetilamina (TMAO)

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)

Veg.A.N (Alimentação e Nutrição para vegetarianos)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 12

2. REVISÃO DE LITERATURA 15

2.1 Transformações dos padrões alimentares na atualidade 15

2.2 Vegetarianismo: classificações e fatores motivacionais 17

2.3 Construção histórica dos padrões alimentares e do vegetarianismo 21

2.4 Alimentos ultraprocessados e suas implicações para a saúde 27

2.5 Ultraprocessados plant-based como alternativa à carne 30

3. JUSTIFICATIVA 34

4. OBJETIVOS 35

4.1 Objetivo geral 35

4.2 Objetivos específicos 35

5. MATERIAIS E MÉTODOS 36

5.1 Desenho do estudo 36

5.2 Divulgação e instrumento de coleta de dados 36

5.3 Protocolo de coleta de dados 37

5.4 População do estudo e critérios de inclusão 38

5.5 Caracterização da amostra 38

5.6 Análise descritiva e estatística 39

5.7 Aspectos éticos 40

6. RESULTADOS 41

6.1 Caracterização da amostra 41

6.1.1 Perfil sociodemográfico e padrões alimentares..... 41

6.1.2 Perfil antropométrico..... 43

6.1.3 Associação entre perfil antropométrico e padrão alimentar..... 44

6.2 Padrões alimentares e redução do consumo de carne 45

6.2.1 Distribuição dos padrões alimentares na amostra..... 45

6.2.2 Aspectos relacionados à redução do consumo de carne segundo o padrão alimentar 47

6.2.3 Índice de atitudes relacionadas ao consumo de carne.....49

6.3 Motivações e escolhas alimentares 50
6.3.1 Principais motivações relacionadas às escolhas alimentares.....50
6.3.2 Critérios de escolha dos alimentos segundo o padrão alimentar..... 51
6.3.3 Importância atribuída a fatores relacionados à saúde na escolha alimentar..... 54
6.4 Consumo de alimentos ultraprocessados plant-based 57
6.4.1 Frequência de consumo de ultraprocessados plant-based 57
6.4.2 Associação entre consumo de AUP plant-based e características sociodemográficas 60
6.5 Percepções associadas aos alimentos industrializados 61
6.5.1 Associação semântica relacionada ao termo "industrializados" 61
7. DISCUSSÃO 62
7.1 Padrões alimentares e transição alimentar contemporânea 62
7.1.1 Determinantes sociodemográficos nas transformações dos padrões alimentares . 62
7.1.2 Implicações do padrão alimentar no estado nutricional..... 67
7.2 Motivações, critérios de escolha e percepções sobre alimentação 68
7.2.1 Fatores motivacionais relacionados ao vegetarianismo..... 68
7.2.2 Fatores associados à escolha alimentar e ao consumo de carne 70
7.2.3 Atitudes frente à redução do consumo de carne 72
7.3 Ultraprocessados de origem vegetal e escolhas alimentares contemporâneas 75
7.3.1 O paradoxo do consumo de ultraprocessados plant-based 75
7.3.2 Percepções, valores e determinantes das escolhas alimentares dos vegetarianos 77
7.4 Limitações da pesquisa 80
7.5 Considerações finais 80
7.5.1 Medicalização da alimentação na contemporaneidade 80
8. CONCLUSÃO 82
9. PRODUTO TÉCNICO 83
9.1 Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente 83
9.2 Podcast 83
9.3 CineDebate 84
10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 86
APÊNDICES
APÊNDICE A – CONVITE VIA REDES SOCIAIS
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO DA PESQUISA
APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)
APÊNDICE D – BOLETIM INTEGRATIVO ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E MEIO AMBIENTE

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, os avanços na tecnologia de alimentos promoveram mudanças nas práticas alimentares contemporâneas. A alimentação tornou-se dinâmica e acompanhada do aumento da oferta de produtos prontos para o consumo. Nesse contexto, observou-se uma "transição alimentar moderna", caracterizada por alterações significativas no padrão alimentar da população, incluindo aumento da densidade energética da dieta, maior ingestão de açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio, além da redução do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, e maior participação de alimentos ultraprocessados (AUP) (Dai et al., 2024; Lane et al., 2024).

Com a intensificação das discussões acerca dos impactos dos hábitos alimentares contemporâneos, cresceu também o interesse por modelos dietéticos alternativos. Nesse sentido, o vegetarianismo tem se destacado como um dos padrões alimentares mais adotados, sendo caracterizado principalmente pelo consumo de alimentos de origem vegetal e exclusão parcial ou total de carnes e outros produtos de origem animal. Além de questões relacionadas à saúde, a adoção ao vegetarianismo tem sido associada a preocupações éticas, ambientais e de bem-estar animal (Hargreaves et al., 2020; Silva et al., 2023).

A restrição ao consumo de alimentos de origem animal pode manifestar-se em diferentes formas de padrão alimentar, incluindo ovolactovegetarianos, ovovegetarianos, lactovegetarianos e vegetarianos estritos, diferenciando-se conforme os alimentos de origem animal são excluídos da dieta. O veganismo, por sua vez, amplia esse entendimento para além do contexto alimentar, propondo abstenção de todos os produtos de origem animal, incluindo vestuário, cosméticos e demais itens que envolvam violência contra os animais, fundamentando-se, principalmente, em princípios éticos (Rosenfeld, 2018; Sousa et al., 2024).

Embora a ascensão do vegetarianismo seja frequentemente descrita como fenômeno global, sua manifestação ocorre de maneira distinta entre países, culturas e grupos sociais. Sendo assim, a intensidade e as motivações desse crescimento variam conforme o contexto socioeconômico e cultural em que o indivíduo está inserido. No Brasil, por exemplo, dados de uma pesquisa realizada em 2018, pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), indicaram que aproximadamente 14% da população se declarou vegetariana (Hargreaves et al., 2023).

Evidências mais recentes, produzidas pelo Instituto Datafolha, também a pedido da SVB, contribuíram para ampliar a compreensão desse cenário. Em pesquisa realizada em dezembro de 2024, com 2.006 indivíduos de diferentes regiões do país, observou-se que 74% dos participantes concordavam com a possibilidade de reduzir ou interromper o consumo de carne animal para melhora da saúde e da qualidade de vida. Mesmo que os resultados não indiquem, necessariamente, adoção efetiva a dietas vegetarianas, eles demonstram crescente disposição da população em modificar seu perfil alimentar. Além das questões relacionadas à saúde, preocupações com o meio ambiente (43%) e o bem-estar animal (42%) também foram apontados fatores associados à possível redução do consumo de carnes, reforçando a diversidade de motivações envolvidas nesse processo.

Diante disso, a literatura científica tem buscado investigar possíveis efeitos das dietas vegetarianas sobre a saúde, considerando tanto seus potenciais benefícios quanto os desafios associados à sua adesão. Estudos observacionais e revisões sistemáticas indicam que, quando adequadamente planejados, os padrões alimentares vegetarianos tendem a apresentar perfil nutricional favorável, caracterizado por maior consumo de fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos, além de menor ingestão de gorduras saturadas. Esses fatores têm sido associados a menor índice de massa corporal, melhora do perfil glicêmico e lipídico e redução do risco de obesidade, diabetes *mellitus* tipo 2 (DM2), doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer (Aslam et al., 2026; Wang et al., 2023; Zhao et al., 2022).

Entretanto, essas associações positivas devem ser interpretadas com cautela, uma vez que grande parte das evidências disponíveis derivam de estudos observacionais. Nesse tipo de delineamento, fatores como estilo de vida mais ativo, menor consumo de álcool e maior escolaridade podem influenciar os desfechos frequentemente atribuídos, exclusivamente, às dietas de caráter vegetariano. Além disso, deve-se considerar a pluralidade dos padrões alimentares baseados em vegetais, que podem diferir quanto à qualidade nutricional, o grau de processamento dos alimentos e adequação de micronutrientes (Hargreaves et al., 2020; Neuenschwander et al., 2023).

Nesse sentido, a crescente inserção de AUP *plant-based,* levanta questionamentos sobre a ideia de que padrões alimentares vegetarianos são, por si só, mais saudáveis. Esse cenário reforça a necessidade de análises que considerem não apenas a exclusão de carnes e outros alimentos de origem animal, mas também a composição global da dieta, o grau de processamento dos alimentos consumidos e contextos populacionais nos quais esses padrões alimentares estão sendo adotados (Dos Santos et al., 2024).

Vale destacar que os AUP *plant-based* são produtos que apresentam maior teor de carboidratos e fibras, menores quantidades de gordura saturada e sódio quando comparados aos ultraprocessados cárneos convencionais. Entretanto, aproximadamente um terço utiliza denominações químicas semelhantes às empregadas em AUP de origem animal. Entre os aditivos mais utilizados pela indústria, ressaltam-se aromatizantes naturais e a metilcelulose (Chen, 2023; Maganinho, Almeida e Padrão, 2024).

Sob essa perspectiva, padrões alimentares vegetarianos, especialmente os que são mais restritivos, apresentam muitos desafios do ponto de vista nutricional, principalmente no que diz respeito à adequação da ingestão de micronutrientes, como vitamina B_{12}, ferro, zinco, iodo, cálcio e ácidos graxos da série n-3. Esses nutrientes são tradicionalmente mais abundantes em padrões onívoros e apresentam diferenças quanto às fontes alimentares e à biodisponibilidade, particularmente em contextos marcados pela exclusão ou restrição de produtos de origem animal (De Albuquerque et al., 2024; Fedde et al., 2025).

Diante dessa complexidade, torna-se, necessário investigar possíveis associações entre os comportamentos alimentares da população adulta do Brasil, considerando aspectos sociodemográficos, antropométricos e a frequência de consumo de AUP *plant-based*. Essa abordagem permite compreender de forma mais abrangente como essas práticas alimentares se organizam no cotidiano e quais implicações podem representar para a saúde e, também para o meio ambiente, especialmente em cenários marcados pela crescente disponibilidade de produtos ultraprocessados de origem vegetal.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Transformações dos padrões alimentares na atualidade

Os padrões alimentares referem-se ao conjunto de alimentos e bebidas habitualmente consumidos pelos indivíduos, considerando não apenas aqueles ingeridos de forma isolada, como também a sua frequência, combinações e o contexto social e ambiental em que eles são ingeridos. Diferentemente das abordagens centradas em nutrientes específicos, a análise baseada em padrões alimentares possibilita uma compreensão abrangente do comportamento alimentar, uma vez que considera a interação entre os diferentes componentes da dieta e suas possíveis repercussões sobre a saúde (Antunes et al., 2021; Olinto e Cunha, 2020).

Entre diferentes padrões alimentares observados na população, destaca-se o onívoro, caracterizado pelo consumo de alimentos de origem vegetal e animal. Esse padrão alimentar é o mais prevalente mundialmente e inclui ingestão de carnes, leite e derivados, ovos, cereais, frutas, leguminosas, grãos, verduras, legumes e AUP, em diferentes proporções. Embora possa contemplar uma alimentação equilibrada e adequada, a composição do padrão onívoro varia conforme hábitos individuais, fatores culturais, aspectos ambientais e as condições socioeconômicas (Pereira et al., 2019; Santos e Conde, 2020).

Ao longo das últimas três décadas, muitos países avançaram para fases de transição alimentar caracterizadas pelo aumento do consumo de AUP e redução substancial da prática regular de exercícios físicos. O cenário tem sido acompanhado pelo aumento da prevalência de sobrepeso, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) relacionadas à alimentação, como DM2, hipertensão, doenças coronarianas e diferentes tipos de câncer (Popkin e Ng, 2022; Wang et al., 2023; Zhao et al., 2022).

Desse modo, nota-se que os hábitos alimentares contemporâneos têm sido marcados por mudanças significativas, decorrentes de transformações econômicas, tecnológicas e sociais. Além disso, fatores como: avanço da industrialização alimentar, a expansão das redes de *fast-food*, crescente disponibilidade de produtos para consumo imediato e a intensificação das estratégias de *marketing* contribuíram para alterações importantes nos padrões alimentares da população e impulsionaram esse processo de transição alimentar moderna (Dai et al., 2024; Lane et al., 2024).

Paralelamente, a redução do tempo destinado ao preparo das refeições, associada à valorização da praticidade, favoreceu a ampliação do consumo de AUP. Nesse contexto, a conveniência e rapidez passam a exercer influência crescente sobre as escolhas alimentares,

enquanto o crescimento econômico dos países relaciona-se a ampla comercialização e maior diversidade de AUP, padrão que se expressa nas elevadas proporções de refeições prontas observadas em países de alta renda da Australásia, América do Norte e Europa Ocidental. Esse deslocamento em direção a dietas mais processadas levanta preocupações para a saúde global e o equilíbrio nutricional (Antunes et al., 2021; Hall et al., 2019; Pereira et al., 2019).

Nessa perspectiva, Monteiro et al. (2025), no primeiro artigo de uma série publicada no *The Lancet*, sintetizaram evidências mundiais sobre o consumo de AUP por meio de revisões sistemáticas e meta-análises, organizadas em três hipóteses centrais. De modo geral, os autores demonstraram que a participação dos ultraprocessados na ingestão energética total varia amplamente entre países, sendo geralmente maior em nações de alta renda e associada ao aumento da riqueza nacional, ainda que os fatores culturais também influenciem esse consumo. Além disso, observaram crescimento expressivo da participação desses alimentos nas últimas décadas em diferentes regiões do mundo, incluindo o Brasil.

Adicionalmente, o aumento da frequência de consumo de AUP em diferentes países tem sido acompanhado por mudanças na qualidade geral da alimentação, favorecendo dietas com maior densidade energética, elevada palatabilidade e menor adequação nutricional. Também são discutidos possíveis efeitos relacionados às alterações da matriz alimentar e à maior exposição a aditivos artificiais e compostos potencialmente nocivos à saúde. Por esse motivo, o consumo elevado dos ultraprocessados têm sido consistentemente correlacionados ao maior risco de DCNT, depressão e mortalidade (Fang et al., 2024; Monteiro et al., 2025).

Para além dos impactos na saúde humana, a expansão da produção pecuária intensiva contribui significativamente para a emissão de gases de efeito estufa, especialmente metano e óxido nitroso, e demanda grandes extensões de terra, elevado consumo de água e uso acentuado de recursos naturais. Esse modelo produtivo também se associa ao desmatamento, à degradação dos solos, à perda de biodiversidade e à poluição de ecossistemas aquáticos e terrestres. Ao passo que, o avanço da industrialização dos sistemas alimentares favorece cadeias produtivas altamente dependentes de processamentos, transportes e embalagens, resultando em maior impacto ambiental relacionados ao perfil de consumo dos padrões alimentares contemporâneos (Rabés et al., 2020; Uwizeye et al., 2020).

Diante do cenário atual, observa-se aumento do interesse por padrões alimentares vegetarianos e pela redução do consumo de alimentos de origem animal. Essa mudança tem sido impulsionada por preocupações ambientais, éticas e, também, relacionadas à saúde. E da crescente conscientização sobre os impactos dos sistemas alimentares contemporâneos.

Como consequência, eleva-se também a busca por alternativas *plant-based*, inseridas em um contexto social de transição alimentar voltado a modelos de alimentação mais saudáveis e sustentáveis (Espinosa et al., 2026; Hargreaves et al., 2020; Lima, 2023).

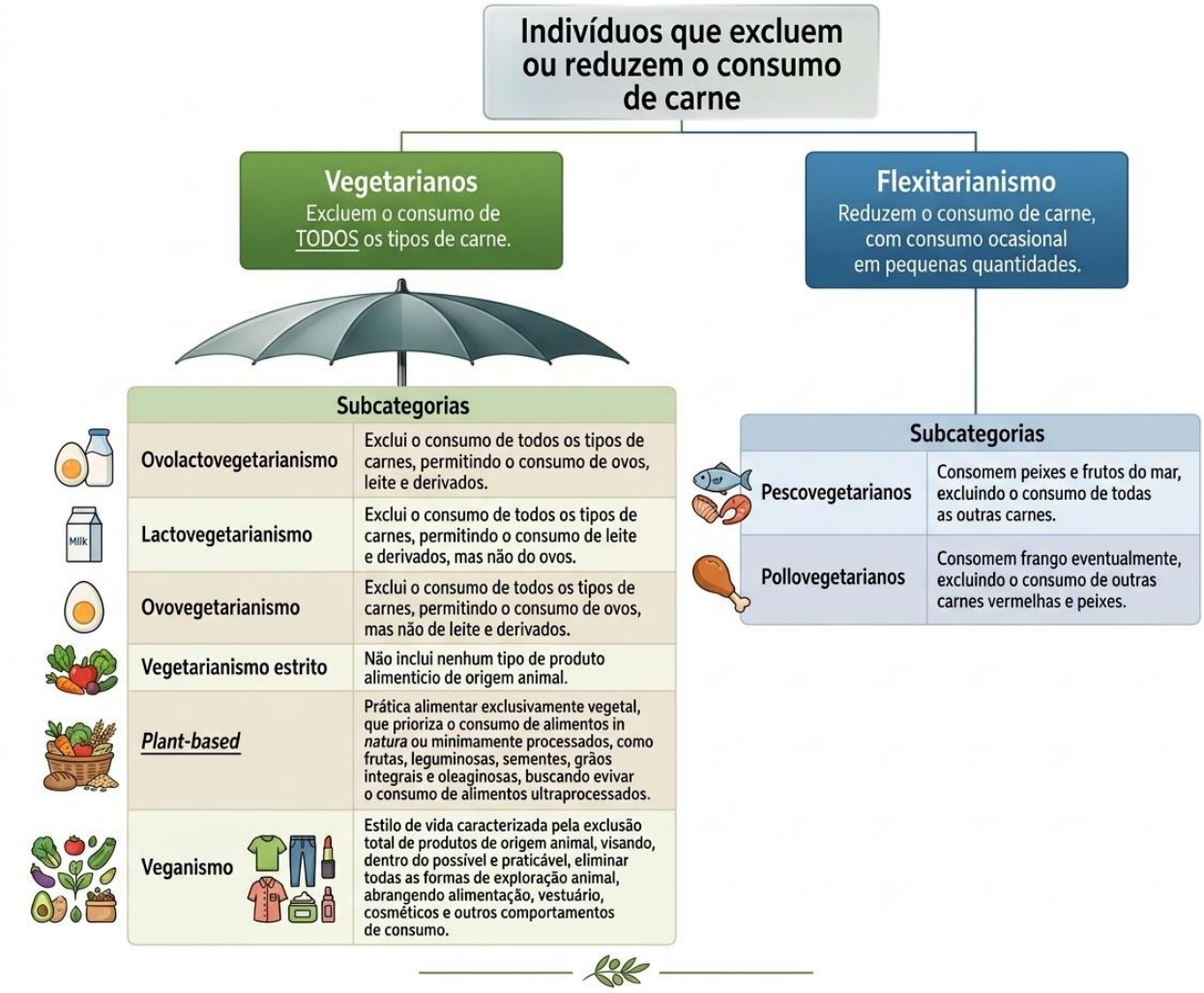
2.2 Vegetarianismo: classificações e fatores motivacionais

O vegetarianismo consiste no padrão alimentar caracterizado pela exclusão de carnes (bovina, suína, aves, pescados e embutidos) do cardápio habitual, podendo ou não incluir outros produtos de origem animal, como ovos e laticínios, a depender da classificação. Por esse motivo, é frequentemente referenciado como "guarda-chuva", pois abriga diferentes tipos de dietas que excluem carnes. Nesse sentido, o grau de restrição adotado por cada indivíduo amplia o conceito e permite sua organização em distintas categorias (Hargreaves et al., 2023; Salehi et al., 2023; Sousa et al., 2024).

No ovolactovegetarianismo, eliminam-se todos os tipos de carnes animal, mantendo-se somente o consumo de ovos, leite e derivados. Já no lactovegetarianismo, excluem-se as carnes e os ovos, permitindo-se apenas o consumo de laticínios. O ovovegetariano, também exclui carnes e os laticínios, mantendo-se o consumo de ovos. Por sua vez, o vegetarianismo estrito caracteriza-se pela exclusão completa de alimentos de origem animal. De maneira distinta, a alimentação *plant-based* baseia-se predominantemente em alimentos de origem vegetal, dando ênfase aos *in natura* e minimamente processados, buscando reduzir consistentemente o consumo AUP (Austin et al., 2025; Hargreaves et al., 2023; Monteiro et al., 2019; Salehi et al., 2023) (Figura 1).

Por outro lado, flexitarianismo, corresponde a um padrão alimentar majoritariamente vegetariano, onde o consumo de carnes ocorre de forma ocasional em pequenas quantidades, podendo incluir variações como a ingestão de peixes ou, eventualmente, de aves. Por fim, o veganismo ultrapassa o âmbito alimentar e configura-se como um estilo de vida que evita, na medida do que é possível, todas as formas de exploração animal, abrangendo não apenas a alimentação, mas também vestuário, cosméticos e outros hábitos de consumo (Raj et al., 2025; Wozniak et al., 2020) (Figura 1).

Figura 1. Classificação de padrões alimentares vegetarianos e flexitarianos.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

As escolhas alimentares resultam da interação entre diferentes aspectos, incluindo disponibilidade, acesso, custos, preferências individuais, contextos sociais, ambientais e culturais. Nota-se, portanto, que entre os indivíduos flexitarianos e ovolactovegetarianos, as motivações relacionadas à saúde ocupam papel central nas decisões alimentares. Além disso, preocupações com o meio ambiente e a sustentabilidade também se destacam nesses grupos, embora a relevância desses aspectos possa variar de acordo com o cenário sociocultural, o nível de informação nutricional e as condições de acesso a alimentos compatíveis com esses valores (Bryant et al., 2025; Chen e Antonelli, 2020; Hargreaves et al., 2020).

Em contraste, entre indivíduos veganos, a saúde tende a ocupar uma posição menos central no processo de transição alimentar. Embora a preocupação ambiental também possa exercer influência, evidências indicam que, em geral, ela não assume a mesma centralidade

atribuída à defesa do bem-estar animal. Ainda assim, é importante reconhecer que essas motivações não são mutuamente excludentes e podem coexistir em diferentes vertentes, a depender da trajetória individual, do engajamento ideológico e do contexto no qual a prática vegana é construída e mantida (Raj et al., 2025; Rosenfeld, 2018; Yang et al., 2025).

Considerando esses aspectos, a clássica Teoria do Comportamento Planejado (TCP), proposta pelo psicólogo social Icek Ajzen, em 1985, pressupõe que o comportamento é precedido pela intenção, que por sua vez é influenciada pelas atitudes individuais, pelas normas sociais subjetivas e pela percepção de controle sobre determinado comportamento. No campo da alimentação, esse modelo tem sido amplamente utilizado para compreender processos de mudança alimentar, incluindo a redução do consumo de carne.

Assim, a pesquisa realizada por Krispenz e Bertrams (2020) identificou que atitudes favoráveis à redução do consumo de carne, maior percepção de controle comportamental e normas sociais percebidas estavam associadas a maior intenção de diminuir o consumo de alimentos de origem animal. Esses resultados corroboram os pressupostos da TCP, onde a intenção de realizar determinado comportamento é influenciada não apenas pelas crenças e avaliações individuais, mas pelo anseio social e pela sensação de ser capaz de executar essa mudança. Assim, indivíduos que percebem a redução do consumo de carne como benéfica, socialmente aceita e viável, tendem a apresentar maior predisposição em implementar esse comportamento alimentar.

De modo semelhante, a meta-análise conduzida por Green, Smith e Mathur (2025), reuniu 35 artigos, 41 estudos experimentais, 112 intervenções e aproximadamente 87 mil participantes. Os resultados dessa pesquisa demonstraram que os fatores cognitivos, sociais e psicológicos exercem influência importante sobre a intenção de reduzir o consumo de carne e de outros produtos de origem animal. Entre esses fatores, destacam-se atitudes individuais, motivações pessoais, influência social e percepção da própria capacidade de modificar os hábitos alimentares.

No contexto brasileiro, Boscardin et al. (2023) investigaram os fatores relacionados à redução do consumo de carne entre indivíduos flexitarianos em uma amostra composta por 275 participantes. Os autores revelaram que motivações relacionadas à saúde, à preocupação ambiental e bem-estar animal estão entre os principais fatores associados à diminuição do consumo de alimentos de origem animal. O estudo também identificou diferentes perfis de flexitarianos de acordo com o nível de reflexão sobre as próprias escolhas alimentares,

indicando que indivíduos com maior grau de consciência e reflexão tendem a atribuir maior importância às questões ambientais e éticas envolvidas no consumo de carne.

Nesse sentido, a TCP possibilita compreender a decisão de excluir alimentos de origem animal como um comportamento influenciado por crenças relacionadas à saúde, a valores éticos e preocupações ambientais, bem como pela sociedade que pode reforçar ou dificultar essa ação. A percepção de controle comportamental, por sua vez, envolve fatores como acesso a alimentos, tempo disponível para o preparo das refeições e conhecimentos culinários, que interferem diretamente na adesão e na manutenção desse padrão alimentar (Boscardin et al., 2023; Krispenz e Bertrams, 2020).

De modo complementar, Rosenfeld e Burrow (2017) ampliam a reflexão ao indicar que a incorporação de uma alimentação à base de plantas pode constituir um elemento da identidade pessoal. Sendo assim, os autores propõem o *Unified Model of Vegetarian Identity*, (Modelo Unificado de Identidade Vegetariana) no qual motivações éticas, de saúde e sociais se articulam à forma como o indivíduo se percebe, fazendo com que a alimentação se torne componente central do eu, e não apenas uma escolha alimentar. Essa identidade influencia a maneira como os indivíduos interpretam suas ações, lidam com pressões sociais e mantêm suas práticas ao longo do tempo, evidenciando que, para muitos veganos, a alimentação está intimamente ligada a valores morais e à construção da própria imagem em relação a outros grupos sociais.

Embora a TCP enfatize a função das intenções individuais como determinantes do comportamento, é importante distinguir ações deliberadas de hábitos. No âmbito dessa teoria, o comportamento é predominantemente compreendido como resultado de processos intencionais, influenciados por atitudes e percepção de controle. Em contraste, os hábitos referem-se a ações repetidas de forma automáticas em cenários específicos, geralmente realizadas com baixo nível de reflexão consciente, ou seja, um comportamento automático. No contexto alimentar, por exemplo, a decisão de reduzir o consumo de carne com base em crenças éticas ou de saúde caracteriza um comportamento intencional, enquanto a repetição, por rotina ou conveniência, configura-se como hábito enraizado (Dai e Leung, 2024; Green, Smith e Mathur, 2025; Verplanken e Aarts, 1999; Von Essen, 2021).

Essa distinção é fundamental porque os hábitos podem enfraquecer ou fortalecer a relação entre a intenção e comportamento. Ainda que os indivíduos possam apresentar forte intenção de aderir a um estilo de vida vegetariano, hábitos consolidados, como o consumo de carne diário, cultura ou praticidade, podem dificultar a realização do comportamento. Por

outro lado, à medida que as práticas intencionais são repetidas com maior frequência, tendem a se converter em hábitos, aumentando a constância ao longo do tempo (Boscardin et al., 2023; Gifford et al., 2024; Keller et al., 2022).

No veganismo, a adoção geralmente envolve, inicialmente, um processo de mudança consciente, que exige atenção, planejamento alimentar e adaptação da rotina. Nesse estágio inicial, indivíduos tendem a refletir mais sobre as escolhas, buscar informações e reorganizar práticas relacionadas à compra, ao preparo e ao consumo. Com o passar do tempo, porém, a repetição favorece a automatização do comportamento, transformando práticas alimentares baseadas em vegetais em hábitos incorporados ao cotidiano. Esse processo contribui para a manutenção do padrão alimentar mesmo diante de pressões sociais, dificuldades de acesso e limitações ambientais, reduzindo a necessidade de esforço cognitivo constante para sustentar o hábito (Bryant et al., 2025; Wood e Runger, 2016).

2.3 Construção histórica dos padrões alimentares e do vegetarianismo

É importante destacar que, embora o conceito de vegetarianismo seja uma construção moderna, registros históricos indicam a existência de práticas alimentares com predomínio de alimentos de origem vegetal em diferentes períodos da evolução, incluindo a pré-história e antiguidade (Cordain et al., 2000; Kovács, 2019; Staley, 2014). Sob essa perspectiva, Eaton e Konner (1985) descreveram que os hominídeos paleolíticos ancestrais do *Homo sapiens* viveram, durante milhões de anos, em ambientes caracterizados pela ampla disponibilidade de frutas, raízes, sementes e outros recursos vegetais.

Ao analisarem dados antropológicos de sociedades ancestrais de caçadores-coletores, os autores estimaram que aproximadamente 65% da ingestão calórica era proveniente de alimentos de origem vegetal, enquanto cerca de 35% derivavam de fontes animais. Dessa forma, a alimentação desses grupos era fortemente baseada em recursos vegetais, enquanto o consumo de carnes ocorria de maneira oportunística, associado à caça eventual ou ao aproveitamento de carcaças disponíveis no ambiente (Figura 2). Esse padrão alimentar era influenciado principalmente pelas condições ecológicas, disponibilidade sazonal e pelas limitações tecnológicas existentes naquele período (Eaton e Konner, 1985).

Adicionalmente, Gordon (1987) apresenta análise evolutiva da alimentação humana, destacando a predominância de alimentos vegetais nos estágios iniciais do desenvolvimento dos hominídeos. Assim, o autor corrobora com a perspectiva apresentada por Eaton e Konner

ao sugerir que os ancestrais humanos consumiam principalmente frutas, folhas, sementes, raízes e tubérculos, enquanto a ingestão de carne ocorria de forma menos frequente e mais dependente das condições territoriais e ambientais.

Com base nessa hipótese, a transição para a alimentação mais diversificada, incluindo fonte animal, ocorreu gradualmente ao longo de toda evolução humana, ancorada também ao aperfeiçoamento das estratégias de caça, ao desenvolvimento de ferramentas e o aumento da mobilidade desses grupos. Ainda assim, os alimentos vegetais permaneceram exercendo função central, especialmente em períodos de escassez de caça ou instabilidade ambiental. Esses achados reforçam a ideia de que os padrões alimentares humanos foram historicamente moldados pela disponibilidade ecológica dos alimentos e pela capacidade adaptativa das populações aos diferentes ambientes (Gordon, 1987).

Gordon destaca, ainda, que o consumo de proteína animal raramente ultrapassava 25% do total calórico consumido por esses grupos. Dessa forma, os alimentos de origem vegetal desempenhavam papel primordial na manutenção das funções fisiológicas, do crescimento e da fertilidade. Atualmente, sabe-se que a importância nutricional de frutas, verduras, legumes, sementes e outros vegetais vai além do fornecimento de carboidratos, abrangendo uma ampla variedade de fibras, vitaminas, minerais, antioxidantes e compostos fitoquímicos bioativos (Aslam et al., 2026; Egas-Montenegro et al., 2026; Tian et al., 2018).

Tais componentes exercem efeitos benéficos sobre a saúde, especialmente por meio da modulação positiva da microbiota intestinal, favorecendo a multiplicação de bactérias do bem, que são associadas à regulação de processos metabólicos, imunológicos e inflamatórios do corpo. Nesse sentido, dietas ricas em alimentos vegetais têm sido relacionadas à redução do risco DCNT, incluindo obesidade, DM2, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer (Aslam et al., 2026; Egas-Montenegro et al., 2026; Monteiro et al., 2025).

Posteriormente, em 1997, Eaton e Konner revisitaram o estudo publicado em 1985, ampliando significativamente sua abordagem por meio da utilização de uma base de dados abrangente, composta por 321 itens alimentares. A revisão demonstrou que a alimentação paleolítica era caracterizada por elevada ingestão de proteínas magras, micronutrientes essenciais e fibras, altos teores de potássio, vitaminas e baixas quantidades de sódio e gorduras saturadas. Em relação à distribuição de macronutrientes, observou-se um padrão relativamente equilibrado, com aproximadamente 37% de proteínas, 41% de carboidratos e 22% de gorduras.

A distribuição de macronutrientes na alimentação da população brasileira tem sido amplamente descrita por inquéritos nacionais de consumo alimentar. Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) revelam que a contribuição energética da dieta corresponde a aproximadamente 53–57% de carboidratos, 17–19% de proteínas e 28–30% de gorduras, caracterizando, portanto, um padrão alimentar bastante diversificado. Entretanto, observa-se crescente participação de produtos ultraprocessados na alimentação da população e ingestão insuficiente de fibras, estimada em cerca de 20 g/dia, valor diário inferior às recomendações nutricionais (Brasil, 2020; Cruz et al., 2021).

É interessante notar que a distribuição de macronutrientes observada na alimentação dos ancestrais apresenta semelhanças com valores frequentemente associados à dieta *low carb*, caracterizada por maior proporção de proteínas e menor teor de carboidratos. Estudos que avaliaram os efeitos de diferentes padrões alimentares com essas características sobre a composição corporal, o equilíbrio energético e a saciedade demonstram que essa distribuição de macronutrientes, quando inserida em dietas adequadamente planejadas, pode contribuir para o controle do peso corporal e, consequentemente, para a redução do risco de doenças cardiovasculares, obesidade e DM2 (Jager et al., 2017; Seidelmann et al., 2018; Yao et al., 2025; Zhang et al., 2025).

Sob uma perspectiva histórica, fontes arqueológicas apontam que, no Egito Antigo, a dieta era predominantemente baseada em pães, cervejas e vegetais, especialmente entre os camponeses e trabalhadores rurais. Em contrapartida, o acesso e o consumo de carnes, peixes e aves eram restritos à elite real e aos sacerdotes, ocorrendo também em ocasiões festivas ou religiosas. Esse cenário evidencia que, já na Antiguidade, a alimentação transcendia a função de subsistência, configurando-se como um elemento estruturante da vida social, cultural e religioso, vinculado por essa parcela da elite egípcia à pureza ritual e à harmonia corporal (Darby et al., 1977; Gama-Rolland, 2019; Junqueira, 2024; Halawa, 2023; King, 2024) (Figura 2).

No panorama da Grécia Antiga, a alimentação vegetariana não se restringia ao campo religioso, estendendo-se também às crenças filosóficas e éticas que orientavam determinadas correntes de pensamento. A escola pitagórica, fundada por Pitágoras no século VI a.C., constitui um dos exemplos mais emblemáticos de como a alimentação integrava a concepção filosófica e cosmológica da existência. Entre os pitagóricos, a abstinência de alimentos de origem animal não se limitava a uma prescrição prática, mas incorporava um conjunto de normas voltadas à purificação da alma e à busca de harmonia com o cosmos. Nesse contexto,

o consumo de carne era compreendido como uma ruptura da ordem universal, uma vez que eliminava as fronteiras morais entre seres humanos e os animais, contrariando princípios fundamentais de continuidade, equilíbrio e respeito à vida (Bernabé, 2019; Huffman, 2006; Silva, 2024; Trianni, 2022) (Figura 2).

À luz dos cenários apresentados, a alimentação, no passado, dificilmente era reduzida a uma resposta estritamente biológica ou funcional. No Egito Antigo, as práticas alimentares articulavam-se a concepções de ordem, pureza sagrada e equilíbrio corporal, enquanto, no cenário grego, eram atravessadas por reflexões filosóficas e cosmológicas. Em ambos os casos, o ato de comer ultrapassava a esfera da subsistência e participava da organização da vida social, cultural e simbólica das populações. Assim, tanto na experiência egípcia quanto na grega, a alimentação configurava-se como espaço privilegiado de mediação entre corpo, moral e visão de mundo, permitindo compreender de que maneira a natureza, a cultura e a espiritualidade se relacionavam na construção histórica dos hábitos alimentares (Bernabé, 2019; Corsi Silva, 2024; Gama-Rolland, 2019; Junqueira, 2024; Monseff, 2024; Trianni, 2022).

Em tese, o vegetarianismo, enquanto um movimento institucionalizado e organizado, costuma ser historicamente situado no século XIX, com a fundação da primeira Sociedade Vegetariana em Manchester, em 1847. A partir desse marco, observa-se a consolidação de um discurso que passou a associar a exclusão de alimentos de origem animal a diferentes motivações, incluindo argumentos éticos, religiosos e preocupações relacionadas à saúde. Nas décadas seguintes, esse conceito ultrapassou o território britânico e adquiriu projeção internacional, acompanhando transformações sociais mais amplas. A criação da Sociedade Vegetariana Americana, em 1850, e da Sociedade Vegetariana Alemã, em 1867, exemplifica o processo de difusão e institucionalização do vegetarianismo, evidenciando sua progressiva inserção em diferentes contextos nacionais e culturais ao longo do século XIX (Hargreaves et al., 2021; Leitzmann, 2014; Mensink, Barbosa e Brettschneider, 2016).

Posteriormente, em 1944, o termo "*vegan*" foi criado por Donald Watson, ativista inglês e fundador da Sociedade Vegana, para designar a prática baseada na exclusão integral de alimentos e produtos de origem animal. Essa proposta transcendia os limites do âmbito alimentar ao incluir também vestuários, cosméticos e outros bens de consumo associados à exploração animal. Nesse sentido, o veganismo passou a representar uma inflexão conceitual em relação ao vegetarianismo, ao incorporar explicitamente dimensões éticas e ambientais

e articular escolhas cotidianas a uma crítica ampla das relações entre seres humanos, animais e natureza (Cherry, 2006; Groeve, Bleys e Hudders, 2022; Jaiswal e Shrivastava, 2024).

No Brasil, o vegetarianismo passou a configurar-se como um movimento sobretudo no início do século XX, embora a exclusão do consumo de carnes já estivesse presente em períodos anteriores, especialmente entre grupos religiosos e correntes filosóficas. No século XIX, a circulação de ideias higienistas europeias exerceu influência significativa nesse processo ao difundir uma concepção de corpo e saúde ancorada na visão da alimentação natural, na regulamentação dos hábitos cotidianos e, não raramente, na recusa da carne como estratégia de promoção da longevidade, vitalidade e ideal de equilíbrio moral (Bernardino e De Carvalho, 2024; Ostos, 2022).

No mesmo sentido, o adventismo do sétimo dia, estabelecido no Brasil nas primeiras décadas do século XX, também exerceu papel relevante na consolidação do vegetarianismo ao incentivar uma alimentação centrada nos vegetais. À semelhança do que se observava na classe sacerdotal do Egito, a abstinência de carnes entre os adventistas não se restringia a prescrições dietéticas, mas integrava preceitos religiosos a preocupações com a saúde. Desse modo, o vegetarianismo passou a ser compreendido como componente de um estilo de vida disciplinado, orientado tanto para a prevenção de doenças e a busca pela longevidade quanto para a consagração espiritual. Dessa forma, as correntes religiosas contribuíram para ampliar os significados atribuídos ao padrão de consumo vegetariano, situando-o na interseção entre saúde, espiritualidade e moralidade (Banta et al., 2018; Oliveira e Teixeira, 2022).

Nos últimos anos, o Brasil tem apresentado progressão no número de pessoas que optam pelo padrão alimentar vegetariano. Isso não reflete apenas uma tendência de consumo, mas uma mudança de mentalidade, onde questões relacionadas à saúde, à sustentabilidade e à ética no trato com os animais passam a ocupar maior espaço no debate social acerca da forma de como a população se alimenta (Anzolin, 2023; Doneda et al., 2020; Hargreaves et al., 2020).

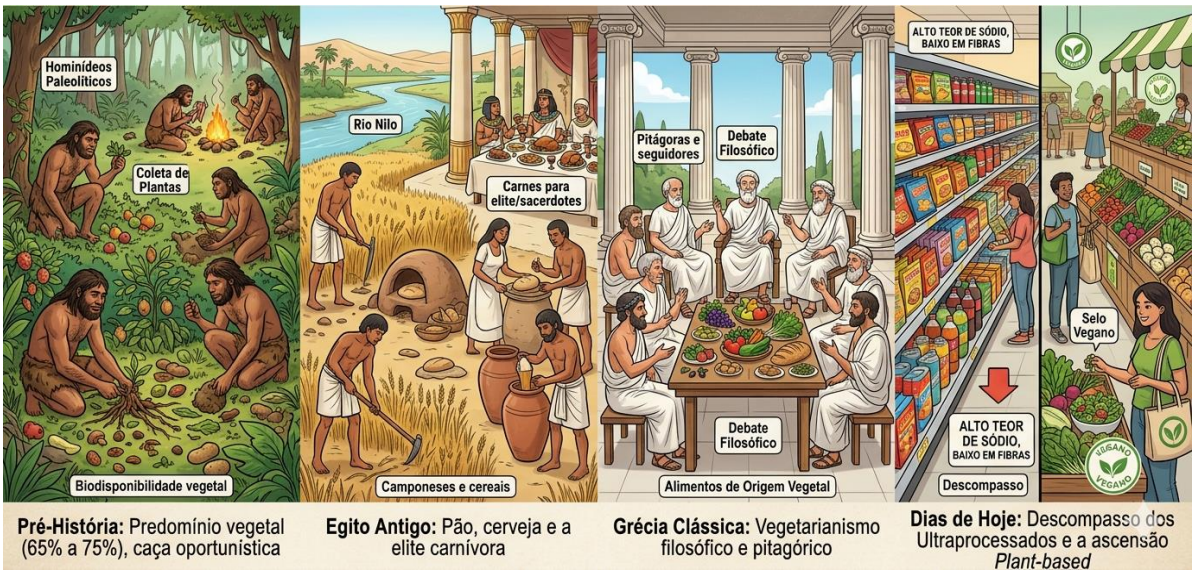
A SVB, entidade fundada em 2003 em Florianópolis (SC), destaca-se na promoção dessas práticas, exercendo influência tanto na sensibilização da população brasileira quanto na produção de dados sobre o tema. Em seus levantamentos periódicos, a organização aponta a expansão contínua do vegetarianismo e do veganismo no país. A pesquisa mais recente, publicada em março de 2025, indica que 7% da população brasileira se considera vegana (SVB, 2025).

Adicionalmente, a *Ingredion*, em parceria com a consultoria Opinaia, conduziu uma pesquisa na América Latina em 2020, revelando que aproximadamente 90% dos brasileiros demonstravam interesse em aderir uma alimentação mais saudável e nutritiva, especialmente por meio do aumento do consumo de produtos à base de plantas. Os resultados indicaram ainda que cerca de dois em cada três entrevistados relataram disposição para reduzir o consumo de carne, associando essa mudança à busca por hábitos mais saudáveis, como maior ingestão de água, aumento do consumo de frutas, legumes e hortaliças e redução do consumo de açúcares na alimentação (Ingredion e Opinaia, 2020).

O crescimento do interesse por temas relacionados à alimentação de base vegetal tem sido expressivo, sobretudo, nos últimos anos. No Brasil, entre janeiro de 2016 e janeiro de 2021, as buscas pelo termo "vegano" aumentaram mais de 300%, evidenciando a ampliação da curiosidade dos brasileiros por esse padrão alimentar mais vegetarianos. Como reflexo desse cenário, observa-se uma expansão contínua do mercado voltado a produtos destinados à alimentação *plant-based*. Segundo estimativas de empresários do setor de produtos para o público vegano, o segmento tem apresentado crescimento anual aproximado de 40% no país (Da Costa et al., 2024; Dias, Pereira e Diniz, 2023; SVB, 2022).

Com o objetivo de atender à crescente demanda por produtos alinhados aos princípios do veganismo, foi instituído, no ano de 2013, o "Selo Vegano", administrado pela SVB. Essa certificação tem como finalidade avaliar e, também, atestar produtos de diferentes segmentos produtivos que atendam a critérios específicos, incluindo a ausência de ingredientes de origem animal, a não realização de testes em animais pelas empresas e a garantia de que seus fornecedores também não realizem essa prática. Nos últimos anos, o número de produtos certificados aumentou, acompanhando a expansão do mercado e alcançando, em 2026, 5 mil produtos certificados com o Selo Vegano (CicloVivo, 2026; Policarpo, Teodoro e Nakajima, 2024; SVB, 2023) (Figura 2).

Figura 2. Evolução histórica dos padrões alimentares e vegetarianismo.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

2.4 Alimentos ultraprocessados e suas implicações para a saúde

Os AUP são formulações prontas para consumo ou aquecimento, elaboradas a partir da combinação de múltiplos ingredientes, derivados de cultivos de alta produtividade, como açúcares, xaropes de frutose, amidos refinados, isolados proteicos, gordura e subprodutos de origem animal. Os AUP tendem a apresentar baixo teor de fibras e micronutrientes, além de elevada densidade energética. Uma de suas principais características é o desenvolvimento intencional de alta palatabilidade, obtida por meio da intensificação de sabores, texturas e cores. O processo industrial ocorre pela utilização de combinações complexas de aditivos alimentares, como aromatizantes, corantes, emulsificantes, adoçantes e espessantes, que modificam significativamente os atributos sensoriais dos alimentos. Dessa forma, os AUP são formulados para aumentar a atratividade dos produtos e estimular seu consumo (Chen et al., 2020; Louzada et al., 2023; Monteiro et al., 2019).

Os AUP representam mais da metade da energia total consumida na dieta, em países de alta renda, como Estados Unidos, Canadá e Reino Unido. Em contrapartida, em países de renda média, como Brasil, México e Chile, esses produtos correspondem aproximadamente um quinto a um terço da energia total da alimentação. Ademais, evidências provenientes de inquéritos nacionais apontam aumentos consistentes na participação de AUP no padrão de compras alimentares das famílias brasileiras. Entre os períodos de 2002–2003 e 2017–2018, a contribuição desses produtos aumentou de 12,6% para 18,4% do total de energia adquirida

nos domicílios, mostrando tendência de crescimento contínuo no consumo desses alimentos (Fang et al., 2024; Louzada et al., 2023; Monteiro et al., 2019).

A classificação NOVA propõe uma abordagem baseada no grau de processamento, organizando-os nas seguintes categorias: *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Sendo assim, os alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou animais, sem qualquer adição de substâncias químicas ou industriais. Já os minimamente processados correspondem àqueles *in natura* submetidos a processos simples com o objetivo de facilitar o consumo, como lavagem, corte, congelamento ou pasteurização, sem adição de sal, açúcar, óleos ou aditivos artificiais, como exemplo de frutas congeladas ou cortadas (Monteiro et al., 2019) (Figura 3).

Os alimentos processados, por sua vez, são produzidos pela adição de sal, açúcar, óleos ou conservantes aos alimentos *in natura* ou minimamente processados, para aumentar sua durabilidade ou melhorar suas características sensoriais. Nessa categoria incluem-se produtos como pão de forma, queijos, molho de tomate enlatado, conservas de vegetais e frutas em calda. Já os ultraprocessados consistem em formulações industriais elaboradas predominantemente a partir de substâncias extraídas de alimentos, que são modificadas industrialmente ou sintetizadas, complementadas de aromatizantes, corantes, conservantes, emulsificantes e adoçantes artificiais. Esses produtos tendem a apresentar menor qualidade nutricional e elevada palatabilidade, como refrigerantes, biscoitos recheados, hambúrgueres industrializados, *nuggets*, bebidas lácteas aromatizadas e macarrão instantâneo (Monteiro et al., 2019) (Figura 3).

Figura 3. Classificação de alimentos pelo processamento (Sistema NOVA).



Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

Pesquisadores do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (Nupens/USP), realizaram um estudo com a finalidade de estimar a participação calórica dos AUP nos municípios brasileiros. Para isso, foram utilizados dados da POF 2017–2018. Os alimentos consumidos pela população foram classificados segundo a classificação NOVA. Os resultados revelaram que os ultraprocessados já correspondem a aproximadamente 20% do total calórico consumido pela população brasileira, com tendência de aumento, especialmente nas regiões Norte e Nordeste. Os dados reforçam a preocupação com a substituição progressiva de alimentos *in natura* e minimamente processados por ultraprocessados de baixo valor nutricional, evidenciando um cenário de transição alimentar correlacionado a importantes desafios de promoção da saúde e para a formulação de políticas públicas de alimentação e nutrição no Brasil (Brasil, 2014; Cacau et al., 2025).

Diante do panorama delicado, o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) recomenda evitar o consumo de AUP e orienta sua identificação com base em características como listas extensas de ingredientes, geralmente com cinco ou mais itens, além da presença

de substâncias pouco familiares e não utilizadas em preparações culinárias domésticas, como aditivos alimentares e ingredientes de uso exclusivamente industrial. O documento destaca que a predominância desses produtos na alimentação cotidiana tende a comprometer a qualidade total da dieta (Brasil, 2014).

Além das recomendações institucionais presentes no GAPB, o debate acerca dos impactos dos AUP sobre a saúde e os padrões alimentares também têm ganhado espaço em produções audiovisuais. Destaca-se, nesse sentido, o documentário brasileiro *Comida de Mentira* (Mellim e Andrade, 2024). A obra analisa criticamente os mecanismos pelos quais a indústria de ultraprocessados atua em detrimento da saúde coletiva e dos ecossistemas, trazendo a participação do marketing e a utilização de discursos pseudocientíficos na reconfiguração dos padrões alimentares da população.

O documentário reúne especialistas de destaque no campo da alimentação e da saúde pública, entre eles o epidemiologista Carlos Monteiro, responsável pela formulação do conceito de ultraprocessados, além de pesquisadores vinculados à Fundação Oswaldo Cruz e à Universidade Federal Fluminense. Entre os dados apresentados, ressaltam-se estimativas que associam o consumo de ultraprocessados a aproximadamente 57 mil mortes anuais no Brasil, além de custos próximos a R$ 3 bilhões anuais ao Sistema Único de Saúde (SUS) em decorrência de doenças relacionadas ao consumo de bebidas açucaradas ultraprocessadas. Tais evidências enfatizam a relevância do debate sobre os impactos dos AUP no contexto da saúde pública, da comunicação alimentar e políticas de promoção da alimentação adequada e saudável (Mellim e Andrade, 2024).

2.5 Ultraprocessados *plant-based* como alternativa à carne

A expressão *plant-based* surgiu somente na década de 1980, inicialmente ligada aos padrões alimentares centrados no consumo de alimentos de origem vegetal, especialmente frutas, hortaliças, leguminosas, cereais integrais, oleaginosas e em sementes, com ênfase na promoção da saúde e na prevenção de DCNT. Em sua concepção original, a alimentação *plant-based* priorizava os alimentos *in natura* e minimamente processados, ricos em fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos, menor teor de gorduras saturadas e colesterol (Da Costa et al., 2024; Freita et al., 2022).

Com a ascensão do mercado alimentício e demandas por alternativas aos produtos de origem animal, o termo passou a ser amplamente utilizado pela indústria de alimentos para

designar produtos formulados com ingredientes vegetais, mas desenvolvidos para reproduzir características sensoriais de alimentos convencionais, como sabor, textura e aparência. Nessa perspectiva, incluem-se substitutos vegetais de carnes, leites, queijos, iogurtes e os demais tradicionalmente de origem animal (Dos Santos et al., 2024; Maganinho, Almeida e Padrão, 2024).

Nessa perspectiva, a pesquisa realizada por Chen (2023), identificou a presença de 31 tipos de aditivos alimentares em AUP *plant-based*, enfatizando a ampla utilização de ingredientes de função tecnológica nessas formulações. Entre os aditivos mais frequentes destacaram-se o aroma natural (32,33%), a metilcelulose (27,44%) e o aroma idêntico ao natural (12,03%). Em comparação, os produtos cárneos tradicionais apresentaram 61 tipos de aditivos, com predominância de glutamato monossódico, nitrito de sódio e aroma natural.

Tratando-se de AUP *plant-based*, a metilcelulose merece atenção por se tratar de um polímero de carboidrato de uso exclusivamente industrial, empregado para conferir textura, viscosidade e suculência aos análogos vegetais de carne. Sua utilização representa um dos critérios considerados pela classificação NOVA para o enquadramento desses produtos na categoria de AUP. Desse modo, embora os produtos *plant-based* possam contribuir para redução do consumo dos alimentos de origem animal, a existência de aditivos alimentares e ingredientes industriais suscita discussões importante acerca da qualidade nutricional dessas formulações e seus possíveis impactos sobre a saúde (Aquino et al., 2023; Bancil et al., 2021; Chen, 2023).

A redução do consumo de carne pode ocorrer por diferentes estratégias alimentares, entre elas a adesão ao consumo de análogos à base de plantas. Sendo assim, os AUP *plant-based* têm sido amplamente incorporados por indivíduos flexitarianos, padrão alimentar que prioriza alimentos de origem vegetal sem excluir totalmente os produtos de origem animal. Esse grupo representa um importante segmento consumidor desses produtos, sobretudo por buscar alternativas que possibilitem reduzir o consumo de carne de forma gradual e mais compatível com os hábitos alimentares previamente estabelecidos (Andreani et al., 2023; Appiani, Cattaneo e Laureati, 2023; Gehring et al., 2024).

Para salientar, um estudo conduzido na Itália avaliou a qualidade nutricional de 269 produtos *plant-based* análogos à carne com base nas informações nutricionais declaradas nos rótulos. Os resultados evidenciaram elevada variabilidade na composição nutricional entre os produtos analisados, refletindo diferenças importantes nas formulações industriais utilizadas. De modo geral, observou-se menor teor de aminoácidos essenciais e menor

digestibilidade proteica quando comparados às carnes, o que sugere diferenças relevantes na qualidade das proteínas ofertadas por esses produtos (Crutoneo et al., 2022).

Adicionalmente, embora os ultraprocessados *plant-based* possam contribuir como fontes de determinados minerais, como ferro, a absorção e a biodisponibilidade desse micronutriente tendem a ser reduzidas em dietas de base vegetal, especialmente em razão da presença de fatores antinutricionais, como fitatos e oxalatos, que podem interferir na absorção intestinal. Além disso, existem riscos de inadequações nutricionais específicas, com destaque para a vitamina B_{12}, nutriente naturalmente encontrado em alimentos de origem animal. Logo, substituir carne por alternativas vegetais sem adequado planejamento alimentar, fortificação dos produtos ou suplementação, pode favorecer o desenvolvimento de deficiências nutricionais. A partir dessa perspectiva, há necessidade de avaliar não apenas a substituição de alimentos de origem animal por alternativas *plant-based*, mas também a qualidade nutricional e o grau de processamento dessas opções alimentares (Andreani et al., 2023; Fedde et al., 2025; Gois et al., 2021).

De maneiro geral, embora a maior parte das recomendações se concentre em dietas onívoras, a discussão sobre os AUP assume contornos específicos, também, em padrões alimentares vegetarianos, uma vez que muitos dos produtos industrializados destinados a esse público, como os hambúrgueres e queijos vegetais se enquadram nessa categoria. Sendo assim, os AUP vegetais podem influenciar tanto a qualidade quanto o equilíbrio nutricional da dieta, alterando a proporção de alimentos *in natura* ou minimamente processados, em relação aos que são industrializados, podendo aumentar o risco de DCNT, uma vez que o simples fato de um alimento ser caracterizado como “vegetal” não garante, por si só, uma dieta adequada no ponto de vista nutricional (Rauber et al., 2024; Torquato et al., 2024; Vellinga et al., 2024).

A partir desse entendimento, o estudo realizado por Gehring e colaboradores (2021) apontou que quanto maior o grau de restrição aos alimentos de origem animal, maior é a proporção de energia obtida através dos ultraprocessados *plant-based*. Os resultados desse trabalho apontaram que entre vegetarianos, aproximadamente 37% da energia consumida era proveniente de AUP, enquanto no grupo de veganos esse percentual alcançou cerca de 39,5%. Já nos indivíduos considerados onívoros, a participação dos AUP ficou em torno de 33%.

Ainda que, muitas das vezes, os motivos para restringir o consumo de alimentos de origem animal possam parecer radicais, é importante destacar que o consumo elevado de

carnes, especialmente vermelhas e processadas, aumenta níveis de TMAO (N-óxido de trimetilamina) circulante, na urina e nas fezes. Esse metabólito, produzido no fígado a partir da TMA (trimetilamina), atua principalmente na microbiota e é amplamente reconhecido por ser fator de risco de doenças cardiovasculares como aterosclerose e disfunção endotelial, somado aos possíveis efeitos no metabolismo lipídico e na inflamação sistêmica (Jafari et al., 2025; Tang e Hazen, 2014; Wang et al., 2019).

Adicionalmente, o consumo exacerbado de gorduras, especialmente as saturadas, frequentemente presentes em carnes vermelhas, também pode resultar, a longo prazo, em efeitos deletérios na saúde cardiometabólica. Em excesso, a gordura pode modificar, assim como o TMAO, a composição da microbiota aumentando as concentrações sanguíneas de colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade). Quando oxidado, ele desempenha função importante no desenvolvimento da aterosclerose. Esse cenário favorece o desenvolvimento de obesidade, resistência à insulina e piora da inflamação sistêmica. Assim, os impactos do consumo excessivo de carnes vermelhas vão além do aporte calórico e incluem alterações metabólicas adversas, reforçando assim, a importância de escolhas alimentares equilibradas (Cândido et al., 2018; Deng et al., 2023; Hooper et al., 2020; Kazemian et al., 2020; Siri-tarino et al., 2010;).

3. JUSTIFICATIVA

As transformações do sistema alimentar têm sido marcadas pelo consumo acentuado de AUP. No Brasil, a contribuição desses produtos para a ingestão energética total da dieta de adultos varia entre 13% e 21%, considerando diferentes faixas etárias e ambos os gêneros. Evidências revelam que o consumo dos AUP esteve associado a aproximadamente 57 mil mortes prematuras no país em 2019, correspondendo a 10,5% de todas as mortes prematuras entre adultos de 30 a 69 anos (Nilson et al., 2023; Popkin e Ng, 2022; Wang et al., 2023; Zhao et al., 2022).

Paralelamente, observa-se crescimento de padrões alimentares caracterizados pela restrição ou exclusão de carnes e outros produtos de origem animal. Uma pesquisa nacional realizada pelo Instituto Datafolha (2025) indicou que 7% da população brasileira com 16 anos ou mais se autodeclara vegana. Além disso, o levantamento anterior conduzido pelo Ibope Inteligência, em 2018, estimou que aproximadamente 14% dos brasileiros se declaravam vegetarianos. De modo complementar, dados do GFI (*Good Food Institute)* (Brasil, 2024) revelam que 21% da população se identifica como flexitariana e que 36% relataram diminuição do consumo de carne vermelha nos 12 meses anteriores à pesquisa.

Nessa perspectiva, embora estudos internacionais recentes tenham incorporado o grau de processamento como variável na avaliação da qualidade da dieta em diferentes padrões alimentares (Crutoneo et al., 2022; Chang et al., 2024; De La Motte, Campbell e Zinn, 2024; Fedde et al., 2025; Torquato et al., 2024), essa abordagem ainda é pouco explorada no Brasil (Leitão et al., 2024; Romão et al., 2022). Adicionalmente, não foram identificados, nas bases PubMed, SciELO e LILACS, estudos nacionais que comparem simultaneamente o consumo de AUP de origem vegetal entre os onívoros, flexitarianos e vegetarianos estritos.

Diante disso, torna-se fundamental compreender como os padrões alimentares se relacionam com os AUP de origem vegetal, bem como aos comportamentos e atitudes frente ao consumo de carnes, considerando as características sociodemográficas. Essa reflexão é particularmente relevante no contexto brasileiro, marcado pela rápida expansão do mercado *plant-based* e pela vulnerabilidade nutricional da população, podendo subsidiar estratégias de saúde pública e recomendações dietéticas voltadas à melhoria da qualidade global da alimentação.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo geral

Analisar aspectos da transição alimentar contemporânea em uma amostra de adultos brasileiros, investigando associações entre padrões alimentares, características sociodemográficas e antropométricas, motivações relacionadas à redução do consumo de carne e frequência de consumo de ultraprocessados *plant-based*.

4.2. Objetivos específicos

- Caracterizar o perfil sociodemográfico, antropométrico e alimentar dos participantes segundo os padrões alimentares adotados (onívoros, flexitarianos e vegetarianos estritos;
- Investigar associações entre os padrões alimentares adotados e características sociodemográficas e antropométricas;
- Descrever as principais motivações relacionadas à redução do consumo de carne e os fatores envolvidos nas escolhas alimentares dos participantes;
- Avaliar a frequência de consumo de ultraprocessados *plant-based* segundo os diferentes padrões alimentares;
- Investigar associações entre o consumo de ultraprocessados *plant-based* e características sociodemográficas selecionadas.

5. MATERIAIS E MÉTODOS

5.1 Desenho do estudo

Trata-se de um estudo observacional, transversal, com abordagem quantitativa, parte do projeto chamado "Práticas Alimentares, Ingestão de Nutrientes e Características de Produtos e Cardápios Vegetarianos". Desenvolvido pelo programa de pesquisa e extensão veg.A.N (Alimentação e Nutrição para vegetarianos), da Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), com finalidade de avaliar o comportamento alimentar de vegetarianos, bem como fomentar a discussão acerca de práticas alimentares vegetarianas saudáveis que contribuam para saúde do consumidor, valorização da economia local e a proteção do meio ambiente.

5.2 Divulgação e instrumento de coleta de dados

A divulgação e a coleta dos dados ocorreram entre os meses de janeiro e fevereiro de 2025. Foi elaborada uma arte de divulgação, contendo o convite à participação voluntária na pesquisa (Apêndice A). O material foi veiculado nas mídias sociais do veg.A.N, bem como nas redes pessoais dos membros do projeto e, também, por meio do correio eletrônico. Em todos os casos, a divulgação foi acompanhada de um texto explicativo sobre o conteúdo da pesquisa e do link de acesso ao questionário. Além disso, os participantes foram incentivados a compartilhar o convite com seus pares, contribuindo para a ampliação da pesquisa de forma progressiva.

Os dados foram coletados através do questionário virtual autoaplicável, estruturado na plataforma *Google Forms* e executado de forma online (Apêndice B). O instrumento foi adaptado a partir de um inquérito alimentar validado e amplamente utilizado em pesquisas populacionais no Brasil desde o ano de 2006, conduzido pelo Ministério da Saúde, chamado de Sistema Nacional de Vigilância dos Fatores de Risco e Proteção para as doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL) (Brasil, 2022).

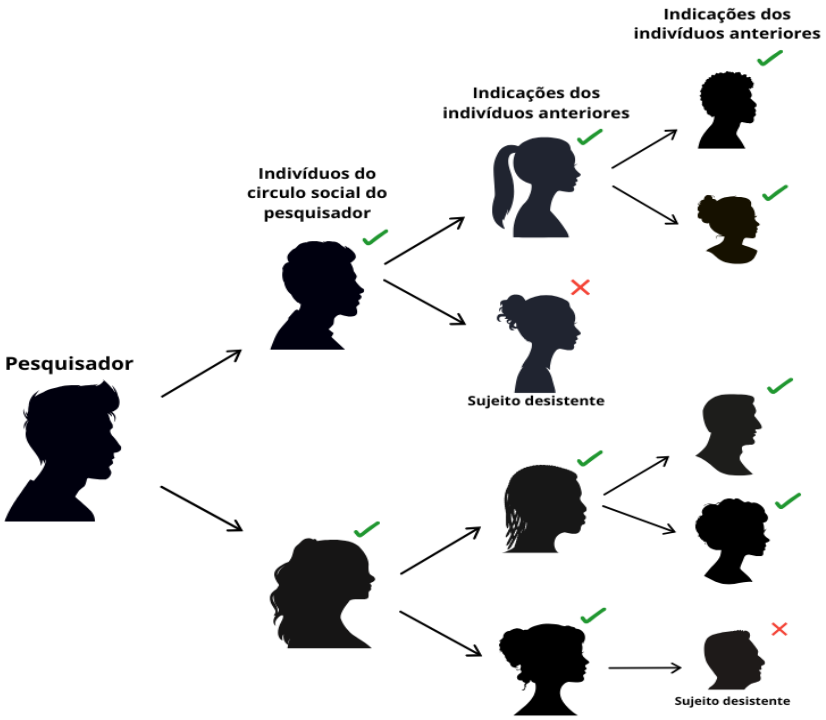
A partir disso, para contemplar as especificidades da população vegetariana do Brasil, foram acrescentadas no questionário categorias detalhadas dos padrões alimentares: ovolactovegetariano, ovovegetariano, lactovegetariano, vegetariano estrito e flexitariano, bem como questões sobre motivação e tempo de adesão à dieta vegetariana. Além disso, o questionário incorporou itens específicos sobre o consumo de AUP *plant-based*, inexistentes

no instrumento original, avaliados por meio de frequência categorizada (“nunca”, “às vezes” e “sempre”). Também foram acrescentadas ao documento questões relacionadas à ingestão semanal de diferentes tipos de carnes (vermelhas, aves e pescados) e refeições sem produtos de origem animal, percepção, atitudes e critérios de escolha alimentar (como preocupação ambiental, praticidade, prazer, facilidade, informações nutricionais, forma, custos e selos), ampliando a capacidade do instrumento de captar aspectos comportamentais e contextuais do consumo alimentar neste grupo específico.

5.3 Protocolo de coleta de dados

A coleta foi realizada por meio da técnica de amostragem em bola de neve (*snowball*), caracterizada como não probabilística, por conveniência. Conforme ilustrado na Figura 4, esse método baseia-se em um processo de encadeamento relacional, no qual os participantes iniciais indicam novos respondentes a partir de suas redes de contato. Essa abordagem é largamente utilizada em pesquisas com populações de difícil acesso ou que apresentam características específicas, como os indivíduos vegetarianos, favorecendo a ampliação da amostra por meio de recrutamento sucessivo (Gierczyk et al., 2023; Ting et al., 2025).

Figura 4. Esquema simplificado de recrutamento por bola de neve.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

5.4 População do estudo e critérios de inclusão

A população foi composta por adultos, com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os gêneros. Inicialmente, a coleta dos dados foi direcionada, prioritariamente, aos indivíduos que adotam padrão alimentar vegetariano, incluindo todas as suas ramificações: ovolactovegetarianos, ovovegetarianos, lactovegetarianos, *plant-based*, flexitarianos e os vegetarianos estritos. Contudo, observou-se a inclusão de participantes onívoros, que foram mantidos para fins analíticos. Essa ocorrência pode ser explicada pela ampla disseminação de questionários em ambientes digitais, inerente à estratégia de recrutamento utilizada no estudo.

Além disso, a manutenção dos onívoros na amostra se fundamenta em seu papel como grupo de referência, permitindo análises comparativas entre padrões alimentares distintos e identificação de diferenças associadas à exclusão parcial ou total de alimentos de origem animal, conforme descrito na literatura (Bruns et al., 2024; Damázio et al., 2024; Fedde et al., 2025; Silva e Dos Santos, 2025).

Ao acessar o link da pesquisa, o participante era direcionado à página inicial, que continha uma breve apresentação do estudo, seguida do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice C) e os critérios de inclusão: ter idade igual ou superior a 18 anos, concordar com o TCLE, residir no Brasil e não apresentar condições de saúde que pudessem comprometer a veracidade das informações (ex.: transtornos alimentares diagnosticados).

Caso não aceitasse o TCLE ou não atendesse aos critérios estabelecidos, o voluntário era automaticamente impedido de prosseguir para as etapas seguintes, sendo direcionado ao tópico de encerramento da pesquisa, com uma mensagem de agradecimento pela sua participação. Por outro lado, mediante ao aceite do TCLE, o participante era conduzido à página subsequente, correspondente ao questionário estruturado nas seguintes seções: aspectos sociodemográficos, dados antropométricos, tipo de dieta, hábitos alimentares e de consumo e, por fim, percepção e comportamento frente a ingestão de AUP *plant-based*.

5.5 Caracterização da amostra

Os aspectos sociodemográficos corresponderam ao bloco de informações que incluiu faixa etária, ocupação, renda familiar mensal (considerando o salário mínimo no valor de R$ 1.412,00), escolaridade e região de residência no Brasil, sendo posteriormente selecionadas para análise as variáveis pertinentes aos objetivos da pesquisa.

Além disso, foram solicitados dados antropométricos autorreferidos, como peso e altura, a partir das quais foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) [IMC = peso (kg) / altura (m)²]. O IMC foi classificado segundo os critérios preconizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), para adultos em: baixo peso: ≤ 18,4 kg/m², adequado: ≥ 18,5 kg/m² a ≤ 24,9 kg/m², sobrepeso: ≥ 25,9 kg/m² a ≤ 29,9 kg/m² e obesidade: ≥ 30,9kg/m² (World Health Organization, 2000).

Quanto ao perfil da dieta, os indivíduos foram classificados de acordo com o padrão alimentar em: flexitariano (adoção de refeições sem alimentos de origem animal alguns dias da semana); ovolactovegetariano (exclusão de carnes, com consumo de ovos, leite e derivados); lactovegetariano (exclusão de carnes e ovos, com consumo de leite e seus derivados); ovovegetariano (exclusão de carnes e de leite e derivados, com consumo de ovos); vegetariano estrito (exclusão de todos os alimentos de origem animal) e onívoro (consumo de carne, leite e derivados e ovos).

O questionário também contemplou informações sobre a motivação para a adoção do padrão alimentar (preservação do meio ambiente, bem-estar animal, motivos religiosos, saúde e paladar), o tempo de adesão à dieta vegetariana (categorizado de menos de um ano a mais de dez anos), bem como aspectos relacionados ao acompanhamento nutricional e à frequência de consumo de refeições fora do domicílio.

5.6 Análise descritiva e estatística

Os dados foram tabulados em uma planilha no Microsoft Excel e caracterizados por meio de análise descritiva, apresentados através de frequências absolutas (n) e relativas (%). Essa abordagem permitiu caracterização do perfil da amostra quanto à faixa etária, ocupação, renda, escolaridade, padrão alimentar, tempo de adesão e alimentação fora de casa.

As variáveis antropométricas (massa corporal, estatura e IMC) foram avaliadas quanto à normalidade por meio do teste de Shapiro-Wilk e por inspeção visual de Boxplot e foram expressas em média e desvio padrão (DP). Posteriormente, o IMC foi estratificado em categorias de estado nutricional de acordo com o que é preconizado pela OMS (abaixo do peso, peso normal, sobrepeso e obesidade) e expressas por meio de frequências absolutas (n) e relativas (%).

Com o intuito de avaliar a intensidade do consumo de AUP *plant-based* foi criado um índice sintético a partir da soma das respostas sobre a frequência de determinados produtos. Utilizou-se a seguinte recodificação: nunca = 0, às vezes = 1 e sempre = 2. Esse índice, posteriormente, foi categorizado em dois níveis de consumo de AUP *plant-based*, baixo e alto, tendo como ponto de corte o valor da mediana desta variável.

Para análise das associações, as categorias referentes aos padrões alimentares foram reagrupadas em três grupos devido à baixa regularidade de respostas em alguns segmentos específicos: onívoros, flexitarianos (englobando semivegetarianos) e vegetarianos estritos (incluindo ovolactovegetarianos, lactovegetarianos e ovovegetarianos). Assim, as associações com as variáveis sociodemográficas e as categorias de consumo de AUP *plant-based* foram avaliadas pelos testes Qui-quadrado de Pearson, adotando-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$), apresentados em frequências absolutas e relativas.

Por outro lado, a relação entre padrão alimentar e o perfil antropométrico foi analisada através de testes não paramétricos, utilizando-se o teste de Kruskal-Wallis para a comparação entre grupos independentes, com resultados apresentados em mediana e intervalo interquartil (IIQ). As análises estatísticas foram realizadas no software R (R Core Team, 2025).

5.7 Aspectos éticos

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNIRIO, conforme diretrizes e normas regulamentadoras, para pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil (Resolução CNS 466/12 e complementares). O número do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) é 44866821.0.0000.5285.

Todos os participantes do estudo foram devidamente informados sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios, garantindo a privacidade e a confidencialidade dos dados. A participação foi voluntária e o consentimento foi obtido mediante a assinatura do TCLE, eletronicamente, antes do início da coleta de dados.

Declaro, ainda, que três ferramentas de Inteligência Artificial foram utilizadas neste trabalho nas seguintes etapas: na elaboração de figuras e gráficos ao longo do trabalho foi usada Google Gemini, especialmente na parte de revisão da literatura e na apresentação dos resultados. A OpenAI ChatGPT foi empregada na revisão textual, com foco na redução de repetições, melhoria da clareza e coesão gramatical. Por fim, a Claude, desenvolvida pela *Anthropic*, foi utilizada como apoio na busca por artigos científicos como referências bibliográficas para a fundamentação dos temas discutidos ao longo do trabalho.

Todo o conteúdo gerado na presente pesquisa foi revisado criticamente e validado pelos autores, que assumem integral responsabilidade pela originalidade e veracidade do texto final, em conformidade com a Portaria CNPq n.º 2.664/2026 de 6 de março de 2026.

6. RESULTADOS

6.1 Caracterização da amostra

6.1.1 Perfil sociodemográfico e padrões alimentares

A amostra foi composta por 289 indivíduos recrutados por conveniência. A faixa etária de 18 a 34 anos correspondeu a 47,4% dos participantes. Em relação à ocupação, 31% eram profissionais da área da saúde. Quanto à escolaridade, 49,8% possuíam pós-graduação. Já a renda familiar mensal apresentou maior frequência na faixa de cinco a dez salários mínimos (32,5%) (Tabela 1).

Acerca do padrão alimentar adotado, 47,1% dos participantes foram classificados em onívoros. Entre os padrões vegetarianos analisados, 17,6% eram ovolactovegetarianos e 17,6% correspondiam aos vegetarianos estritos. Outras categorias observadas apresentaram as seguintes frequências: flexitarianos (8,0%), semivegetarianos (6,2%), ovovegetarianos (2,4%) e lactovegetarianos (1,0%) (Tabela 1).

Entre os respondentes, 55% declararam não seguir dieta vegetariana. No entanto, aos que seguiam esse padrão alimentar, 24,8% relataram adesão entre 5 e 10 anos, enquanto 12,6% apresentaram período superior a 10 anos. Quanto à alimentação fora de casa, 82,4% relataram realizar essa prática “às vezes”, 13,8% “sempre” e apenas 3,8% “nunca”.

Por fim, em relação ao acompanhamento nutricional, 40,1% informaram receber orientação com profissional habilitado (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização sociodemográficas e perfil alimentar da amostra.

	n	%
Faixa etária		
18 até 34 anos	137	47.4
35 até 50 anos	89	30.8
Acima de 50 anos	63	21.8
Ocupação		
Estudante	26	9.1
Empregado	83	28.2
Profissional da área da saúde	89	31.0
Estudante da área da saúde	47	16.4
Outros	44	15.3
Renda familiar mensal		
Até 2 SM	51	17.6
De 3 a 4 SM	66	22.8
De 5 a 10 SM	94	32.5
Acima de 10 SM	78	27.1
Escolaridade		
Até o Ensino Médio	33	11.4
Graduação incompleta	63	21.8
Graduação completa	49	17.0
Pós-graduação	144	49.8
Padrão alimentar		
Flexitarianos	23	8.0
Lactovegetarianos	3	1.0
Onívoros	136	47.1
Ovolactovegetarianos	51	17.6
Ovovegetariano	7	2.4
Semivegetariano	18	6.2
Vegetariano estrito	51	17.6
Tempo		
2 a 3 anos	4	1.4
3 a 4 anos	15	5.4
5 a 10 anos	69	24.8
Mais de 10 anos	35	12.6
Onívoro	153	55.0
Acompanhamento nutricional		
Não	173	59.9
Sim	116	40.1
Alimentação fora de casa		
Às vezes	238	82.4

Nunca	11	3.8
Sempre	40	13.8

Legenda: frequência absoluta (n); frequência relativa (%) Salário Mínimo (SM).

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

6.1.2 Perfil antropométrico

O Quadro 1 apresenta o perfil antropométrico dos participantes da amostra. A massa corporal média foi de 69,59 kg (DP = 15,45), e a altura média, de 1,65 m (DP = 0,08). O IMC apresentou média de 25,36 kg/m² (DP = 4,92). Quanto à classificação do IMC, 49,7% dos indivíduos foram classificados como eutróficos (peso normal), 31,9% com sobrepeso, 14,9% com obesidade e 3,5% em baixo peso.

Quadro 1. Perfil antropométrico dos participantes.

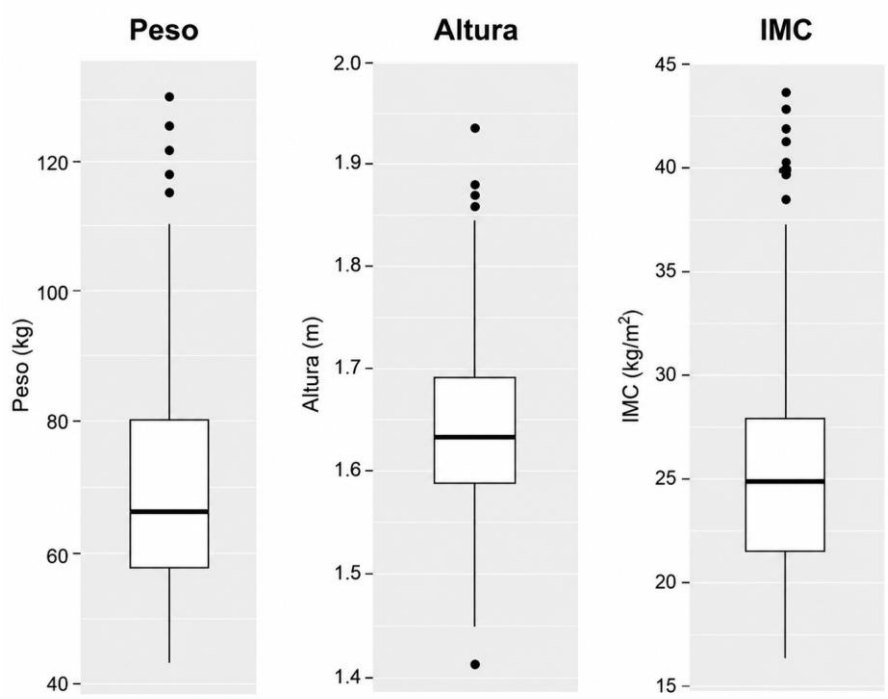
Total (n = 289)	
VARIÁVEIS CONTÍNUAS	**MÉDIA (DP)**
Massa corporal (kg)	69,59 (15,45)
Altura (m)	1,65 (0,08)
IMC (kg/m²)	25,36 (4,92)
FAIXA DE IMC	**n (%)**
Abaixo do peso	10 (3,5%)
Peso normal	143 (49,7%)
Sobrepeso	92 (31,9%)
Obesidade	43 (14,9%)

Legenda: desvio padrão (DP); altura em metros (m); frequência absoluta (n); frequência relativa (%); Índice de Massa Corporal (IMC); massa corporal em quilogramas (kg).

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

A Figura 5 apresenta o Boxplot das variáveis antropométricas. O teste de Shapiro-Wilk indicou ausência de normalidade para as variáveis peso, altura e IMC ($p < 0,05$). Observou-se presença de valores discrepantes (*outliers*) nas três categorias analisadas, representados pelos pontos localizados fora dos limites das caixas nos Boxplots.

Figura 5. Boxplots das variáveis antropométricas.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

6.1.3 Associação entre perfil antropométrico e padrão alimentar

A Tabela 2 apresenta as variáveis antropométricas de acordo com o padrão alimentar. Foram observadas diferenças com base no teste de Kruskal-Wallis entre os grupos analisados para massa corporal ($p < 0,001$), estatura ($p = 0,010$) e índice de massa corporal (IMC) ($p < 0,001$). A massa corporal apresentou mediana de 72,00 kg (IIQ: 63–85) entre onívoros, 64,50 kg (IIQ: 57–73,5) para os flexitarianos e 63,00 kg (IIQ: 55–77) nos vegetarianos estritos. Em relação à estatura, as medianas foram de 1,65 m (IIQ: 1,60–1,73) para onívoros, 1,61 m (IIQ: 1,57–1,67) flexitarianos e 1,63 m (IIQ: 1,60–1,69) nos vegetarianos estritos (Tabela 2).

No IMC notou-se medianas de 26,10 kg/m² (IIQ: 23,40–29,05) entre onívoros, 25,33 kg/m² (IIQ: 21,19–27,78) no grupo de flexitarianos e 22,72 kg/m² (IIQ: 21,04–25,73) para os vegetarianos estritos. Quanto à classificação do IMC, a proporção de indivíduos com peso normal foi de 65,2% no grupo dos vegetarianos estritos. Em contrapartida, no grupo onívoro, observou-se frequências de 39,7% para sobrepeso e 19,9% para obesidade. Os flexitarianos, por sua vez, apresentaram distribuição equilibrada nas categorias peso normal e sobrepeso ($p = 0,001$) (Tabela 2).

Tabela 2 - Perfil antropométrico por padrão alimentar.

	Onívoros (n = 136)	**Flexitarianos (n = 41)**	**Veg.estritos[2] (n = 112)**	
	Mediana (IIQ) [1]	**Mediana (IIQ)[1]**	**Mediana (IIQ)[1]**	**p-valor**
Massa corporal (kg)	72,00 (63 - 85)	64,50 (57 - 73,5)	63,00 (55 - 77)	<0,001
Altura (m)	1,65 (1,60 - 1,73)	1,61 (1,57 - 1,67)	1,63 (1,60 - 1,69)	0,010
IMC (kg/m²)	26,10 (23,40 - 29,05)	25,33 (21,19 - 27,78)	22,72 (21,04 - 25,73)	<0,001
Faixa de IMC	**n (%)**	**n (%)**	**n (%)**	
Abaixo do peso	3 (2.2)	1 (2.5)	6 (5.4)	0,001
Peso normal	52 (38.2)	18 (45.0)	73 (65.2)	
Sobrepeso	54 (39.7)	16 (40.0)	22 (19.6)	
Obesidade	27 (19.9)	5 (12.5)	11 (9.8)	

Legenda: mediana e intervalo interquartil (IIQ: Q1–Q3)[1]; Teste de Kruskal-Wallis (< 0,05); frequência absolutas e relativas [n (%)]. Valores de p obtidos pelos testes de Pearson (p < 0,05); [2]vegetarianos estritos (veg. estritos); Índice de Massa Corporal (IMC); massa corporal em quilogramas (kg); altura em metros (m).

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

6.2 Padrões alimentares e redução do consumo de carne

6.2.1 Distribuição dos padrões alimentares na amostra

Na Tabela 3, observou-se associação com significância estatística entre a variável faixa etária e padrão alimentar (p < 0,001). Nos vegetarianos estritos, 54,5% dos indivíduos tinham entre 18 e 34 anos, enquanto 8,0% corresponderam a faixa etária de mais de 50 anos. Entre os flexitarianos, a maior proporção também foi observada no intervalo de 18 a 34 anos (43,9%), seguida por indivíduos com mais de 50 anos (34,1%). Nos onívoros, por sua vez, a distribuição entre as faixas etárias foi mais equilibrada (Tabela 3).

Não foram observadas associações significativas entre os padrões alimentares e as variáveis: ocupação (p = 0,547), renda familiar mensal (p = 0,194) e escolaridade (p = 0,795). Quanto à ocupação, a proporção de profissionais da área da saúde variou entre 27,5% e 32,1%. Em relação à renda familiar mensal, diferenças entre as categorias foram semelhantes entre os grupos analisados. No que se refere à escolaridade, a proporção de indivíduos com pós-graduação foi de 46,3% para os onívoros, 48,8% nos flexitarianos e 54,5% no grupo de vegetarianos estritos (Tabela 3).

Tabela 3 - Associação entre variáveis sociodemográficas e padrões alimentares.

	Onívoros (n = 136)	**Flexitarianos (n = 41)**	**Veg.estritos[2] (n = 112)**	**p-valor[1]**
Variáveis	**n (%)**	**n (%)**	**n (%)**	
Faixa etária				**<0,001**
18 até 34 anos	58 (42.6)	18 (43.9)	61 (54.5)	
35 até 50 anos	38 (27.9)	9 (22.0)	42 (37.5)	
Acima de 50 anos	40 (29.4)	14 (34.1)	9 (8.0)	
Ocupação				**0,547**
Estudante	14 (10.4)	5 (12.5)	7 (6.2)	
Empregado	36 (26.7)	8 (20.0)	37 (33.0)	
Profissional da área da saúde	42 (31.1)	11 (27.5)	36 (32.1)	
Estudante da área da saúde	24 (17.0)	10 (25.0)	14 (12.5)	
Outros	20 (14.8)	6 (15.0)	18 (16.1)	
Renda familiar mensal				**0,194**
Até 2 SM	24 (17.6)	8 (19.5)	19 (17.0)	
De 3 a 4 SM	26 (19.1)	6 (14.6)	34 (30.4)	
De 5 a 10 SM	43 (31.6)	14 (34.1)	37 (33.0)	
> de 10 SM	43 (31.6)	13 (31.7)	22 (19.6)	
Escolaridade				**0,795**
Até o Ensino médio	18 (13.2)	3 (7.3)	12 (10.7)	
Graduação completa	23 (16.9)	9 (22.0)	17 (15.2)	
Graduação incompleta	32 (23.5)	9 (22.0)	22 (19.6)	
Pós-graduação	63 (46.3)	20 (48.8)	61 (54.5)	

Legenda: [1]teste de Pearson ($p < 0,05$); frequência absoluta (n); frequência relativa (%); salário mínimo (SM); [2]vegetarianos estritos.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

6.2.2 Aspectos relacionados à redução do consumo de carne segundo o padrão alimentar.

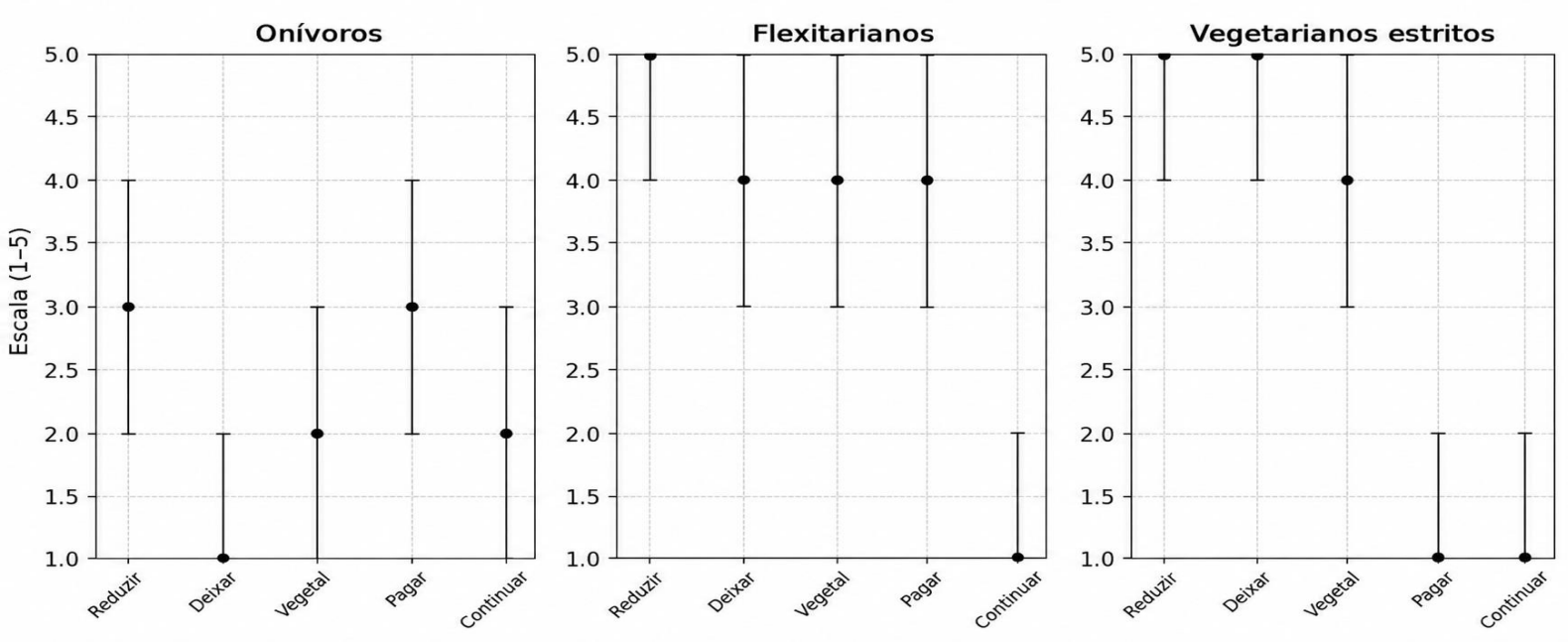
No que se refere ao comportamento de redução do consumo de carne associado ao padrão alimentar, a Figura 6 demonstra que, entre onívoros, as medianas variaram entre 1 e 3 na escala de disposição para adoção de ações relacionadas à redução do consumo de carne, em que 1 correspondia a "nada disposto" e 5 a maior disposição para mudança.

A variável "deixar de consumir carne" apresentou mediana igual a 1 (IIQ: 1–2), enquanto "reduzir o consumo de carne" apresentou mediana de 3 (IIQ: 2–4). A substituição por alimentos vegetais apresentou mediana de 2 (IIQ: 1–3). A disposição para pagar mais apresentou mediana de 3 (IIQ: 2–4), e a variável "continuar consumindo carne" apresentou mediana de 2 (IIQ: 1–3).

Entre os flexitarianos, as medianas alternam de 1 a 5. As variáveis "reduzir o consumo de carne", "deixar de consumir carne", "substituir por alimentos vegetais" e "disposição para pagar mais" apresentaram medianas iguais a 4, com intervalos interquartis variando entre 3 e 5. A variável "continuar consumindo carne" apresentou mediana de 1 (IIQ: 1–2) (Figura 6).

Por fim, entre os vegetarianos estritos, as medianas variaram de 1 a 5. As variáveis "reduzir o consumo de carne" e "deixar de consumir carne" apresentaram medianas iguais a 5 (IIQ: 4–5), enquanto "substituir por alimentos vegetais" apresentou mediana de 4 (IIQ: 3–5). A disposição para "pagar mais" apresentou mediana de 1 (IIQ: 1–2), assim como a variável "continuar consumindo carne", que também apresentou mediana de 1 (IIQ: 1–2) (Figura 6).

Figura 6. Consumo de carne segundo o padrão alimentar: comportamentos.



Legenda: Preferências declaradas em relação ao consumo de carne. As barras representam o percentual de respondentes por categoria de intenção comportamental. Reduzir = reduzir o consumo de carne; Deixar = deixar de consumir carne; Vegetal = seguir uma alimentação à base vegetal; Pagar = pagar mais para ter a certeza de que a produção de carne respeita critérios ambientais; Continuar = continuar a comer carne sem me preocupar com essas questões.

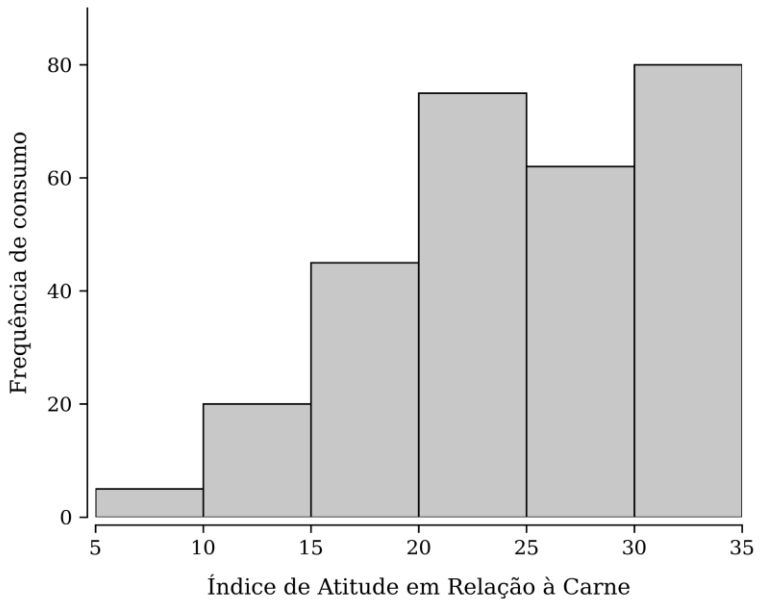
Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

6.2.3 Índice de atitudes relacionadas ao consumo de carne.

O índice de atitude ligado ao consumo de carne apresentou mediana de 26,00 (IIQ: 21,00 – 31,00) e média de 25,11, com valores variando de 5,00 a 35,00. A categorização do índice foi realizada com base na mediana, sendo os valores menores ou iguais classificados como baixa atitude para mudança e os superiores como alta atitude (Figura 7).

Dos 289 participantes da amostra, 51,9% (n = 150) foram classificados com baixa atitude para mudança e 48,1% (n = 139) com alta atitude, nota-se distribuição próxima entre os grupos (Quadro 2).

Figura 7. Indicador de atitudes frente ao consumo de carne.



Legenda: O índice de atitude frente ao consumo de carne foi calculado pela soma de cinco itens (mínimo = 5; máximo = 35). Os participantes foram categorizados com base na mediana do escore (Mediana = 26): valores ≤ 26 foram classificados como baixa atitude para mudança e valores > 26 como alta atitude para mudança. O item "continuar consumindo carne" foi recodificado inversamente para padronização da direção do escore.

Fonte: elaborado pelos autores, 2026.

Quadro 2. Classificação do escore de atitudes associadas ao consumo de carne.

Categoria de atitude	n	%
Baixo	150	51,9
Alto	139	48,1
Total	**289**	**100,0**

Legenda: frequência absoluta (n); frequência relativa (%); Baixo = baixa atitude para mudança; Alto = alta atitude para mudança.

Fonte: elaborado pelos autores, 2026.

6.3 Motivações e escolhas alimentares

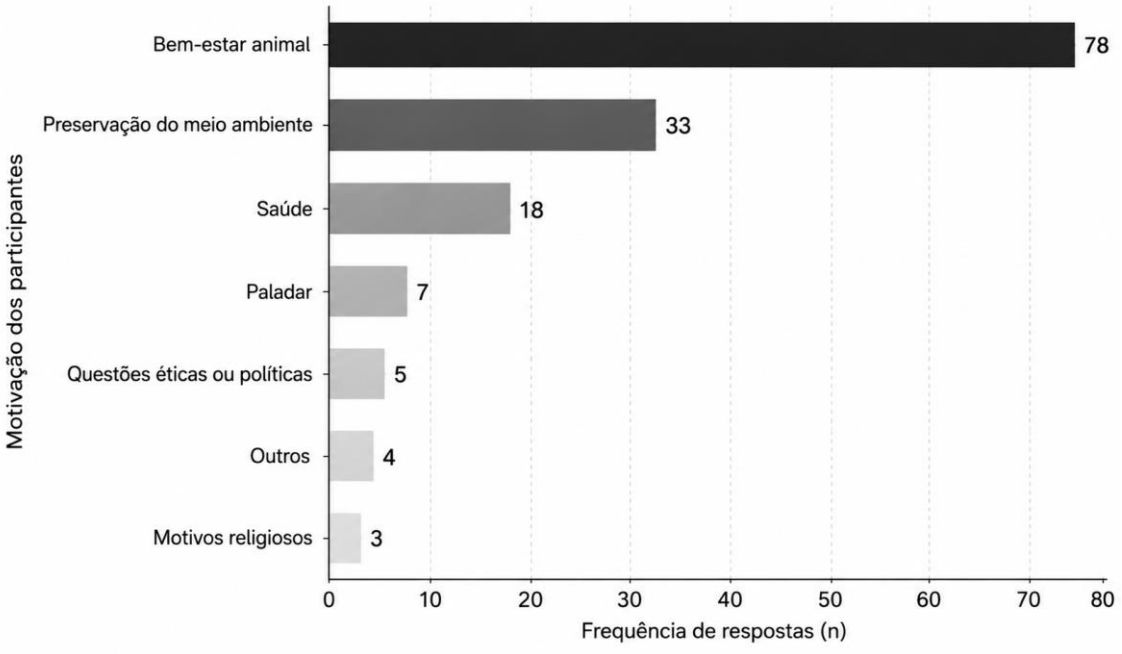
6.3.1 Principais motivações relacionadas às escolhas alimentares

Quanto às motivações para a aderência ao padrão alimentar vegetariano, observou-se maior frequência de respostas relacionadas ao bem-estar animal (n = 78), seguidas pela preservação do meio ambiente (n = 33) e pela saúde (n = 18). Em menor frequência, foram relatados fatores sensoriais, como preferência ou aversão a determinados alimentos (n = 7), questões éticas ou políticas (n = 5), motivações religiosas (n = 3) e outras justificativas (n = 4) (Figura 8).

Também foram registradas respostas provenientes do campo aberto que combinaram múltiplos fatores, principalmente bem-estar animal, saúde e preservação ao meio ambiente. Adicionalmente, foram identificadas algumas justificativas isoladas, incluindo alergia à proteína animal, prática de yoga, ojeriza à carne vermelha e ovos, e relato de não apreciação de carne animal desde a infância.

Destaca-se que nessa questão a maior parte dos participantes declarou não seguir um padrão alimentar vegetariano (n = 149), não se aplicando, dessa forma, à pergunta sobre as motivações para a adoção desse padrão alimentar.

Figura 8. Motivações para adoção do vegetarianismo (flexitariano e vegetariano estrito).



Fonte: elaborado pelos autores, 2026.

6.3.2 Critérios de escolha dos alimentos segundo o padrão alimentar.

No critério “produto local” (p = 0,001), indivíduos flexitarianos apresentaram maior proporção de respostas na categoria “5” (36,6%), em comparação aos onívoros (19,1%) e vegetarianos estritos (19,6%). Em contrapartida, os onívoros concentraram as maiores frequências nas categorias de menor importância, com 30,1% das respostas na categoria “1” e 26,5% na categoria “2”, enquanto os flexitarianos apresentaram percentuais inferiores, de 17,1% e 14,6%, respectivamente (Figura 9).

Já no critério “agricultura biológica” (p = 0,009), os flexitarianos apresentaram maior proporção de respostas na categoria “5” (36,6%), seguidos pelos vegetarianos estritos (24,1%) e onívoros (14,7%). Já nas categorias “1” e “2”, os onívoros concentraram 32,4% e 25,7% das respostas, respectivamente. Quanto à “produção animal não intensiva” (p < 0,001), verificou-se maior frequência de respostas na categoria “5” entre os flexitarianos (37,5%) e nos vegetarianos estritos (36,2%), enquanto os onívoros apresentaram a menor proporção nessa categoria (11,8%). Em contraste, indivíduos onívoros concentraram maiores frequências nas categorias “1” (26,5%) e “2” (30,1%), ao passo que os vegetarianos estritos apresentaram elevada frequência na categoria “1” (45,7%) (Figura 9).

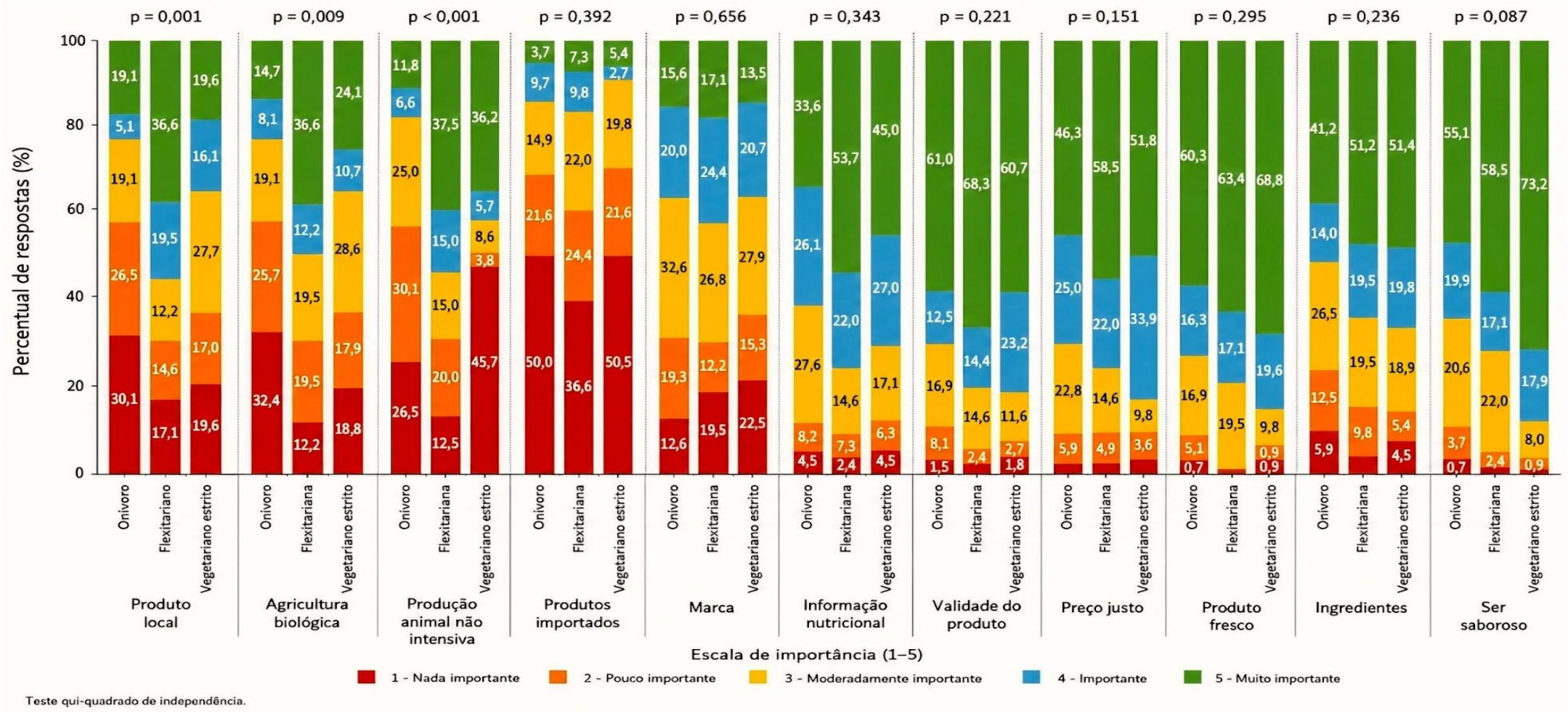
Para os demais critérios analisados, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. No item “produtos importados” (p = 0,392), predominou a

categoria “1”, correspondendo a 50,0% dos onívoros, 36,6% dos flexitarianos e 50,5% dos vegetarianos estritos. Já para o critério “marca” (p = 0,656), as respostas concentraram-se na categoria “3” em todos os padrões alimentares (Figura 9).

Em relação à “informação nutricional” (p = 0,343), houve uma predominância de respostas na categoria “5”, com percentuais de 33,6% nos onívoros, 53,7% nos flexitarianos e 45,0% nos vegetarianos estritos. Resultado semelhante foi identificado para “validade do produto” (p = 0,221) e “preço justo” (p = 0,151), ambos caracterizados por maior concentração de respostas nas categorias superiores da escala (Figura 9).

Por fim, os critérios “produto fresco” (p = 0,295) e “ingredientes” (p = 0,236) também apresentaram predominância da categoria “5” em todos os grupos avaliados. Por fim, no critério “ser saboroso” (p = 0,087), verificou-se maior concentração de respostas na categoria “5”, especialmente entre vegetarianos estritos (73,2%), seguidos por flexitarianos (58,5%) e onívoros (55,1%) (Figura 9).

Figura 9. Avaliação dos critérios de escolha alimentar por padrão alimentar.



Fonte: elaborado pelos autores, 2026.

6.3.3 Importância atribuída a fatores relacionados à saúde na escolha alimentar.

A Figura 10 apresenta a importância atribuída aos diferentes critérios de escolha dos alimentos segundo o padrão alimentar. De modo geral, observou-se maior valorização de atributos relacionados à saúde, naturalidade e qualidade dos alimentos entre vegetarianos estritos e flexitarianos, enquanto fatores associados à conveniência, status social e influência externa apresentaram menor importância em todos os grupos avaliados.

Em relação aos critérios "alimentação equilibrada" ($p = 0,003$), "saudável" ($p < 0,001$) e "manter a forma física" ($p = 0,011$), verificou-se predominância de respostas na categoria "5", especialmente para os vegetarianos estritos, com percentuais de 65,2%, 63,4% e 53,6%, respectivamente. Os flexitarianos também apresentaram elevada frequência de respostas nessa categoria, enquanto os onívoros demonstraram menores proporções (Figura 8).

Para "dar prazer" ($p < 0,001$), 63,1% dos vegetarianos estritos atribuíram importância máxima ao critério, seguidos pelos flexitarianos (36,6%) e onívoros (33,8%). Resultado semelhante foi observado para "conforto" ($p < 0,001$), com predominância da categoria "5" entre vegetarianos estritos (56,2%). Já o critério "gratificar-se" ($p < 0,001$) apresentou maior distribuição nas categorias superiores da escala nos grupos de vegetarianos estritos, enquanto onívoros concentraram-se em respostas em categorias intermediárias e inferiores (Figura 10).

No que se refere aos atributos relacionados à naturalidade e composição dos alimentos, observou-se maior valorização por vegetarianos estritos e flexitarianos. Para o critério "ser natural" ($p < 0,001$), 54,5% dos vegetarianos estritos atribuíram importância máxima ao atributo, percentual superior ao observado entre flexitarianos (24,4%) e onívoros (19,4%). Da mesma forma, o critério "não conter substâncias artificiais" ($p < 0,001$) apresentou maiores frequências na categoria "5" entre vegetarianos estritos (42,3%) e flexitarianos (39,0%). Em relação ao consumo de alimentos "biológicos/orgânicos" ($p < 0,001$), verificou-se maior valorização pelos vegetarianos estritos (34,8%), enquanto o grupo de onívoros apresentaram predominância nas categorias de menor importância (Figura 10).

Fatores relacionados à praticidade e a conveniência não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos analisado. Para o critério "ser rápido" ($p = 0,194$), observou-se predominância de respostas na categoria "3" entre onívoros (28,4%) e

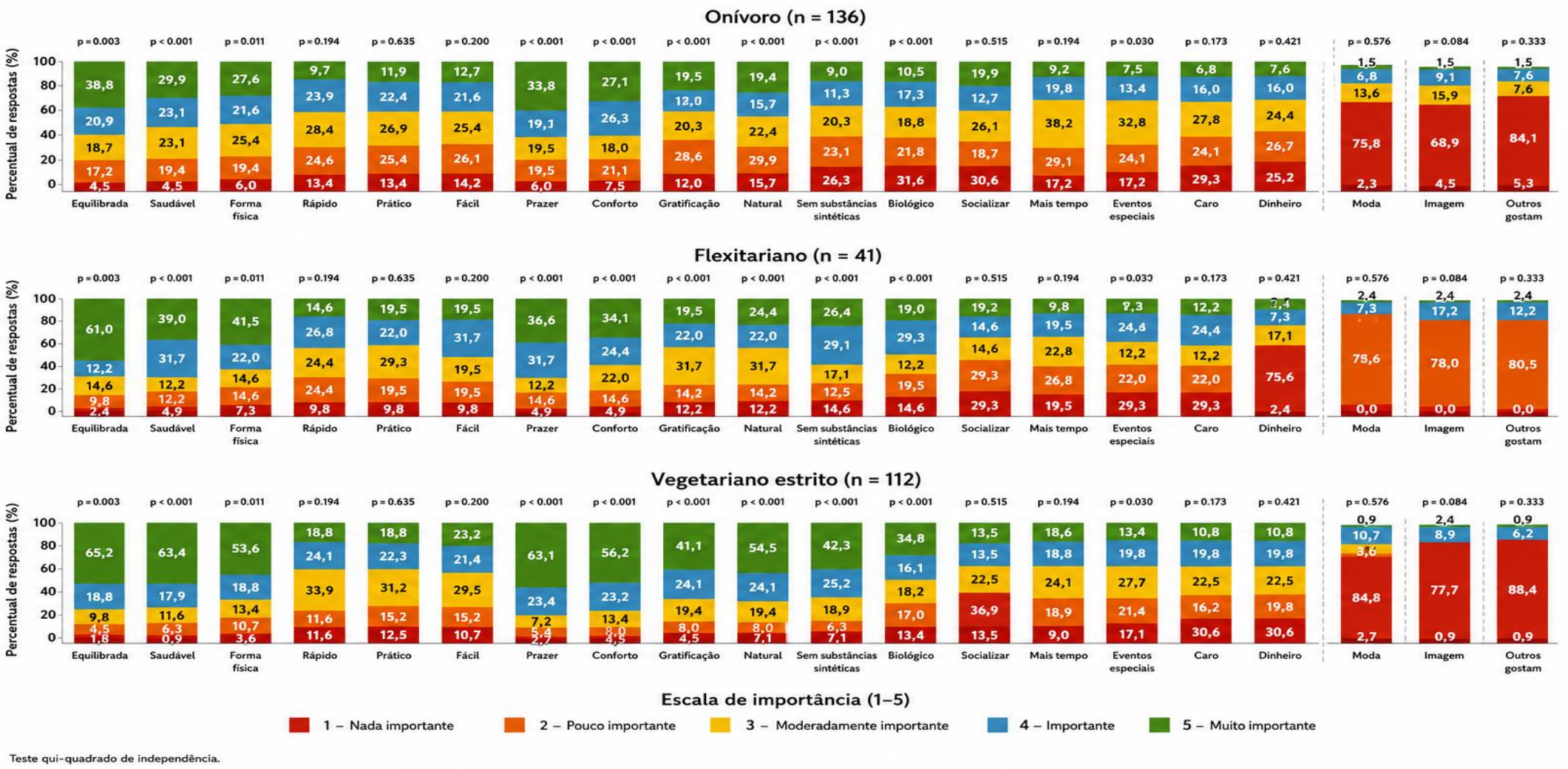
vegetarianos estritos (33,9%), enquanto os flexitarianos distribuíram-se de forma semelhante entre as categorias “2” e “3” (24,4% cada). Em relação ao critério “prático” (p = 0,635), as respostas concentraram-se majoritariamente na categoria “3” em todos os grupos, correspondendo a 26,9% dos onívoros, 29,3% dos flexitarianos e 31,2% dos vegetarianos estritos (Figura 10).

Resultado semelhante foi identificado para o critério “fácil de preparar” (p = 0,200), com predominância de respostas nas categorias intermediárias da escala, especialmente na categoria “3”. Os critérios “economizar tempo” (p = 0,194), “promoção” (p = 0,421) e “dinheiro” (p = 0,580) também não apresentaram diferenças significativas entre os grupos, com maior concentração de respostas nas categorias intermediárias e inferiores da escala. (Figura 10).

Para os critérios relacionados à socialização e influência externa, observou-se menor importância atribuída pelos participantes. O item “moda” (p = 0,576) apresentou elevada concentração de respostas na categoria “1” em todos os grupos, alcançando 84,8% entre vegetarianos estritos e 75,8% entre onívoros. Resultado semelhante foi identificado para “imagem” (p = 0,084) e “comer o que os outros gostam” (p = 0,333) (Figura 10).

Por fim, o critério “eventos sociais” apresentou diferença significativa entre os grupos (p = 0,030), embora as respostas tenham permanecido concentradas nas categorias inferiores da escala, especialmente vegetarianos estritos (41,1%) e flexitarianos (34,1%) (Figura 10).

Figura 10. Fatores de saúde na escolha de alimentos por padrão alimentar.



Teste qui-quadrado de independência.

Fonte: elaborado pelos autores, 2026.

6.4 Consumo de alimentos ultraprocessados *plant-based*

6.4.1 Frequência de consumo de ultraprocessados *plant-based*

A Figura 11 apresenta a frequência de consumo de AUP *plant-based* de acordo com o padrão alimentar adotado pelos participantes. De modo geral, observou-se maior frequência de consumo desses produtos entre os vegetarianos estritos, seguido pelos flexitarianos, enquanto onívoros concentraram as maiores proporções na categoria "nunca".

Em relação às bebidas vegetais, nos vegetarianos estritos, 55,4% relataram consumo "às vezes" e 27,7% "sempre". Já nos flexitarianos, 53,7% foram classificados na categoria "às vezes" e 14,6% em "sempre", enquanto, nos onívoros, predominou a categoria "nunca" (64,4%) ($p < 0,001$). Para o item linguiça vegetal, 51,8% dos vegetarianos estritos relataram consumo "às vezes", ao passo que 42,9% indicaram "nunca" consumir esse produto. Entre os flexitarianos, a maior proporção concentrou-se na categoria "nunca" (80,5%), percentual também elevado no grupo de onívoros (89,0%) ($p < 0,001$) (Figura 11).

No caso do hambúrguer vegetal, 69,6% dos vegetarianos estritos relataram consumo "às vezes" e 10,7% "sempre". Entre os flexitarianos, 41,5% foram classificados na categoria "às vezes", enquanto, nos onívoros, predominou novamente a categoria "nunca" (84,6%) ($p < 0,001$). Quanto ao queijo vegetal, observou-se que 55,4% dos vegetarianos estritos consumiam esse produto "às vezes", enquanto 6,2% relataram consumo "sempre". Do grupo dos flexitarianos, 34,1% foram classificados em "às vezes" e 65,9% em "nunca". Já entre os onívoros, 83,8% declararam nunca consumir esse AUP *plant-based* ($p < 0,001$) (Figura 11).

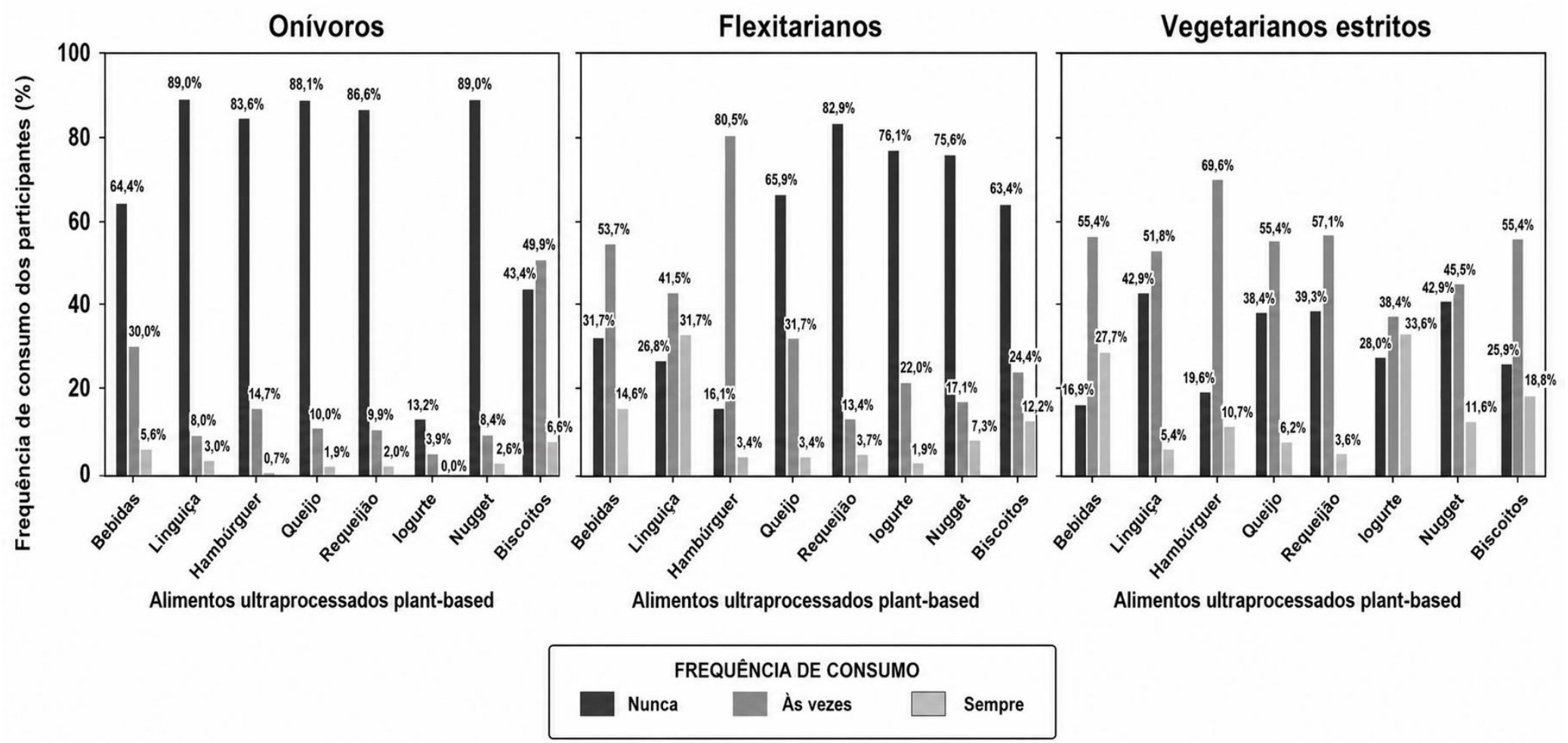
Para o requeijão vegetal, a maior parte dos vegetarianos estritos foram classificados em "nunca" (57,1%) ou "às vezes" (39,3%). Entre os flexitarianos, 82,9% relataram nunca consumir o produto, percentual semelhante ao observado nos onívoros (88,1%) ($p < 0,001$). O consumo de iogurte vegetal também apresentou diferença significativa entre os grupos ($p = 0,003$). 33,0% de Vegetarianos estritos relataram consumo "às vezes", percentual superior ao encontrado nos flexitarianos (22,0%) e os onívoros (13,2%) (Figura 11).

Em relação aos *nuggets* vegetais, 45,5% dos vegetarianos estritos relataram consumo "às vezes" e 11,6% "sempre". 17,1% dos flexitarianos foram classificados em "às vezes" e 7,3% em "sempre", enquanto a grande maioria dos onívoros relatou nunca consumir esse produto (89,0%) ($p < 0,001$) (Figura 11).

Por fim, para biscoitos e *snacks* vegetais, observou-se maior frequência de consumo desse AUP *plant-based* entre vegetarianos estritos e flexitarianos. Dos vegetarianos estritos,

55,4% relataram consumo “às vezes” e 18,8% “sempre”. Já dos flexitarianos, 63,4% foram classificados na categoria “às vezes” e 12,2% em “sempre”. Nos onívoros, apenas 6,6% relataram consumo frequente desses produtos ($p = 0,003$) (Figura 11).

Figura 11. Consumo de ultraprocessados *plant-based* por padrão alimentar.



Fonte: elaborado pelos autores, 2026.

6.4.2 Associação entre consumo de AUP *plant-based* e características sociodemográficas

Como demonstrado na Tabela 4, o consumo de AUP *plant-based* variou conforme a faixa etária (p = 0,006). Indivíduos mais jovens (18 a 34 anos) apresentaram maior proporção de alto consumo de AUP *plant-based*, enquanto aqueles com mais de 50 anos concentraram-se predominantemente no grupo de baixo consumo. Por outro lado, não foram observadas associações entre o consumo de AUP *plant-based* e as variáveis ocupação (p = 0,834) e escolaridade (p = 0,831). Já em relação à renda familiar mensal, nota-se proporções de alto consumo de AUP *plant-based* nas faixas de renda intermediária (5 a 10 SM), embora sem significância ao nível de 5%.

Tabela 4 - Consumo de AUP plant-based por perfil sociodemográfico

	Alto n (%)	**Baixo n (%)**	**p – valor[1]**
n	139	150	
Faixa etária			
18 até 34 anos	77 (55.4)	60 (40.0)	0,006
35 até 50 anos	42 (30.2)	47 (31.3)	
Acima de 50 anos	20 (14.4)	43 (28.7)	
Ocupação			
Estudante	11 (7.9)	15 (10.1)	0,834
Empregado	41 (29.5)	40 (27.0)	
Profissional da área da saúde	43 (30.9)	46 (31.1)	
Estudante da área da saúde	25 (18.0)	22 (14.9)	
Outros	19 (13.7)	25 (16.9)	
Renda familiar mensal			
Até 2 SM	28 (20.1)	23 (15.3)	0,069
De 3 a 4 SM	39 (28.1)	27 (18.0)	
De 5 a 10 SM	41 (29.5)	53 (35.3)	
Acima de 10 SM	31 (22.3)	47 (31.3)	
Escolaridade			
Até o Ensino médio	17 (12.2)	16 (10.7)	0,831
Graduação completa	32 (23.0)	31 (20.7)	
Graduação incompleta	21 (15.1)	28 (18.7)	
Pós-graduação	69 (49.6)	75 (50.0)	

Legenda: frequência absoluta (n); frequência relativa (%) Salário Mínimo (SM); [1]teste de Pearson (p < 0,05).

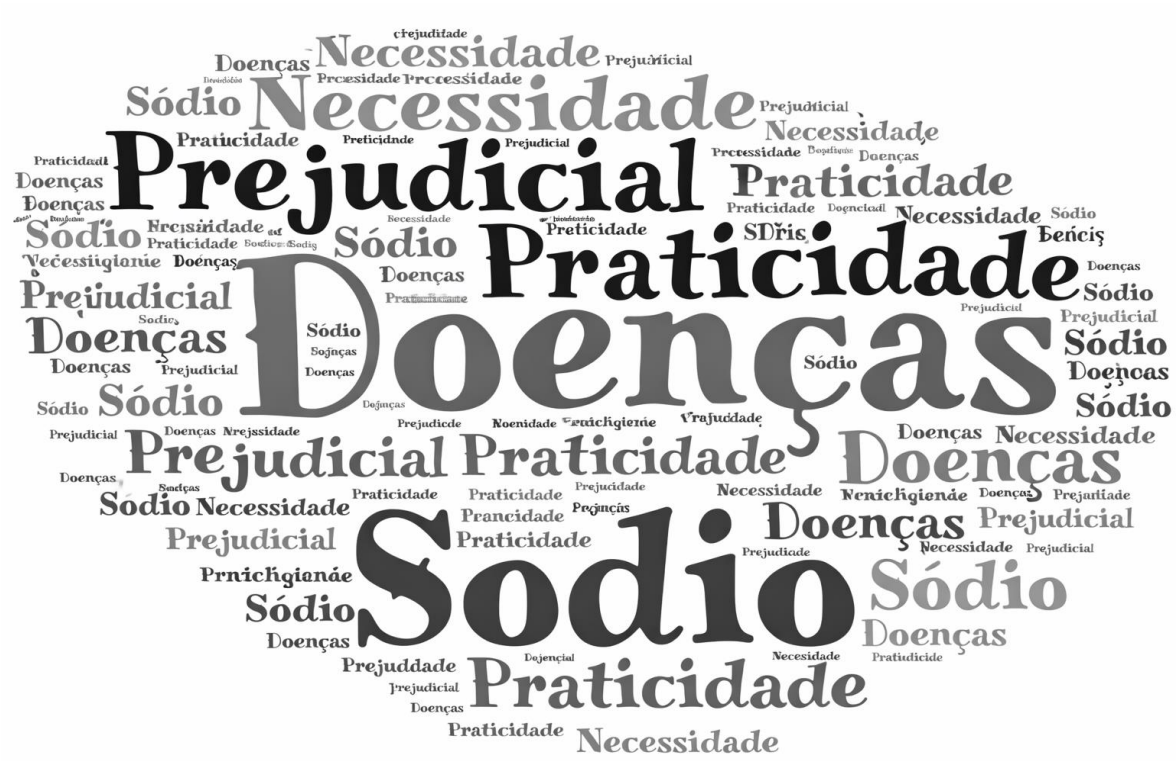
Fonte: elaborado pelos autores, 2026.

6.5 Percepções associadas aos alimentos industrializados

6.5.1 Associação semântica relacionada ao termo “industrializados”

Ao serem questionados sobre uma palavra relacionada aos AUP *plant-based*, as respostas frequentes foram “doenças”, “prejudicial”, “sódio”, “praticidade” e “necessidade” (Figura 12). Observou-se predominância de termos relacionados a aspectos negativos, além da presença de palavras ligadas à conveniência e ao consumo cotidiano. Entre as respostas mencionadas, destacaram-se tanto características relacionadas à composição dos alimentos, como “sódio”, quanto aspectos funcionais, como “praticidade” e “necessidade”.

Figura 12. Nuvem de palavras: industrializados vegetais.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

7. DISCUSSÃO

7.1 Padrões alimentares e transição alimentar contemporânea

7.1.1 Determinantes sociodemográficos nas transformações dos padrões alimentares

As mudanças nos padrões alimentares parecem refletir transformações mais amplas no cenário alimentar contemporâneo, marcadas pela crescente incorporação de dietas com redução ou exclusão de produtos de origem animal. Esse movimento tem sido associado ao aumento das preocupações relacionadas à saúde, à sustentabilidade ambiental e ao bem-estar animal, fatores que vêm influenciando de maneira significativa as escolhas alimentares em diferentes contextos populacionais (Kraak e Aschemann-Witzel, 2024; Viroli et al., 2023). A representatividade de padrões alimentares como o flexitarianismo e outras formas de restrição ao consumo de carne pode ser interpretada como expressão dessas mudanças, cujo alcance ultrapassa a dimensão individual, englobando transformações socioculturais e estruturais que vêm redefinindo as relações entre alimentação, consumo e estilo de vida, especialmente em contextos urbanos e entre grupos com maior acesso à informação e a alternativas de origem vegetal (Hess et al., 2025; Voinea et al., 2025).

Nesse sentido, o interesse pela transição para dietas vegetarianas tem sido observado com maior frequência entre adultos jovens, estudantes universitários e indivíduos com ensino superior. A maior adesão tem sido relacionada à influência dos pares e à maior exposição a informações sobre bem-estar animal, sustentabilidade e saúde, amplamente difundidas em campos acadêmicos e, também, em redes sociais. Além disso, a crescente disponibilidade de alimentos de origem vegetal em centros urbanos e no contexto universitário, aliada à maior suscetibilidade de indivíduos mais jovens à experimentação de novos padrões alimentares, têm contribuído para redução ou exclusão do consumo de carnes e outros produtos de origem animal (Fazelian et al., 2021; Gillies et al., 2023; Kadel et al., 2024; Nezlek e Forestell, 2024).

Sendo assim, os resultados apresentados estão alinhados com essa perspectiva, uma vez que foram observadas associações entre a faixa etária e o padrão alimentar, sendo a maior proporção de vegetarianos estritos e flexitarianos concentrada no intervalo de 18 a 34 anos. Em contraste, os onívoros apresentaram distribuição etária mais equilibrada entre as faixas analisadas. Sendo assim, há maior aceitação de padrões alimentares com restrição parcial ou total de produtos de origem animal entre os indivíduos mais jovens. A menor frequência de vegetarianismo estrito foi constatada em faixas etárias mais elevadas, evidenciando a menor adesão de padrões mais restritivos em indivíduos com mais idade.

Sob essa ótica, Vergeer e colaboradores (2020), ao investigarem práticas alimentares entre adolescentes e adultos jovens residentes em grandes centros urbanos canadenses, identificaram maior prevalência de vegetarianismo e padrões alimentares com redução do consumo de carne nessa faixa etária de 18 a 34 anos, ratificando que a juventude e o ambiente urbano favorecem a adoção de dietas *plant-based*. De maneira semelhante, Wozniak et al. (2020), em um estudo transversal realizado com população urbana suíça, observaram que o flexitarianismo e o vegetarianismo estavam associados a características sociodemográficas específicas, com predominância entre adultos jovens. Corroborando esses achados, Hess et al. (2025) destacam que o flexitarianismo vem se consolidando como um dos padrões alimentares de maior crescimento nas últimas décadas, especialmente entre indivíduos mais jovens que buscam conciliar preocupações éticas, ambientais e relacionadas à saúde sem aderir a restrições alimentares estritas.

De modo semelhante, fatores socioeconômicos também têm sido associados à adoção a dietas vegetarianas, com maior prevalência de indivíduos com renda mensal média ou alta. Enquanto o custo e o acesso a alimentos de origem vegetal são apontados como barreiras em grupos que apresentam menores níveis socioeconômicos. Assim, observa-se na literatura que, na população com maior poder aquisitivo, pode haver uma maior incorporação de diferentes formas de vegetarianismo, desde categorias com menor grau de restrição aos alimentos de origem animal, como o flexitarianismo, até práticas mais restritivas, como no veganismo (Iguacel et. al., 2021; Lee et al., 2025; Ocklenburg e Borawski, 2021).

Entretanto, diferente das pesquisas disponíveis, não foram observadas neste estudo associações entre os padrões alimentares, renda, escolaridade e ocupação. Em contrapartida, notou-se elevado número de indivíduos com pós-graduação, com valores próximos entre as três categorias alimentares, além de uma distribuição semelhante no que se refere às faixas de renda familiar. Ressalta-se, ainda, que parte dos participantes foi recrutada por estudantes vinculados ao veg.A.N, grupo de pesquisa e extensão voltado à população vegetariana, cujo público é composto majoritariamente por indivíduos do meio acadêmico. Essa característica pode ter contribuído para a semelhança observada na amostra nas variáveis socioeconômicas e educacionais.

Em contrapartida, a escolaridade pode influenciar o maior conhecimento nutricional, a capacidade de interpretação de informações em saúde e a adoção de práticas alimentares mais alinhadas às recomendações nutricionais. Corroborando esse argumento, Akkartal e Gezer (2020) demonstraram que indivíduos com maior nível educacional tendem a apresentar escores mais elevados de conhecimento nutricional, os quais se associaram

inversamente a indicadores como IMC e circunferência da cintura, sugerindo efeito protetor mediado pela qualificação das escolhas alimentares. Quando analisada em conjunto com a renda mensal, a escolaridade também pode ampliar o acesso a alimentos de melhor qualidade nutricional, frequentemente associados a custos mais elevados. Relação evidenciada, também, por Rippin et al. (2020), que, ao analisarem dados de mais de 27 mil participantes distribuídos em 12 países europeus, identificaram que as desigualdades educacionais e econômicas estavam associadas a padrões alimentares de pior qualidade nutricional, reforçando, portanto, o caráter estrutural desses determinantes.

De forma complementar, McCullough et al. (2022), em estudo conduzido com mais de 155 mil adultos norte-americanos, identificaram que a menor escolaridade e a baixa renda constituíam preditores independentes de pior qualidade da dieta. Assim, a combinação entre maior nível educacional e melhores condições socioeconômicas tende a favorecer práticas alimentares mais saudáveis, caracterizadas por maior disponibilidade e consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados.

No entanto, a relação entre renda, escolaridade e consumo de AUP é complexa e não se estabelece de forma linear, uma vez que evidências recentes indicam que indivíduos com maior renda e escolaridade também podem apresentar maior consumo desses produtos. Nesse sentido, Costa et al. (2021), ao analisarem dados do Vigitel 2019 referentes a mais de 52 mil adultos nas 27 capitais brasileiras, identificaram que a frequência de elevado consumo de AUP foi de 18,2%, com variação segundo o nível educacional. Na análise ajustada por gênero e idade, observou-se redução significativa do consumo elevado apenas entre indivíduos com 12 ou mais anos de estudo, o que corresponde ao ensino médio completo ou superior, sem diferenças expressivas entre aqueles com menor escolaridade. Esse padrão sugere que o efeito protetor da escolaridade sobre o consumo de AUP se manifesta apenas a partir de níveis educacionais mais elevados, não se distribuindo de forma gradual ao longo dos estratos intermediários, o que reforça a complexidade e a não linearidade dessa relação no cenário brasileiro.

Em outra direção, Louzada et al. (2021), com base em dados nacionais, demonstraram que o consumo de AUP aumentava conforme a renda e a escolaridade, sendo mais expressivo nas regiões Sul e Sudeste e em contextos urbanos. Complementarmente, Romeiro et al. (2025), ao investigarem a relação entre qualidade da dieta e consumo de AUP em diferentes faixas etárias no Brasil a partir dos dados da Pesquisa Nacional de Alimentação 2017–2018, observaram que maior participação desses produtos na dieta esteve associada à pior qualidade nutricional, caracterizada por maior ingestão de açúcares livres, gorduras

totais e saturadas, sódio, menor consumo de proteínas, fibras e micronutrientes. No plano socioeconômico, esses resultados sugerem que, em países de renda média, como o Brasil, o consumo de AUP tende a concentrar-se entre grupos com melhores condições econômicas e educacionais, evidenciando a influência da transição alimentar e transformações do sistema alimentar sobre os padrões contemporâneos de consumo (Parra et al., 2021).

Embora não tenham sido observadas associações entre o consumo de AUP *plant-based* e a escolaridade, identificou-se maior proporção de elevado consumo entre indivíduos com renda familiar intermediária, especialmente na faixa entre 5 e 10 SM. No entanto, destaca-se que a amostragem contemplou de forma mais recorrente indivíduos pertencentes a estratos populacionais de maior renda e escolaridade, o que pode ter influenciado a distribuição observada entre as categorias analisadas. Além disso, a inserção desses indivíduos em rotinas urbanas mais aceleradas pode favorecer a busca por alimentos práticos e de rápido preparo, contribuindo para maior participação de AUP de origem vegetal na alimentação cotidiana, mesmo entre grupos com melhores condições socioeconômicas.

Para além dos determinantes socioeconômicos, a alta proporção de participantes com atuação na área da saúde constitui um elemento relevante para a interpretação dos resultados. Alfawaz e colaboradores (2025) apontam que profissionais da saúde tendem a apresentar maior conhecimento, familiaridade com diretrizes alimentares e maior capacidade crítica na avaliação de produtos industrializados, o que se reflete, na maioria das vezes, em escolhas alimentares conscientes. Nessa perspectiva, a exposição contínua a informações científicas sobre alimentação, aos riscos associados ao consumo excessivo de AUP e recomendações baseadas em evidências, por meio de congressos e palestras, pode favorecer uma postura mais cautelosa em relação a esses produtos, incluindo suas versões *plant-based* (Koca et al., 2025; Mo et al., 2024).

Sob esse ponto de vista, o estudo de Rodrigues e Garcia (2023), realizado com médicos e enfermeiros da Estratégia Saúde da Família, teve como objetivo analisar o conhecimento e a aplicação do Guia Alimentar para a População Brasileira na prática profissional, no qual foram utilizados questionários estruturados para avaliar o conhecimento, a compreensão e a utilização do documento no contexto do trabalho em saúde. Os resultados indicaram que os profissionais apresentaram nível intermediário de conhecimento sobre o Guia Alimentar, reconhecendo sua relevância para a promoção da alimentação saudável. Entretanto, foram identificadas dificuldades na aplicação prática das recomendações no cotidiano assistencial, evidenciando, assim, uma lacuna entre o conhecimento teórico e sua operacionalização na prática profissional.

De forma complementar, um estudo realizado em 2025 com profissionais da atenção primária mostrou diferenças importantes no nível de conhecimento em nutrição através do Guia Alimentar para a População Brasileira entre as categorias profissionais. Os resultados apontaram que a maioria dos técnicos de enfermagem (65%) apresentou baixo conhecimento em nutrição, enquanto apenas 6,2% dos enfermeiros e nenhum dos médicos se enquadrou nesse quesito. Por outro lado, níveis elevados de conhecimento nutricional foram observados em 25% dos técnicos de enfermagem, 31,2% dos enfermeiros e 57,1% dos médicos (Damázio e Mesquita, 2025).

Diante disso, salienta-se a necessidade de investimentos contínuos em capacitação em nutrição entre os profissionais da saúde, com a finalidade de qualificar a aplicação das recomendações alimentares na prática assistencial e ao fortalecimento da promoção de hábitos alimentares adequados e baseados em evidências. Nesse sentido, a literatura mostra que os *podcasts* constituem ferramentas promissoras de educação e divulgação científica em saúde, especialmente entre jovens, por favorecerem engajamento, acessibilidade e aproximação com temas complexos. Evidências qualitativas e quantitativas revelam que os formatos mais conversacionais e interativos podem ampliar a conscientização, favorecer a alfabetização em saúde e estimular reflexões críticas sobre temas como alimentação, saúde mental e saúde sexual (Robbins et al., 2024; Zou e Demant, 2025).

Logo, o *podcast Papo Veg*, emerge como produto em formato de audiovisual com essas características, explorando a comunicação oral e o diálogo interdisciplinar como estratégias de aproximação entre a comunidade acadêmica e o público, favorecendo a compreensão e o debate qualificado sobre alimentação, vegetarianismo, bem-estar animal e sustentabilidade. Além disso, o *Papo Veg* amplia as possibilidades de discussão, permitindo a participação futura de outros profissionais da área da saúde e o aprofundamento de diferentes perspectivas relacionadas ao tema.

Simultaneamente, Boletins informativos têm sido utilizados como ferramentas de comunicação e educação em saúde, contribuindo para a disseminação de informações confiáveis e cientificamente embasadas junto à população. Além de ampliarem o acesso ao conhecimento, esses materiais possibilitam a tradução de conteúdos técnicos para uma linguagem mais acessível, fortalecendo estratégias de popularização científica e promoção da saúde (Garcia e Eiró-Gomes, 2023). Nesse sentido, Pereira et al. (2024) destacam que boletins informativos também desempenham papel relevante na democratização do acesso à informação qualificada, especialmente em ações voltadas à orientação da população e à redução de desigualdades no acesso ao conhecimento em saúde. De forma complementar,

Barbosa (2007) ressalta que esses instrumentos podem favorecer a aproximação entre profissionais, serviços de saúde e comunidade, contribuindo para maior compreensão das informações e fortalecimento das práticas de cuidado e educação em saúde.

Em razão disso, foi desenvolvido um boletim informativo com reflexões sobre a qualidade nutricional das dietas vegetariana e vegana contemporâneas, considerando a coexistência de alimentos *in natura*, minimamente processados e AUP na rotina alimentar. O material também abordou possíveis fatores associados ao consumo desses produtos, incluindo aspectos comportamentais, culturais, sociais e ambientais. O conteúdo foi publicado nas plataformas do veg.A.N e divulgado nas mídias sociais, com o objetivo de ampliar o acesso às informações tanto para indivíduos vegetarianos quanto para o público interessado na temática da alimentação e saúde.

7.1.2 Implicações do padrão alimentar no estado nutricional

Constatou-se maior proporção de indivíduos na faixa de peso normal entre vegetarianos estritos e maior frequência de sobrepeso e obesidade entre onívoros. Logo, estão alinhados às evidências disponíveis na literatura. Em especial, convergem com os resultados da revisão sistemática intitulada *Comparative Analysis of BMI and Obesity Prevalence among Vegans, Vegetarians, and Omnivores* (2025). Esse trabalho, baseado em 42 estudos observacionais conduzidos em diferentes contextos populacionais, demonstra de forma consistente que padrões alimentares onívoros se associam a maiores valores médios de IMC e maior prevalência de excesso de peso, em comparação a dietas *plant-based*. De modo semelhante, a maior parte dos estudos analisados aponta para valores menores de IMC entre vegetarianos, especialmente vegetarianos estritos (Kob e Rungger, 2025).

De forma complementar, uma revisão sistemática com meta-análise de ensaios clínicos randomizados, incluindo nove estudos (n = 1.628 participantes com sobrepeso ou obesidade), evidenciou que intervenções baseadas em dietas vegetarianas estiveram associadas a redução significativa do peso corporal (-3,6 kg) e na melhora de parâmetros metabólicos, como glicemia. Observou-se, também, tendência de diminuição no IMC, sugerindo possível efeito favorável sobre o estado nutricional. Sendo assim, em contextos controlados, padrões alimentares vegetarianos podem contribuir para o manejo do peso corporal, o que pode ser explicado, em parte, por características como menor densidade energética e maior teor de fibras alimentares (Melgar et al., 2023).

Entretanto, embora essas concordâncias reforcem as análises realizadas, é importante considerar que a maioria das evidências disponíveis na literatura derivam de delineamentos

observacionais, o que limita inferências causais. Além disso, fatores de confusão, como nível de exercício físico, renda, escolaridade e comportamentos relacionados ao estilo de vida, frequentemente diferem entre os indivíduos com distintos padrões alimentares e podem influenciar os desfechos antropométricos. Nesse sentido, a associação observada entre dieta vegetariana estrita e perfil antropométrico mais favorável deve ser interpretada com cautela, não sendo possível atribuir tal efeito exclusivamente ao padrão alimentar.

À luz disso, um estudo transversal realizado com aproximadamente 925 vegetarianos brasileiros identificou prevalência de sobrepeso de 26,2%. Isso mostra que, embora apresentem indicadores mais favoráveis que a população geral em alguns contextos, ainda há ocorrência relevante de excesso de peso neste grupo. Além disso, o estudo ratificou que o maior consumo de AUP esteve associado ao aumento do risco de sobrepeso, destacando o papel da qualidade da dieta dentro do próprio vegetarianismo. Os fatores sociodemográficos, como idade, frequência de alimentação fora de casa e região socioeconômica, também foram correlacionados a desfechos antropométricos, sugerindo, portanto, que o estado nutricional não depende exclusivamente da exclusão de produtos de origem animal, mas de um conjunto mais amplo de determinantes comportamentais e contextuais (Dos Santos et al., 2024). Assim, a adoção de uma dieta vegetariana, isoladamente, não garante melhor qualidade alimentar nem proteção contra desfechos adversos à saúde, especialmente quando há elevada participação de AUP na alimentação cotidiana. Nesse contexto, os riscos à saúde associados ao seu consumo permanecem relevantes também entre os vegetarianos (Aquino et al., 2023).

7.2 Motivações, critérios de escolha e percepções sobre alimentação

7.2.1 Fatores motivacionais relacionados ao vegetarianismo

A adoção ao vegetarianismo na amostra esteve fortemente associada a motivações éticas, com destaque para o bem-estar animal, identificado como o principal fator relatado pelos participantes. Para a maioria dos indivíduos, a decisão de excluir alimentos de origem animal ultrapassa aspectos estritamente nutricionais, estando ancorada em valores morais e preocupações ligadas à exploração animal. Em menor proporção, porém de forma relevante, verificam-se motivações vinculadas à preservação do meio ambiente, refletindo a crescente incorporação de preocupações ambientais nas escolhas alimentares.

Algo semelhante pode ser observado no estudo transversal conduzido por Dhont e Ioannidou (2024), realizado entre 2023 e 2024 com 517 participantes (335 veganos e 182 vegetarianos). Nele, foram investigadas as motivações para a redução e exclusão do consumo de carne e de outros produtos de origem animal. Os autores observaram que as

razões éticas relacionadas aos direitos e ao bem-estar animal constituíram a principal motivação para a adoção desses comportamentos, seguidas por preocupações ambientais. Assim como ocorreu no presente estudo, as motivações éticas apresentaram maior peso em comparação às razões de saúde.

Sob essa perspectiva, Lee e Choi (2024) sinalizam que, apesar do elevado nível de conscientização ambiental e de saúde entre os consumidores, a adoção regular de alternativas *plant-based* não ocorre de maneira consistente. Segundo os autores, essa discrepância entre intenção e comportamento é fortemente influenciada por fatores contextuais, como o controle percebido sobre as escolhas alimentares, a disponibilidade desses produtos no mercado e seu custo, frequentemente considerado bem elevado para a maioria da população. Dessa forma, mesmo indivíduos com predisposição favorável ao consumo de alimentos de origem vegetal podem enfrentar barreiras práticas que dificultam sua incorporação ao cotidiano.

Corroborando com esse cenário, McInnes et al. (2023) demonstraram que, entre jovens britânicos que expressaram intenção de reduzir o consumo de carne, a efetiva substituição por alternativas de origem vegetal mostrou-se limitada. Os resultados revelaram que os fatores sociais, como normas culturais e influência de pares, associados a restrições econômicas e à persistência de hábitos alimentares consolidados, configuraram barreiras relevantes à mudança comportamental. Nesse sentido, a transição para dietas com menor consumo de produtos de origem animal não depende exclusivamente da motivação individual, mas também da presença de condições estruturais e socioculturais que a viabilizem.

De modo geral, os resultados apontam para o predomínio de motivações de caráter altruísta, especialmente relacionadas ao bem-estar animal e à sustentabilidade ambiental, em detrimento de motivações individuais, como saúde ou preferência sensorial. Esse padrão pode ser interpretado à luz do *Unified Model of Vegetarian Identity*, proposto por Rosenfeld e Burrow (2017), segundo o qual motivações éticas, sociais e relacionadas à saúde não atuam de forma isolada, mas se articulam ao processo de construção identitária do indivíduo. Nesse contexto, a centralidade atribuída ao bem-estar animal observada neste estudo sugere que, para muitos participantes, o vegetarianismo ultrapassa a dimensão estritamente alimentar, configurando-se como elemento constitutivo da identidade pessoal. Desse modo, esse padrão alimentar passa a orientar valores, comportamentos e interação social, influenciando não apenas escolhas alimentares, mas também posicionamentos éticos e práticas cotidianas.

7.2.2 Fatores associados à escolha alimentar e ao consumo de carne

Os resultados referentes aos critérios utilizados na escolha dos alimentos explicitaram que aspectos relacionados à sustentabilidade e aos modos de produção exerceram maior influência entre indivíduos com padrões alimentares mais restritivos. A maior importância atribuída a produtos locais, à agricultura biológica e à produção animal não intensiva nesses grupos pode estar associada a maior preocupação com os impactos ambientais, éticos e sociais.

Polleau e Biermann (2021), realizaram um estudo transversal com o objetivo de analisar as percepções dos consumidores sobre a relação entre alimentação saudável e sustentabilidade ambiental. Segundo os autores, indivíduos com maior preocupação ambiental tendem a valorizar características relacionadas à origem e aos modos de produção dos alimentos, incorporando critérios de sustentabilidade às suas escolhas. Sendo assim, os participantes associaram alimentação sustentável principalmente ao consumo de produtos locais, alimentos orgânicos, alimentos frescos e à redução do consumo de carne.

No presente estudo, a maior importância atribuída aos critérios "produto local" e a "agricultura biológica" foi percebida no grupo dos flexitarianos. De maneira semelhante, a valorização da "produção animal não intensiva" entre flexitarianos e vegetarianos estritos reforça a influência de questões éticas e de bem-estar animal sobre as escolhas alimentares. Assim, indivíduos com padrões alimentares mais restritivos parecem demonstrar maior sensibilidade em relação às condições de produção dos alimentos e aos impactos ambientais e morais ligados ao sistema produtivo contemporâneo.

Por outro lado, os onívoros atribuíram menor importância aos critérios relacionados à sustentabilidade e aos modos de produção dos alimentos, concentrando suas respostas nas categorias inferiores da escala. Esse resultado reflete menor influência atribuída a aspectos relacionados à origem dos alimentos e às práticas produtivas, com possível priorização de fatores associados à conveniência, acessibilidade e hábitos alimentares já estabelecidos. No entanto, vale ressaltar que, a produção de carne, sobretudo carne bovina, é consistentemente apontada na literatura como uma das principais fontes de emissões de metano e outros gases responsáveis pelo aquecimento global (Diettrich, 2022; Mendonça et al., 2025).

Nos últimos anos, o debate acerca das mudanças climáticas, das emissões de gases de efeito estufa provenientes da pecuária, o bem-estar animal e os impactos ambientais da produção intensiva de carne fortaleceu o conceito "*less but better meat"* (menos carne, mas de melhor qualidade). Essa ideia, que ganhou destaque em países europeus como Reino

Unido, Holanda e Suécia, propõe a redução do consumo de carne associada à priorização de produtos considerados mais sustentáveis e éticos (Sahlin e Trewern, 2022).

Nessa perspectiva, a redução da quantidade de carne possibilitaria a aquisição de produtos de maior qualidade, atrelado a melhores condições de bem-estar animal e menor impacto ambiental. De acordo com Sahlin e Trewern (2022), essa abordagem vem sendo progressivamente incorporada por consumidores onívoros que buscam reduzir os impactos ambientais da alimentação sem excluir completamente os alimentos de origem animal da dieta. Com isso, esse conceito tem sido frequentemente vinculado ao crescimento do flexitarianismo e às transformações contemporâneas nos padrões alimentares, marcadas pela busca por maior equilíbrio entre prazer alimentar, saúde, sustentabilidade e ética.

Entretanto, como contraponto à perspectiva do "*less but better meat"*, estudos recentes têm problematizado a ideia de que a melhoria qualitativa da produção de carne implique, necessariamente, a redução do consumo. Sendo assim, o estudo de Mazac e colaboradores (2025), ao analisar percepções relacionadas à carne bovina proveniente de sistemas de criação em pastagens naturais, argumenta que o termo "better" ("melhor") nem sempre é interpretado pelos consumidores como sinônimo de "less" ("menos").

Nesse cenário, os autores destacam que a associação entre qualidade produtiva e sustentabilidade pode obscurecer debates relacionados à necessidade de redução global do consumo de produtos de origem animal, especialmente em países de alta renda. Assim, embora sistemas de produção considerados mais sustentáveis apresentem potencial para mitigar determinados impactos ambientais, o estudo sugere que estratégias centradas exclusivamente na melhoria qualitativa da carne podem ser insuficientes para promover mudanças significativas nos padrões alimentares e no alcance das metas climáticas (Mazac e et., 2025; Sahlin, Roos e Gordon, 2020).

Além disso, os resultados indicaram que critérios relacionados à qualidade percebida dos alimentos, como informação nutricional, validade, preço justo, frescor e composição dos ingredientes, mantêm elevada importância entre diferentes padrões alimentares. Essa dinâmica sugere que, independentemente do tipo de dieta, aspectos associados à segurança alimentar, ao custo e à percepção de qualidade continuam estruturando de forma consistente o processo de escolha dos alimentos.

Um dado particularmente relevante observado nesta pesquisa refere-se ao atributo "ser saboroso", que apresentou maior destaque entre os vegetarianos estritos. Esse achado é expressivo porque demonstra que, mesmo em grupos cuja adesão ao vegetarianismo está

predominantemente associada a motivações éticas e ambientais, a dimensão hedônica permanece central nas escolhas alimentares.

Sob uma perspectiva crítica, observa-se uma possível tensão entre as motivações declaradas e as práticas efetivas de consumo, sugerindo que a adoção de padrões alimentares restritivos não implica, necessariamente, na redução da importância atribuída ao prazer sensorial. Nesse caso, evidências na literatura indicam que, embora os fatores éticos e ambientais influenciem a intenção de compra de alternativas *plant-based*, os AUP de origem animal ainda tendem a apresentar maior aceitação quanto às características sensoriais. Assim, a elevada valorização do sabor, mesmo entre consumidores comprometidos com dietas restritivas, impõe ao mercado de ultraprocessados *plant-based* o desafio de reproduzir, com maior fidelidade, as experiências sensoriais associadas aos produtos de origem animal, demandando investimentos contínuos em formulação e alto processamento voltados ao aprimoramento da qualidade sensorial (Hopwood et al., 2020; Szenderák et al., 2022; Olegario et al., 2024).

De modo complementar, a intensificação da rotina urbana e a busca por praticidade têm reposicionado as escolhas alimentares dos indivíduos, levando-os a priorizar produtos que conciliam de algum modo conveniência, rapidez, saúde e preocupações socioambientais. Dessa forma, observa-se que os consumidores tendem a articular diferentes racionalidades na escolha alimentar, combinando sustentabilidade, prazer e conveniência. O crescimento do mercado de AUP *plant-based* não se explica, portanto, apenas por motivações éticas ou ambientais, mas também pela capacidade da indústria de responder às demandas por soluções alimentares rápidas e alinhadas aos novos padrões de consumo (Ramos e Oliveira, 2023).

7.2.3 Atitudes frente à redução do consumo de carne

De modo geral, constata-se gradiente bem definido entre os grupos, no qual onívoros, flexitarianos e vegetarianos estritos ocupam posições distintas em relação à redução, exclusão e substituição da carne na dieta. As evidências recentes da literatura trazem que a redução do consumo de carnes não ocorre de forma simples e pode ser influenciada diretamente por fatores sociais, comportamentais e ambientais (De Boer et al., 2020; Teixeira et al., 2024).

Nesse aspecto, os achados do trabalho de Malek e Umberger (2021) contribuem para a compreensão da transição alimentar ao mostrar que a redução do consumo de carne não ocorre de forma abrupta, mas de maneira gradual. Embora o estudo, de delineamento

transversal e baseado em dados de aproximadamente mil adultos australianos, se apoie em informações autorreferidas e classificação dos indivíduos em diferentes padrões alimentares (onívoros, redutores de carne, vegetarianos e veganos), seus resultados permitem compreender melhor as motivações que orientam essas escolhas. Por exemplo, observa-se que o grupo classificado como “redutores de carne”, ocupa uma posição intermediária entre onívoros irrestritos e vegetarianos e veganos, reunindo motivações relacionadas à saúde, ao meio ambiente e ao bem-estar animal. Esse grupo também apresenta menor apego à carne e maior abertura a mudanças alimentares, o que sugere um processo de transição mais avançado em comparação aos onívoros.

Sendo assim, esse padrão, que pode ser entendido como algo semelhante ao que os flexitarianos praticam, indica que a adoção de dietas mais sustentáveis tende a acontecer aos poucos, por meio de ajustes progressivos nas práticas alimentares e de mudanças nas atitudes em relação ao consumo de carne. Além disso, ao evidenciar diferenças nos perfis atitudinais e motivacionais entre os grupos, a pesquisa reforça o potencial dos redutores de carne como público estratégico para intervenções em saúde pública. Logo, estratégias voltadas à promoção de dietas sustentáveis devem considerar a diversidade de motivações e o fato de que mudanças no comportamento alimentar ocorrem de forma gradual.

A compreensão de que mudanças no comportamento alimentar ocorrem de forma gradual encontra respaldo na literatura sobre transição para dietas com menor consumo de carne. Considerando que o consumo de carne animal está inserido em sistemas culturais, econômicos e políticos complexos, a redução desse consumo tende a ocorrer de maneira progressiva, sendo intervenções contínuas e contextualizadas mais efetivas do que estratégias breves. Esse entendimento reforça a necessidade de abordagens que considerem os diferentes perfis, motivações e estágios de mudança em relação à alimentação. Nesse contexto, estudos apontam que a redução do consumo de carne envolve a ponderação entre benefícios percebidos das dietas *plant-based* e diferentes barreiras relacionadas à saúde, legitimidade social e viabilidade prática, mostrando, portanto, que a transição alimentar não constitui um evento pontual, mas um processo contínuo influenciado por valores, hábitos e crenças alimentares (Rust et al., 2020; Strässner e Hartmann, 2024).

Dessa forma, o trabalho dialoga com esses dados, uma vez que, as variáveis “reduzir o consumo de carne”, “deixar de consumir carne” e “substituir por alimentos vegetais” apresentaram esse padrão de forma clara, com aumento das medianas à medida que o padrão alimentar se afastava do consumo de produtos de origem animal. Enquanto os onívoros apresentaram valores mais baixos e maior dispersão, os flexitarianos ocuparam uma posição

intermediária e os vegetarianos estritos concentraram-se nos valores máximos da escala, sinalizando maior alinhamento com práticas de restrição e/ou substituição da carne. Esse comportamento também se reflete na variável “continuar consumindo carne”, na qual os onívoros apresentaram maior tendência à manutenção do consumo, ao passo que indivíduos flexitarianos e vegetarianos estritos concentraram-se na menor categoria da escala, revelando, portanto, rejeição ou baixa intenção de continuidade.

No contexto do Brasil, a redução do consumo de carne configura-se como um processo multifatorial, condicionado por fatores individuais e estruturais, onde as mudanças no padrão alimentar são resultantes da interação entre facilitadores e barreiras, abrangendo dimensões culturais, sociais e, também, comportamentais. Assim, Veiga et al. (2023), em estudo com abordagem mista feito com brasileiros, que combinou aplicação de questionários estruturados e análise qualitativa de percepções, identificaram que a diminuição do consumo de carne ocorre a partir da interação entre diferentes fatores. Dentre os principais facilitadores desse processo, destacam-se preocupações com a saúde, maior acesso à informação e mudanças nos hábitos alimentares. Por outro lado, os autores confirmam que a centralidade cultural da carne, a influência social e a ampla disponibilidade do alimento configuram-se como barreiras relevantes à redução de seu consumo.

À luz dessas evidências, os resultados indicam uma distribuição equilibrada das atitudes em relação à redução do consumo de carne, ao mesmo tempo em que revelam variações nas percepções dos participantes. Observa-se que, embora exista uma parcela da amostra potencialmente aberta à mudança, ainda persiste um contingente ligeiramente mais resistente à sua modificação. Essa característica pode estar relacionada à influência de hábitos alimentares consolidados, bem como a barreiras de natureza social individual e cultural, que dificultam a adoção de novos padrões alimentares.

Nesse sentido, a clássica TCP proposta Icek Ajzen (1985), contribui para compreender por que atitudes potencialmente favoráveis à redução do consumo de carne nem sempre se traduzem em mudanças efetivas de comportamento e, posteriormente, em hábitos. Mesmo entre indivíduos com maior predisposição à mudança, a adoção de novos padrões alimentares pode ser influenciada por normas sociais, como expectativas familiares e práticas culturais, bem como por limitações percebidas no cotidiano, incluindo disponibilidade, custo e acesso a alternativas alimentares.

Além disso, a variação nas atitudes observadas neste estudo pode refletir não apenas diferenças individuais, mas também o grau em que esses fatores são percebidos como facilitadores ou barreiras. Esse conjunto de elementos reforça a natureza complexa e

contextual da mudança alimentar, indicando que a transição para padrões de consumo distintos depende da interação entre aspectos individuais e do ambiente social em que esses indivíduos estão inseridos.

7.3 Ultraprocessados de origem vegetal e escolhas alimentares contemporâneas

7.3.1 O paradoxo do consumo de ultraprocessados *plant-based*

Ao ampliar a análise da relação entre o nível de restrição ao consumo de alimentos de origem animal e a frequência de consumo de AUP *plant-based*, observou-se que, à medida que a dieta se torna mais restritiva, ocorre um aumento no consumo de alternativas industrializadas, especialmente entre indivíduos que se declaram vegetarianos estritos. Esse resultado aponta que a exclusão de alimentos de origem animal pode estar sendo compensada, ao menos em parte, pelo uso de AUP a base de plantas desenvolvidos para reproduzir características sensoriais, como sabor, textura e aparência de carnes e outros derivados animais.

Sendo assim, as versões *plant-based* de bebidas, biscoitos e *snacks*, hambúrguer, linguiça e nuggets podem representar estratégias de substituição simbólica e culinária da carne convencional. Por outro lado, entre os flexitarianos, o consumo desses produtos apresentou-se em nível intermediário, o que pode refletir um processo de transição alimentar, no qual os AUP *plant-based* são utilizados de forma pontual para facilitar a redução do consumo de carnes, sem assumir papel central na alimentação dos participantes. No entanto, vale destacar que, durante esse processo de mudança, outros ultraprocessados convencionais podem estar sendo consumidos em paralelo.

À luz desses achados, Chang et al. (2024) analisaram o perfil alimentar de quase 200 mil indivíduos, com idade média de 58,2 anos, a partir de dados coletados entre 29 de abril de 2009 e 28 de junho de 2012. De modo semelhante ao observado neste estudo, os autores observaram que padrões dietéticos caracterizados por menor ingestão de carne apresentaram maior participação de AUP *plant-based*. Torquato e colaboradores (2024), ao investigarem padrões de vegetarianismo no Reino Unido com base no inquérito nacional britânico (2008–2019) e na classificação NOVA, identificaram elevada participação de AUP convencionais e *plant-based* em indivíduos que restringiam o consumo de carne.

Os AUP representaram a principal contribuição energética da dieta dos vegetarianos (56,3%), seguidos por *in natura* ou minimamente processados (29,2%), processados (9,4%) e ingredientes culinários (5%). Observou-se ainda uma relação inversa entre o grau de processamento e a qualidade nutricional da dieta, com maior participação de AUP associada

a maiores teores de açúcares livres e menores teores de fibras e micronutrientes como potássio, magnésio e vitaminas A e C. Além disso, o aumento da contribuição energética proveniente dos AUP de origem animal e *plant-based* esteve relacionado ao crescimento da prevalência de inadequação de açúcares livres e fibras entre os diferentes níveis de consumo (Torquato et al., 2024).

Adicionalmente, os resultados obtidos no estudo brasileiro conduzido por Gois et al. (2021) convergem com as evidências internacionais, ao aprofundar a compreensão sobre a função dos AUP *plant-based* nas dietas vegetarianas em território nacional. As autoras demonstraram ampla variabilidade na composição nutricional desses produtos que, embora possam apresentar teores adequados de proteínas e fibras, frequentemente estão interligados a formulações complexas e elevado grau de processamento. Ademais, a ausência parcial de ingredientes de origem animal pode gerar uma percepção equivocada de maior qualidade nutricional.

Diante dessa realidade, o entendimento impreciso do que constitui uma alimentação saudável torna-se especialmente preocupante ao observar que quase 60% dos participantes do presente estudo não recebem acompanhamento nutricional. Essa lacuna pode aumentar o risco de deficiências nutricionais, sobretudo em indivíduos que adotam padrões alimentares mais restritivos. Com a ausência de orientações nutricionais, podem ocorrer inadequações no consumo de nutrientes essenciais, incluindo proteínas de alto valor biológico, ferro, vitamina B_{12}, cálcio e ácidos graxos essenciais, como ômega-3 (De Albuquerque et al., 2024; Fedde et al., 2025).

A combinação entre maior consumo de AUP *plant-based* e a ausência de orientação nutricional por profissionais pode ainda elevar o risco de DCNT. Evidências provenientes de uma meta-análise indicam que indivíduos com elevado consumo de AUP apresentaram cerca de 24% maior risco de desenvolver DM2, sendo que, a cada de 10% na participação desses alimentos no total energético diário da dieta, observou-se um acréscimo de 13% nesse risco. Adicionalmente, o consumo exacerbado de ultraprocessados tem sido vinculado a complicações da diabetes, incluindo manifestações cardiovasculares e nefropatia (Greger, 2025; Souza et al., 2025).

Vale destacar que a frequência de consumo de AUP *plant-based* entre vegetarianos estritos e flexitarianos pode ser correspondente à expansão recente da indústria de produtos de base vegetal, que vem ampliando significativamente a oferta de substitutos da carne e de derivados lácteos. Esse crescimento acompanha mudanças no comportamento alimentar da população, impulsionadas por preocupações éticas, ambientais e de saúde, além do aumento

da demanda por alternativas ao consumo de produtos de origem animal (Daas et al., 2024; Haneberg et al., 2024; McClements, 2023).

Nesse enquadramento, a indústria alimentícia tem investido em produtos capazes de reproduzir características sensoriais da carne e dos laticínios, favorecendo maior aceitação entre os consumidores que desejam reduzir ou eliminar o consumo animal sem modificar drasticamente hábitos alimentares previamente estabelecidos. Além disso, as estratégias de marketing frequentemente associam os AUP *plant-based* à mais saúde, sustentabilidade e modernidade, fatores que podem influenciar positivamente a adesão e ampliar o consumo em indivíduos que adotam padrões alimentares com menor consumo de alimentos de origem animal (Chang et al., 2024; McClements, 2023).

É interessante notar também que, os resultados apresentados na "nuvem", referentes às palavras associadas aos AUP *plant-based* revelam uma predominância de percepções negativas entre os participantes, com destaque para termos como "doenças", "prejudicial" e "sódio". Demonstrando, portanto, reconhecimento dos possíveis impactos adversos desses produtos sobre a saúde, especialmente em relação ao desenvolvimento de DCNT e à elevada presença de componentes críticos.

Em contrapartida, a presença de expressões "praticidade" e "necessidade" sinalizam que, apesar do reconhecimento dos possíveis prejuízos à saúde, esses produtos continuam sendo percebidos como recursos convenientes e funcionais para o cotidiano. Revelando uma relação ambivalente com os AUP de origem vegetal, marcada pela coexistência entre a consciência dos riscos à saúde e a valorização da praticidade proporcionada pelo padrão alimentar contemporâneo.

Assim, fatores como rotina acelerada, facilidade de acesso, maior durabilidade e rapidez no preparo podem favorecer a manutenção do consumo desses produtos, mesmo diante do conhecimento sobre seus potenciais efeitos negativos à saúde. Sendo assim, quanto maior o grau de restrição aos alimentos de origem animal, maior será a participação de AUP *plant-based* na dieta (Gehring et al., 2021).

7.3.2 Percepções, valores e determinantes das escolhas alimentares dos vegetarianos

O modo como os indivíduos percebem a qualidade da dieta praticada pode influenciar na avaliação dos alimentos e orientar suas escolhas. Os participantes vegetarianos estritos e flexitarianos demonstraram maior valorização de atributos relacionados à saudabilidade, naturalidade e a qualidade dos alimentos, enquanto esses critérios parecem exercer menor influência entre indivíduos onívoros. Esses achados permitem considerar que a incorporação

de padrões alimentares com redução de alimentos de origem animal pode favorecer a relação mais criteriosa com a dieta, marcada por maior atenção à composição, ao valor nutricional e às características dos alimentos consumidos.

Além dessas questões relacionadas à saúde e a qualidade, a dimensão hedônica da alimentação também se mostrou relevante entre os participantes, especialmente no grupo dos vegetarianos estritos. A valorização do prazer alimentar no grupo sugere que padrões alimentares mais restritivos não estão necessariamente associados à privação ou à redução da satisfação ao comer. Nesse sentido, o prazer alimentar parece coexistir com preocupações com a saudabilidade e à qualidade. Sendo assim, as práticas alimentares contemporâneas envolvem múltiplos significados e motivações. Logo, a alimentação passa a abranger não apenas aspectos nutricionais, mas também experiências subjetivas, sensoriais e simbólicas que contribuem para a construção da relação dos indivíduos com o alimento.

Essa interpretação encontra respaldo em pesquisas na literatura que apontam que indivíduos que reduzem alimentos de origem animal tendem a apresentar tendência de envolvimento com questões relacionadas à composição dos alimentos, aos modos de produção e impactos associados ao consumo alimentar. Nesses grupos, observa-se uma relação reflexiva com o ato de comer, caracterizada por maior consciência acerca das implicações das escolhas alimentares. Desse modo, a alimentação como ação deixa de ser compreendida apenas como uma necessidade fisiológica e passa a assumir significados relacionados a valores pessoais, responsabilidade social e formas de percepção sobre saúde e qualidade de vida (Lopes et al., 2025; Maciel et al., 2025).

Em relação aos atributos de naturalidade e composição dos alimentos, vegetarianos estritos e flexitarianos demonstraram maior atenção à qualidade dos ingredientes e ao grau de processamento dos produtos consumidos, refletindo uma preocupação mais acentuada com a presença de aditivos alimentares e AUP *plant-based*. Por outro lado, fatores como praticidade, custo e conveniência não diferem entre os grupos, o que evidencia a influência transversal desses elementos sobre as escolhas alimentares, independentemente do padrão alimentar adotado. Mesmo em cenários marcados por preocupação com saúde e qualidade da alimentação, aspectos estruturais do cotidiano, como o consumo de AUP *plant-based*, continuam desempenhando papel determinante na organização das práticas alimentares.

Sob essa perspectiva, Correa e Bassiga (2021), em trabalho de revisão, analisaram evidências da literatura acerca do consumo de alimentos processados e AUP e sua relação com a alimentação realizada fora do domicílio. A revisão reuniu estudos que investigaram mudanças nos padrões alimentares contemporâneos, especialmente em contextos urbanos,

com o objetivo de compreender de que forma os fatores ambientais e comportamentais influenciam a maior participação desses produtos na dieta. As autoras destacam que transformações sociais, como jornadas extensas de trabalho, rotina acelerada e redução do tempo destinado ao preparo das refeições, têm contribuído para o aumento da procura por alimentos rápidos, práticos e prontos para consumo.

Em consonância com esses resultados, Silveira, Santos e França (2024) e Moura e colaboradores (2026), observaram que os fatores sociodemográficos e comportamentais também desempenham função importante no consumo de AUP, especialmente em contextos marcados pela busca por praticidade e conveniência. Dessa forma, os ambientes alimentares externos, como redes de *fast food*, supermercados e conveniências, favorecem o consumo de AUP em razão da praticidade, rapidez, ampla disponibilidade e facilidade de acesso desses produtos.

No que se refere à influência social, observou-se, no presente estudo, baixa relevância atribuída a fatores como moda, imagem e atuação de terceiros. Ainda assim, os eventos e interações sociais parecem exercer impacto pontual sobre as decisões alimentares, ainda que de forma limitada, mostrando que o contexto social pode interferir circunstancialmente nas práticas alimentares dos indivíduos.

Em contrapartida, Santos, Ribeiro e Rodrigues (2024), em um estudo transversal realizado com 111 adultos ativos nas redes sociais, investigaram a influência do ambiente digital sobre o comportamento alimentar e a percepção corporal. Os autores identificaram que a exposição frequente a conteúdos relacionados à alimentação, estética e estilo de vida pode influenciar preferências alimentares e práticas de consumo, sugerindo que mecanismos indiretos de influência social, mediados pelas redes sociais, também podem interferir nas escolhas alimentares cotidianas.

De forma semelhante, Soares e colaboradores (2026), em uma pesquisa quantitativa transversal realizado com jovens adultos na faixa de 18 a 30 anos, observaram que as redes sociais, especialmente o Instagram, influenciam o comportamento alimentar por meio da exposição frequente a conteúdos relacionados à alimentação, saúde e estética corporal. Os autores destacam, também, que o ambiente digital pode interferir diretamente nas escolhas alimentares ao reforçar padrões de consumo e estilos de vida socialmente valorizados.

De forma geral, os resultados demonstram que padrões alimentares alicerçados em vegetais estão ligados à maior valorização de atributos relacionados à saúde e à naturalidade dos alimentos, enquanto fatores sociais e de conveniência apresentam menor relevância. Entende-se, portanto, distribuição de um perfil alimentar orientado por valores individuais,

percepção de qualidade alimentar e preocupações com saúde, contrastando com parte da literatura recente, que aponta predominantemente a influência do ambiente social e digital sobre as escolhas alimentares contemporâneas.

7.4 Limitações da pesquisa

Uma limitação importante desta pesquisa refere-se à avaliação restrita dos AUP de origem vegetal, sem contemplar AUP convencionais, incluindo aqueles de origem animal e produtos não classificados como *plant-based*, amplamente presentes na dieta da população geral. Essa delimitação pode resultar em uma análise parcial da qualidade global da dieta, uma vez que a ausência de uma avaliação abrangente de todos os AUP consumidos pode levar à superestimação da qualidade da alimentação de onívoros e, simultaneamente, à subestimação da dieta vegetariana. Nesse contexto, embora os ultraprocessados *plant-based* possam desempenhar função estratégica no processo de transição alimentar, a análise isolada limita uma interpretação mais abrangente da qualidade global da dieta (Fedde et al., 2025; McClements, 2023).

De forma semelhante, Estévez e colaboradores (2024) reforçam que a classificação de um produto como "vegano" ou "*plant-based*" é insuficiente para determinar sua qualidade nutricional quando o grau de processamento e a composição total da dieta não são considerados. Ao avaliarem hambúrgueres, bebidas e laticínios de origem vegetal, os autores observaram que, embora esses produtos apresentassem perfil lipídico favorável em comparação aos equivalentes de origem animal, especialmente em relação ao menor teor de gordura saturada, foram identificados elevados níveis de sódio, presença significativa de aditivos e qualidade nutricional insatisfatória.

Adicionalmente, ainda que instrumentos baseados em inquéritos populacionais, como o VIGITEL, favoreçam a comparabilidade epidemiológica entre estudos, muitos deles foram originalmente desenvolvidos para populações predominantemente onívoras, podendo, dessa forma, dificultar a identificação de particularidades inerentes aos padrões alimentares, especialmente os vegetarianos.

7.5 Considerações finais

7.5.1 Medicalização da alimentação e na contemporaneidade

O uso, cada vez mais crescente, das "canetas emagrecedoras" revela mais do que uma busca individual pela perda de peso: reflete uma sociedade marcada pela medicalização do corpo, pela pressão estética e pela valorização de soluções rápidas para questões complexas

relacionadas à saúde e alimentação. Esses fármacos, compostos principalmente por agonistas do receptor do peptídeo semelhante ao glucagon tipo 1 (GLP-1), como a semaglutida e a liraglutida, foram originalmente desenvolvidos para tratamento de DM2 e obesidade, porém passaram a ocupar posição de destaque, principalmente nas redes sociais, na mídia e nas interações cotidianas, associados a ideais de magreza, produtividade e controle corporal.

Sob essa ótica, a utilização desses medicamentos transpassa a dimensão puramente clínica e incorpora significados sociais e culturais relacionados à construção da imagem corporal e às práticas contemporâneas de consumo, tornando necessária uma reflexão crítica sobre seus impactos éticos, comportamentais e alimentares (Christ et al., 2025; Staico et al., 2023).

Ao discutir vegetarianismo, essa reflexão adquire maior complexidade, uma vez que, diferentemente de abordagens centradas na redução de peso, o vegetarianismo em sua essência envolve transformações na relação entre indivíduo, alimentação e meio ambiente. Em muitos casos, sua incorporação está associada a valores éticos, preocupações ambientais, bem-estar animal e à busca por práticas alimentares mais conscientes. Dessa forma, enquanto as canetas emagrecedoras possam representar uma busca imediata por adequação a padrões corporais socialmente valorizados, o vegetarianismo tende a promover mudanças graduais nos comportamentos alimentares e na percepção sobre o ato de comer (Bettadapura et al., 2025; Hargreaves et al., 2023; Melgar et al., 2023).

Além disso, o fenômeno das canetas emagrecedoras traz à tona debates relacionados à desigualdade social e ao acesso à saúde, uma vez que esses medicamentos possuem alto custo e usualmente tornam-se objetos de consumo restritos à parcela da sociedade elitizada. Paralelamente, hábitos alimentares saudáveis, incluindo dietas vegetarianas equilibradas ou flexitarianas, continuam sendo desvalorizados diante da lógica do imediatismo e da busca por resultados rápidos. Esse cenário contribui para a naturalização de uma cultura em que o emagrecimento é priorizado, em detrimento da construção da relação sustentável, adequada e consciente com a alimentação (Jensen et al., 2025; Waldrop et al., 2024).

Por outro lado, é importante reconhecer que a obesidade é uma condição multifatorial e que medicamentos dessa natureza podem desempenhar ação complementar no tratamento clínico, especialmente quando utilizados mediante acompanhamento com profissionais. A problemática emerge, especialmente, quando esses recursos passam a ser percebidos como soluções universais ou estratégias rápidas para alcançar padrões corporais socialmente valorizados. Nessa perspectiva, a discussão sobre vegetarianismo contribui para ampliar o debate sobre saúde, deslocando o foco exclusivamente centrado no emagrecimento para uma

compreensão integral, que considera aspectos físicos, emocionais e ambientais relacionados à alimentação e ao bem-estar (Gonçalves e Lima, 2025; Mozaffarian et al., 2026; Rocha et al., 2024). A partir dessa análise, a crescente popularização das canetas emagrecedoras traz à tona tensões contemporâneas entre saúde, estética, bem-estar, consumo e alimentação. Sendo assim, o padrão alimentar vegetariano precisa ganhar maior relevância social, por propor uma perspectiva que excede a lógica imediatista do emagrecimento e favorecer uma reflexão mais ampla sobre os sistemas alimentares, a relação com o corpo, a sustentabilidade e a construção de práticas alimentares mais conscientes e duradouras (Amaral e Klanovicz, 2025; Jackson, 2025; Marchioni e Carvalho, 2021).

8. CONCLUSÃO

Os resultados demonstraram que padrões alimentares vegetarianos e flexitarianos não assegura, necessariamente, menor participação de ultraprocessados de origem vegetal na dieta, evidenciando que a qualidade global da alimentação não pode ser avaliada apenas pela exclusão de alimentos de origem animal, mas deve considerar o grau de processamento do que está sendo consumido. Ainda que vegetarianos estritos tenham apresentado maior frequência de consumo de alimentos associados à naturalidade e à saudabilidade, observou-se participação relevante de AUP *plant-based* em dietas baseadas em vegetais, refletindo transformações contemporâneas nos sistemas alimentares e a expansão do mercado *plant-based.* Assim, o presente estudo contribui para o avanço das discussões sobre transição alimentar e saúde pública ao reforçar a necessidade de abordagens que priorizem a qualidade da dieta e subsidiem políticas públicas voltadas à promoção de padrões alimentares mais saudáveis e à redução de AUP, independentemente do padrão alimentar adotado.

9. PRODUTO TÉCNICO

9.1 Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

Como produto técnico decorrente desta pesquisa, foi elaborado um boletim integrativo intitulado "Paradoxo da alimentação plant-based: reflexões sobre o consumo de alimentos in natura e ultraprocessados na contemporaneidade" (Apêndice D), disponível em: https://www.unirio.br/ccbs/nutricao/boletim-integrativo/arquivos/boletim-asma/view.

O material teve como objetivo divulgar, de forma sintética e acessível, discussões científicas relacionadas às transformações recentes dos sistemas alimentares, com ênfase no consumo de alimentos ultraprocessados de origem vegetal.

A elaboração do boletim ocorreu em etapas: inicialmente, foi realizado levantamento e seleção de referências científicas relacionadas à transição alimentar, ao consumo de alimentos ultraprocessados e à expansão do mercado plant-based; em seguida, procedeu-se à sistematização e síntese das informações mais relevantes para a temática; posteriormente, foi realizada a produção textual em linguagem acessível, visando à divulgação científica para público ampliado; por fim, o conteúdo foi organizado em formato visual de boletim informativo, contemplando aspectos conceituais, epidemiológicos e reflexivos acerca das implicações nutricionais e de saúde pública associadas ao consumo de produtos plant-based ultraprocessados na contemporaneidade. O boletim foi elaborado de acordo com as normas editoriais e de identidade visual do Grupo Vegan UNIRIO, disponíveis em: https://www.unirio.br/ccbs/nutricao/grupo-vegan-unirio.

9.2 Podcast

Como parte dos produtos técnicos desenvolvidos, foi criado um podcast intitulado *Papo Veg* - Veg.A.N. UNIRIO, voltado à divulgação científica e debate de temas relacionados aos padrões alimentares baseados em vegetais. O primeiro episódio foi gravado em parceria com um aluno do curso de Nutrição e bolsista do grupo veg.A.N que atuou como apresentador (*host*), em uma sala da Escola de Nutrição da UNIRIO, o que contribuiu para o vínculo institucional do produto técnico com o ambiente acadêmico entre discentes e egressos. O foco da discussão foram os principais achados, articulados aos temas contemporâneos da alimentação vegetariana. O material pode ser acessado na íntegra no seguinte link: https://open.spotify.com/episode/1SW1BrIUry3xHJChaGFMQF?si=XHPD829vSpSAM25sOJvwcg.

A metodologia utilizada consistiu em uma discussão temática mediada, baseada nos resultados da dissertação, promovendo um espaço de diálogo e reflexão acerca das motivações para a adoção do vegetarianismo, incluindo aspectos éticos, ambientais e de saúde, bem como das barreiras relacionadas a essa prática alimentar. Também foram discutidas questões referentes ao consumo de alimentos ultraprocessados plant-based e suas implicações dentro de padrões alimentares vegetarianos, além da redução do consumo de carne e das possíveis transformações futuras nos sistemas alimentares, com enfoque em uma alimentação mais baseada em vegetais.

O podcast está sendo divulgado pelos canais de comunicação do veg.A.N, especialmente por meio das redes sociais, com o objetivo de ampliar o alcance das informações produzidas, promover maior engajamento do público e facilitar a disseminação de conteúdos relacionados à alimentação vegetariana e nutrição.

9.3 CineDebate

Como terceiro produto técnico, foi realizada uma atividade de CineDebate promovida pelo Projeto Veg.A.N., em 19 de maio de 2026, no Auditório Vera Janacópulos, da UNIRIO, no município do Rio de Janeiro/RJ. A atividade contou com a exibição do documentário *Comida de Verdade*, seguida de uma roda de conversa com os participantes. A ação foi desenvolvida como estratégia de tradução do conhecimento científico para a sociedade, buscando ampliar o acesso e a discussão acerca dos impactos da crescente presença de produtos ultraprocessados na alimentação, nos padrões de consumo e na saúde da população. A partir da abordagem crítica e acessível apresentada no documentário, a atividade promoveu reflexão e diálogo sobre os sistemas alimentares contemporâneos e suas repercussões para a saúde coletiva.

O documentário "*Comida de Verdade"*, lançado em 2024, dirigido por Rafael Mellim e produzido pelo Coletivo Bodoque em parceria com a Pajú Entretenimento, constitui uma obra audiovisual de relevância científica e social no campo da saúde coletiva e da Educação Alimentar e Nutricional (EAN). A produção aborda conflitos presentes no contexto brasileiro relacionados à atuação da indústria de alimentos ultraprocessados e às consequências decorrentes da promoção de padrões alimentares considerados prejudiciais à saúde da população. Tendo como eixo narrativo as estratégias utilizadas pela indústria para ampliação do lucro, a obra estrutura-se a partir das principais contradições e problemáticas associadas à cadeia produtiva dos alimentos ultraprocessados, abrangendo desde os processos de produção até o consumo. Ao longo da narrativa, evidencia-se como estratégias

de marketing associadas ao discurso científico e produtos formulados para estimular os sentidos dos consumidores contribuem para a consolidação de padrões alimentares contemporâneos marcados pelo consumo frequente de ingredientes associados a desfechos negativos em saúde.

Após a exibição do documentário, foi realizada uma roda de conversa aberta, na qual os participantes foram convidados a refletir sobre as principais questões abordadas na obra. Durante a dinâmica, discutiram-se temas relacionados à lógica da praticidade como motivação predominante para o consumo de alimentos ultraprocessados, ao papel do marketing na construção de falsas percepções de saúde e à influência dos interesses econômicos sobre os sistemas alimentares contemporâneos. A discussão foi conduzida pela Mentora do grupo, Thayane Fernandes, Mestre em Segurança Alimentar e Nutricional (PPGSAN/UNIRIO) e parceira da ACT, que enriqueceu o debate com sua expertise na área.

O debate, que contou com a participação de mais de 20 pessoas, partiu do reconhecimento de que a indústria alimentícia atua de forma ativa na modelagem das preferências e dos hábitos alimentares da população, utilizando estratégias de comunicação e publicidade para associar seus produtos a valores como saúde, sustentabilidade e bem-estar. Nesse contexto, discutiu-se como tais estratégias contribuem para dissociar o consumidor da natureza e do grau de processamento desses alimentos, favorecendo a naturalização do consumo de produtos ultraprocessados no cotidiano.

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aggarwal, A. et al. Does diet cost mediate the relation between socioeconomic position and diet quality? **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 65, n. 9, p. 1059–1066, 2011.

Ajzen, I. From intentions to actions: a theory of planned behavior. In: Kuhl, J.; Beckmann, J. (org.). **Action control: from cognition to behavior**. Berlin: Springer, 1985. p. 11–39.

Ajzen, I. The theory of planned behavior. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, v. 50, n. 2, p. 179–211, 1991.

Alfawaz, W. et al. Association between diet and quality of life among healthcare professionals in King Saud University Medical City. **Frontiers in Public Health**, v. 13, p. 1595412, 2025.

Altman, D. G. **Practical statistics for medical research**. London: Chapman & Hall, 1991.

Amaral, M. N.; Klanovicz, J. Sistemas alimentares sustentáveis: escolhas e práticas alimentares como estratégias ambientais. **Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA)**, v. 20, n. 4, p. 124–148, 2025. DOI: 10.34024/revbea.2025.v20.20384.

Andreani, G. et al. Plant-based meat alternatives: technological, nutritional, environmental, market, and social challenges and opportunities. **Nutrients**, Basel, v. 15, n. 2, p. 452, 2023.

Anzolin, R. R. Perfil alimentar de adultos vegetarianos/veganos e onívoros: um estudo transversal em diversas regiões do Brasil. [s.n.], 2023.

Appiani, M.; Cattaneo, C.; Laureati, M. Sensory properties and consumer acceptance of plant-based meat, dairy, fish and eggs analogs: a systematic review. **Frontiers in Sustainable Food Systems**, v. 7, p. 1268068, 2023.

Aquino, J. M.; Reis, M. A. G.; Cintra, P.; Massulo, A.; Souza, I. da R. Veganos e consumo dos alimentos ultraprocessados: uma abordagem crítico-construtiva. **Revista Eletrônica Multidisciplinar de Investigação Científica**, v. 2, n. 4, 2023.

Aslam, H. et al. Dietary interventions and the gut microbiota: a systematic literature review of 80 controlled clinical trials. **Journal of Translational Medicine**, v. 24, n. 1, p. 39, 2026.

Austin, G.; Ferguson, J. J. A.; Eslick, S.; Oldmeadow, C.; Wood, L. G.; Garg, M. L. Ingestão alimentar e adequação nutricional de australianos que consomem dietas à base de plantas em comparação com uma dieta regular à base de carne. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 79, p. 876–887, 2025.

Backholer, K. et al. The association between socio-economic position and diet quality in Australian adults. **Public Health Nutrition**, v. 19, n. 3, p. 477–485, 2016.

Bancil, A. S. et al. Food additive emulsifiers and their impact on gut microbiome, permeability, and inflammation: mechanistic insights in inflammatory bowel disease. **Journal of Crohn's and Colitis**, v. 15, n. 6, p. 1068-1079, 2021.

Banta, J. E. et al. The global influence of the Seventh-Day Adventist Church on diet. **Religions**, v. 9, n. 9, p. 251, 2018.

Bernardino, M. G.; De Carvalho, L. D. Sociedade vegetariana brasileira: tópicos sobre eugenia, moral e higiene por meio da trajetória de Francisco Jaguaribe (1917–1923). **Outros Tempos**, v. 21, n. 37, p. 10–32, 2024.

Bernabé, A. Vegetarianismo en la Grecia antigua. **Mare Nostrum**, v. 10, n. 1, p. 31-53, 2019.

Bettadapura, S. et al. Changes in food preferences and ingestive behaviors after glucagon-like peptide-1 analog treatment: techniques and opportunities. **International Journal of Obesity**, v. 49, n. 3, p. 418, 2024.

Bonfim, S. M. V. et al. Consumption of meat in Brazil: a perspective on social inequalities and food and nutrition security. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 21, n. 12, 2024. DOI: 10.3390/ijerph21121625.

Boscardin, M.; Dorr, A. C.; Breitenbach, R.; Brandão, J. B. O que influencia os flexitarianos a reduzir o consumo de carne no Brasil? **Estudos Avançados**, v. 37, n. 109, p. 243-260, 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

Brasil. Ministério da Saúde. **VIGITEL Brasil 2006**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2006-estimativas-sobre-frequencia-e-distribuicao-sociodemografica-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas.pdf. Acesso em: 27 mar. 2026.

Brasil. Ministério da Saúde. **VIGITEL Brasil 2020**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2020-estimativas-sobre-frequencia-e-distribuicao-sociodemografica-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas.pdf. Acesso em: 27 mar. 2026.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. **Marco de Referência de Sistemas Alimentares e Clima para Políticas Públicas**. Brasília, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/promocao-da-alimentacao-adequada-e-saudavel/marco-de-referencia-sobre-sistemas-alimentares-e-clima-para-politicas-publicas. Acesso em: 18 maio 2026.

Bruns, A. et al. Plant-based diets and cardiovascular risk factors: a comparison of flexitarians, vegans and omnivores in a cross-sectional study. **BMC Nutrition**, v. 10, n. 1, p. 29, 2024.

Bryant, C. et al. Food cravings are associated with increased self-regulation, even in the face of strong instigation habits: a longitudinal study of the transition to plant-based eating. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, v. 17, e12629, 2025.

Bunge, A. C. et al. A systematic scoping review of the sustainability of vertical farming, plant-based alternatives, food delivery services and blockchain in food systems. **Nature Food**, v. 3, n. 11, p. 933-941, 2022.

Chang, K. et al. Plant-based dietary patterns and ultra-processed food consumption: a cross-sectional analysis of the UK Biobank. **eClinicalMedicine**, v. 78, 2024.

Chen, G. F. N. Avaliação da qualidade nutricional de produtos "plant-based" análogos de cárneos a partir de informações obtidas nos rótulos. 2023. 47 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de São Paulo, Instituto de Saúde e Sociedade, Santos, 2023.

Chen, P. J.; Antonelli, M. Conceptual models of food choice: influential factors related to foods, individual differences, and society. **Foods**, v. 9, n. 12, p. 1–28, 2020.

Chen, X. et al. Consumption of ultra-processed foods and health outcomes: a systematic review of epidemiological studies. **Nutrition Journal**, v. 19, n. 1, p. 86, 2020.

Cherry, E. Veganism as a cultural movement. **Social Movement Studies**, 2006.

Christ, A. P. et al. Análogos de GLP-1: uma revisão sobre o uso na obesidade e sobrepeso. **Movimenta**, v. 18, n. 1, 2025. Disponível em: https://revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/16422. Acesso em: 18 maio 2026.

Ciclovivo. Selo vegano ultrapassa 5 mil produtos certificados no Brasil. **CicloVivo**, [s.l.], fev. 2026. Disponível em: https://ciclovivo.com.br/vida-sustentavel/alimentacao/selo-vegano-ultrapassa-5-mil-produtos-certificados-no-brasil/. Acesso em: 20 maio 2026.

Clark, M. et al. The role of healthy diets in environmentally sustainable food systems. **Food and Nutrition Bulletin**, v. 41, n. 2 supl., p. S31-S58, 2020.

Cordain, L. et al. Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 71, n. 3, p. 682-692, 2000.

Cordova, R. et al. Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study. **The Lancet Regional Health – Europe**, v. 35, 2023.

Correa, V. G.; Bassiga, B. A. Consumo de alimentos processados e ultraprocessados e a influência da alimentação fora do domicílio: revisão. **Revista Científica Unismg**, v. 9, n. 1, 2021.

Corsi Silva, S. A dieta pitagórica de Apolônio de Tiana na biografia escrita por Filóstrato. **Romanitas**, n. 24, 2024.

Costa, C. S. et al. Escore de consumo de alimentos ultraprocessados e sua associação com fatores sociodemográficos na Pesquisa Nacional de Saúde, 2019. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, supl. 1, 2022.

Cruz, G. L. et al. Alimentos ultraprocessados e o consumo de fibras alimentares no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4153-4161, 2021.

Cutroneo, L.; Angelino, D.; Tedeschi, A.; Pellegrini, N.; Martini, D.; Sinu Young Working Group. Nutritional quality of meat analogues: results from the food labelling of Italian products (FLIP) project. **European Journal of Nutrition**, v. 143, 108886, 2023.

Daas, M. C. et al. The role of ultra-processed foods in plant-based diets: associations with human health and environmental sustainability. **European Journal of Nutrition**, v. 63, p. 2957–2973, 2024.

Da Costa, L. C. R. C. et al. Alimentos plant-based: inovação na indústria de alimentos. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 5, n. 3, p. e535019, 2024.

Dai, S. et al. Ultra-processed foods and human health: an umbrella review and updated meta-analyses of observational evidence. **Clinical Nutrition**, v. 43, n. 5, p. 1044-1056, 2024.

Dai, X.; Leung, A. K.-Y. Motivations matter: moral and health-related motives indirectly relate to differential psychological health indicators among vegetarians. **Journal of Health, Population and Nutrition**, v. 43, n. 56, 2024. DOI: 10.1186/s41043-024-00534-2.

Damázio, L. S.; Castilhos, R.; Cechinel, C. Análise do consumo alimentar e conhecimento de nutrição de onívoros e vegetarianos. **Revista Eletrônica Multidisciplinar de Investigação Científica**, v. 3, n. 18, 2024.

Damázio, L.; Mesquita, D. Avaliação do conhecimento sobre nutrição de profissionais da atenção básica de saúde de uma cidade do litoral gaúcho. 2025. Disponível em: https://orcid.org/0000-0002-0710-2320. Acesso em: 17 maio 2026.

Darby, W. J.; Ghalioungui, P.; Grivetti, L. **Food: the gift of Osiris**. 2 v. 1977.

Datafolha. **Veganos**: pesquisa realizada com exclusividade para a Sociedade Vegetariana Brasileira. 2024. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1STJ9zEY3M-8nl8GaCZVsrkMtUlxavSJz/view. Acesso em: 12 nov. 2025.

De Boer, J.; Schösler, H.; Aiking, H. Meat reduction behaviour: consumer intentions, motives and barriers. **Appetite**, v. 147, 2020. DOI: 10.1016/j.appet.2019.104511.

De Groeve, B.; Bleys, B.; Hudders, L. Ideological resistance to veg*n advocacy: an identity-based motivational account. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 996250, 2022.

De la Motte, K. L.; Campbell, J. L.; Zinn, C. Exploring consumption of ultra-processed foods and diet quality in the context of popular low carbohydrate and plant-based dietary approaches. **Food Science & Nutrition**, v. 12, n. 11, p. 9651-9663, 2024.

Deciancio, M.; Siegel, K. M. The emergence of alternative sociotechnical imaginaries in Argentina's agricultural sector: lessons for democracy and sustainability. **Politische Vierteljahresschrift**, v. 64, n. 4, p. 741-762, 2023.

Deng, C. et al. Effect of gut microbiota on blood cholesterol: a review on mechanisms. **Foods**, v. 12, n. 23, p. 4308, 2023.

Deng, Z. et al. Transitioning to healthy and sustainable diets has higher environmental and affordability trade-offs for emerging and developing economies. **Nature Communications**, v. 16, n. 1, p. 3948, 2025.

Dhont, K.; Ioannidou, M. Similarities and differences between vegetarians and vegans in motives for meat-free and plant-based diets. **Appetite**, v. 195, 107232, 2024. DOI: 10.1016/j.appet.2024.107232.

Dias, D. B.; Pereira, R. S.; Diniz, I. Comportamento do consumidor: estudo sobre os fatores do comportamento de compra em relação aos produtos veganos. **Revista InterScientia**, v. 10, n. 2, p. 125-153, 2023.

Diettrich, L. Avaliação preliminar da emissão de gases de efeito estufa na produção de alimentos. 2022.

Doneda, D. et al. Vegetarianismo muito além do prato: ética, saúde, estilos de vida e processos de identificação em diálogo. **Revista Ingesta**, v. 2, n. 1, p. 176-199, 2020.

Dos Santos, T. A. R. et al. Are vegetarians' diets inherently healthy? Ultra-processed food consumption is associated with overweight among vegetarians: the Brazilian survey on the health, food, and nutrition of vegetarians. **International Journal of Food Sciences and Nutrition**, v. 75, n. 8, p. 812–824, 2024.

Eaton, S. B.; Eaton III, S. B.; Konner, M. J. Paleolithic nutrition revisited. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 51, n. 4, p. 207–216, 1997.

Eaton, S. B.; Konner, M. Paleolithic nutrition. **New England Journal of Medicine**, v. 312, n. 5, p. 283–289, 1985.

Egas-Montenegro, E. et al. The influence of a plant-based diet on the composition and functions of the human gut microbiota: a review. **Frontiers in Nutrition**, v. 13, p. 1774375, 2026.

Espinosa, S. N. et al. Plant-based analogues to meat and dairy for sustainable food systems. **Proceedings of the Nutrition Society**, p. 1-38, 2026.

Estévez, M. et al. Ultra-processed vegan foods: healthy alternatives to animal-source foods or avoidable junk? **Journal of Food Science**, v. 89, n. 11, p. 7008-7021, 2024. DOI: 10.1111/1750-3841.17407.

Fang, Z. et al. Association of ultra-processed food consumption with all cause and cause specific mortality: population based cohort study. **BMJ**, v. 385, 2024.

Fazelian, S. et al. Vegetarian diet and depression scores: a meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 294, p. 813–815, 2021. DOI: 10.1016/j.jad.2021.07.098.

Fedde, S. et al. Ultra-processed foods and plant-based alternatives impair nutritional quality of omnivorous and plant-forward dietary patterns in college students. **Scientific Reports**, v. 15, n. 1, p. 4233, 2025.

Feigin, S. V. et al. Solving climate change requires changing our food systems. **Oxford Open Climate Change**, v. 5, n. 1, p. kgae024, 2025.

Ferreira, G. M. F. et al. Estilo de vida entre brasileiros adventistas do sétimo dia. **Lifestyle**, v. 1, n. 1, p. 17–25, 2014.

Ferreira, R. C.; Barbosa, L. B.; Vasconcelos, S. M. L. Estudos de avaliação do consumo alimentar segundo método dos escores: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 5, p. 1777-1792, 2019.

Field, A. **Discovering statistics using IBM SPSS statistics**. 5. ed. London: Sage, 2018.

Fisberg, R. M.; Slater, B.; Marchioni, D. M. L.; Martini, L. A. Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 8, n. 2, p. 199–210, 2005.

Freitas, R. S. F.; Pitombeira, M. G. V.; Gonçalves, J. L.; Lopes, M. A. C. P. Alimentação plant-based e o impacto na saúde brasileira: protocolo de revisão de escopo. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 3, n. 10, e3102061, 2022. DOI: 10.47820/recima21.v3i10.2061.

Gama-Rolland, C. A. Alimentação e tabus alimentares no Egito Antigo: pode-se tratar de vegetarianismo? **Mare Nostrum**, v. 10, n. 1, p. 77-91, 2019.

Gardner, B. A review and analysis of the use of habit in understanding, predicting and influencing health-related behaviour. **Health Psychology Review**, Londres, v. 9, n. 3, p. 277–295, 2015.

Gehring, J. et al. Consumption of ultra-processed foods by vegetarians and vegans. **The Journal of Nutrition**, v. 151, n. 1, p. 120–131, 2021.

Gierczyk, M.; Gromkowska-Melosik, A.; Scott, S.; Parker, C. The snowball sampling strategy in the field of social sciences: contexts and considerations. **Przegląd Badań Edukacyjnych**, v. 43, n. 2, p. 87–104, 2023. Disponível em: https://eprints.glos.ac.uk/13677/. Acesso em: 26 mar. 2026.

Gifford, R. et al. Applying the theory of behavioral choice to plant-based dietary intentions. **Appetite**, v. 197, 107271, 2024.

Gillies, N. A. et al. Adherence and eating experiences differ between participants following a flexitarian diet including red meat or a vegetarian diet including plant-based meat alternatives: findings from a 10-week randomised dietary intervention trial. **Frontiers in Nutrition**, v. 10, 1174726, 2023. DOI: 10.3389/fnut.2023.1174726.

Gois, P. G. et al. Nutritional evaluation of plant-based meat products commercialized in Brazil. **International Journal of Development Research**, v. 11, n. 10, p. 51196–51202, 2021.

Gonçalves, F. S.; Lima, A. R. L. R. Novas terapias para obesidade: eficácia e segurança dos agonistas de GLP-1. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 1, p. e10514148004, 2025.

Good Food Institute Brasil. **Olhar 360° sobre o consumidor brasileiro e o mercado plant-based 2023/2024**. São Paulo: GFI Brasil, 2024. Disponível em:

https://gfi.org.br/resources/o-consumidor-brasileiro-e-o-mercado-plant-based-2023-2024/. Acesso em: 22 maio 2026.

Graça, J.; Calheiros, M. M.; Oliveira, A. Attached to meat? **Appetite**, v. 95, p. 113–125, 2015.

Green, S. A.; Smith, B.; Mathur, M. Meaningfully reducing consumption of meat and animal products is an unsolved problem: a meta-analysis. **Appetite**, p. 108233, 2025.

Greger, M. Are ultra-processed plant-based meats better than the alternative? **Clinical Nutrition Open Science**, v. 61, p. 241-252, 2025.

Gupta, S. et al. Socioeconomic status, diet cost, and diet quality: the Seattle Obesity Study III. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 113, n. 4, p. 869–877, 2021.

Halawa, A. Influence of the traditional food culture of ancient Egypt. **Journal of Ethnic Foods**, v. 10, n. 1, p. 11, 2023.

Hall, K. D. et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. **Cell Metabolism**, v. 30, n. 1, p. 67-77, 2019.

Haneberg, J. et al. Vegetarians' and vegans' experiences with and attitudes towards ultra-processed foods (UPF): a qualitative study. **BMC Nutrition**, v. 10, p. 121, 2024. DOI: 10.1186/s40795-024-00925-y.

Hargreaves, S. M. et al. Brazilian vegetarians diet quality markers. **Plos One**, v. 15, n. 5, e0232954, 2020.

Hargreaves, S. M. et al. Plant-based and vegetarian diets: an overview and definition of these dietary patterns. **European Journal of Nutrition**, v. 62, n. 6, p. 2509–2521, 2023. DOI: 10.1007/s00394-023-03086-z.

Hargreaves, S. M. et al. Vegetarian diet: an overview through the perspective of quality of life domains. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 8, p. 4067, 2021.

Hooper, L. et al. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 8, 2020.

Hopwood CJ, Bleidorn W, Schwaba T, Chen S. Health, environmental, and animal rights motives for vegetarian eating. **PLoS One**. 2020;15(4):e0230609.

Huffman, M. A. The evolutionary ecology of human diet. In: Ungar, P. S. (org.). **Evolution of the human diet**. Oxford: Oxford University Press, 2006.

Ibope Inteligência. **Pesquisa sobre vegetarianismo no Brasil**. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2018. Disponível em: https://svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil/. Acesso em: 22 maio 2026.

Iguacel, I.; Huybrechts, I.; Moreno, L. A.; Michels, N. Vegetarianism and veganism compared with mental health and cognitive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. **Nutrition Reviews**, v. 79, n. 4, p. 361–381, 2021. DOI: 10.1093/nutrit/nuaa030.

Ikematsu, P.; Maurin, C. Transição para um sistema alimentar mais sustentável no Brasil? 2024.

Ingredion; Opinaia. **Estudo sobre hábitos de consumo de alimentos plant-based na América Latina**. [S.l.]: Ingredion, 2020. Disponível em: https://www.consumidormoderno.com.br/2020/10/02/plant-based-alimentacao-saudavel-e-sustentavel-atrai-brasileiros/. Acesso em: 20 maio 2026.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017–2018**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. POF 2017-2018: alimentos frescos e preparações culinárias predominam no padrão alimentar nacional. **Agência de Notícias IBGE**, 3 abr. 2020. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/27298. Acesso em: [data não informada].

Instituto Datafolha. **Pesquisa sobre veganismo no Brasil**. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, mar. 2025. Pesquisa realizada entre 9 e 11 de dezembro de 2024, com 2.006 entrevistados com 16 anos ou mais. Disponível em: https://svb.org.br/pesquisa-datafolha-revela-que-7-dos-brasileiros-se-consideram-veganos/. Acesso em: 22 maio 2026.

Jackson, N. Saying no to weight-loss drugs: the paradox of the ideal patient-consumer and stratified biomedicalization. **Social Science & Medicine**, p. 118429, 2025.

Jafari, F.; Damani, J. J.; Petersen, K. S. Effect of red meat consumption on TMAO. **Advances in Nutrition**, 2025.

Jäger, R. et al. Protein and exercise. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 14, n. 1, p. 20, 2017.

Jaiswal, A.; Shrivastava, T.; Shrivastava, T. S. R. The ethics of veganism. **Cureus**, v. 16, n. 3, 2024.

Jensen, S. D. et al. Beyond the prescription: global observations on the social implications of GLP-1 receptor agonists for weight loss. **PLOS Global Public Health**, v. 5, n. 12, p. e0005516, 2025.

Junqueira, N. M. Pão e cerveja: a produção da dieta alimentar do território egípcio nos relatos etnográficos da Antiguidade. **Romanitas - Revista de Estudos Grecolatinos**, v. 24, n. 1, p. 64-78, 2024.

Kadel, P. et al. From pixels to palate: communication around #vegan on Instagram and its relation with eating intentions. **Appetite**, v. 200, p. 107518, 2024.

Kazemian, N. et al. Gut microbiota and cardiovascular disease. **Microbiome**, v. 8, n. 1, p. 36, 2020.

Keller, J. et al. Effects of behavioral performance, intrinsic reward value, and context stability on the formation of a higher-order nutrition habit: an intensive longitudinal diary study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 19, 2022.

King, A. Comida e bebida no antigo Egito. **World History Encyclopedia**, 2024.

Klink, U. et al. Socioeconomic differences in animal food consumption. **Frontiers in Nutrition**, v. 9, 2022.

Kob, M.; Rungger. Comparative analysis of BMI and obesity prevalence among vegans, vegetarians, and omnivores in adults: a systematic literature review. [s.l.: s.n., s.d.].

Kovacs, A. A historiography of vegetarianism in antiquity. **Mare Nostrum**, v. 10, n. 1, p. 10–30, 2019.

Krispenz, A.; Bertrams, A. Correlates of the intention to reduce meat consumption. **Sustainability**, v. 12, n. 11, p. 4774, 2020.

Lacerda, F. M. M.; Baptista, I. Y. F.; Behrens, J. H. Perceptions of plant-based meat among Brazilian consumers. **Ciência Rural**, v. 55, n. 9, 2025.

Lane, M. M. et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. **BMJ**, v. 384, e077310, 2024.

Lea, E.; Worsley, A. Benefits and barriers to vegetarian diet. **Public Health Nutrition**, v. 6, n. 5, p. 505–511, 2003.

Lee, A. G. et al. Exploring plant-based diets and mental health outcomes: a systematic review. **Cureus**, v. 17, n. 8, e89846, 2025. DOI: 10.7759/cureus.89846.

Leitão, A. E. et al. Protein and amino acid adequacy and food consumption by processing level in vegans in Brazil. **JAMA Network Open**, v. 7, n. 6, p. e2418226, 2024.

Leitzmann, C. Vegetarian nutrition. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 100, supl. 1, p. 496S–502S, 2014.

Li, Y. et al. Reducing climate change impacts from the global food system through diet shifts. **Nature Climate Change**, v. 14, n. 9, p. 943-953, 2024.

Lima, C. L. B. Flexitarianismo para a sustentabilidade: uma investigação da redução do consumo de carne à luz da teoria da prática. 2023.

Lima, T. R. et al. Fatores de risco cardiometabólicos. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 117, p. 39–48, 2021.

Lopes, I. O. et al. Avaliação da perceção de consumo sustentável por brasileiros onívoros e vegetarianos. **Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente**, v. 10, n. 1, p. 50-65, 2025.

Louzada, M. L. C. et al. Changes in socioeconomic inequalities in food consumption among Brazilian adults in a 10-year period. **Frontiers in Nutrition**, v. 9, 2022.

Louzada, M. L. C. et al. Ultra-processed foods and health outcomes: a narrative review. **Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care**, v. 26, n. 2, p. 123–129, 2023.

Maciel, M. M. S. et al. Perfil e satisfação de consumidores do cardápio vegetariano de um restaurante universitário público em Fortaleza, CE. **Nutrivisa Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde**, v. 12, n. 1, p. e15120, 2025.

Maganinho, M.; Almeida, C.; Padrão, P. Industrially produced plant-based food products: nutritional value and degree of processing. **Foods**, v. 13, n. 11, p. 1752, 2024.

Malek, L.; Umberger, W. Distinguishing meat reducers from unrestricted consumers: a comprehensive comparison of meat consumption behaviors. **Appetite**, v. 160, 2021. DOI: 10.1016/j.appet.2021.105107.

Marchioni, D. M.; De Carvalho, A. M.; Villar, B. S. Dietas sustentáveis e sistemas alimentares: novos desafios da nutrição em saúde pública. **Revista USP**, n. 128, p. 61-76, 2021.

Martins, P. R. O vegetarianismo na antiguidade. **Mare Nostrum**, v. 10, n. 1, p. 1–9, 2019.

Mazac, R. et al. Does "better" mean "less"? Sustainable meat consumption in the context of natural pasture-raised beef. **Agriculture and Human Values**, v. 42, p. 1637–1651, 2025. DOI: 10.1007/s10460-025-10707-2.

Mcclements, D. J. Ultraprocessed plant-based foods: designing the next generation of healthy and sustainable alternatives to animal-based foods. **Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety**, v. 22, n. 5, p. 3531-3559, 2023. DOI: 10.1111/1541-4337.13204.

Melgar, B. et al. Vegetarian diets on anthropometric, metabolic and blood pressure outcomes in people with overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **International Journal of Obesity**, v. 47, n. 10, p. 903-910, 2023.

Mellim, R.; Andrade, C. (dir.). **Comida de mentira**. Brasil: Coletivo Bodoque; Pajú Entretenimento, 2024. 1 documentário (65 min).

Menegassi, B.; Vinciguerra, M. Ultraprocessed food and cancer risk. **Cancers**, v. 17, n. 13, p. 2064, 2025.

Mendonça, F. C. et al. Bovinos e a emissão de gases de efeito estufa: revisão de literatura. **Facit Business and Technology Journal**, v. 1, n. 66, 2025.

Mensink, G. B. M.; Barbosa, C. L.; Brettschneider, A. K. Prevalence of persons following a vegetarian diet in Germany. **Journal of Health Monitoring**, v. 1, n. 2, p. 2, 2016.

Miki, A. J. et al. Motivations for plant-based diets. **Current Developments in Nutrition**, v. 4, n. 3, 2020.

Monteiro, C. A. et al. NOVA. **Public Health Nutrition**, v. 19, n. 1, p. 5–7, 2016.

Monteiro, C. A. et al. Ultra-processed foods and human health: the main thesis and the evidence. **The Lancet**, v. 406, n. 10520, p. 2667-2684, 2025.

Moura, R. S. et al. Do prato tradicional ao ultraprocessado: fatores que moldam o consumo alimentar no Brasil. **REMUNOM**, v. 13, n. 5, p. 1-29, 2026.

Mozaffarian, D. et al. Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity: a joint advisory from the American College of Lifestyle Medicine, the American Society for Nutrition, the Obesity Medicine Association, and The Obesity Society. **Obesity Pillars**, p. 100269, 2026.

National Aeronautics and Space Administration (NASA). Artemis II. Disponível em: https://www.nasa.gov/artemis-ii/. Acesso em: 17 maio 2026.

Neuenschwander, M. et al. Substitution of animal-based foods. **BMC Medicine**, v. 21, n. 1, p. 404, 2023.

Nezlek, J. B.; Forestell, C. A. Recent increases in vegetarianism may be limited to women: a 15-year study of young adults at an American university. **Sex Roles**, v. 90, n. 9, p. 1234-1243, 2024.

Nilson, E. A. F. et al. Premature deaths attributable to the consumption of ultraprocessed foods in Brazil. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 64, n. 1, p. 129-136, 2023.

Ocklenburg, S.; Borawski, J. Vegetarian diet and depression scores: a meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 294, p. 813–815, 2021. DOI: 10.1016/j.jad.2021.07.098.

Ohlau, G. et al. Consumer perception of plant-based meat alternatives. **Appetite**, v. 168, 2022.

Olegario LS, Zalama L, González-Mohino A, Joaquín MFG, Ventanas S. Sensory and hedonic perception of meat versus ultra-processed plant-based meat analogs: A comparative study. **J Food Sci**. 2024;89(12):10329-10343.

Oliveira, S. N.; Teixeira, C. S. Alimentação vegetariana adventista. **Revista Científica Unilago**, v. 1, n. 1, 2022.

Ostos, N. S. C. Vegetarianismo brasileiro e discursos sobre os animais. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 28, p. 37–57, 2022.

Pereira, L. M. et al. Food system transformation: integrating a political–economy and social–ecological approach to regime shifts. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 4, p. 1313, 2020.

Policarpo, L. N.; Teodoro, A. J.; Nakajima, V. M. Behind vegan label: what's really in some certified vegan products in Brazil. **International Journal of Food Science and Technology**, v. 59, n. 3, p. 1814-1828, 2024.

Polleau, A.; Biermann, G. Eat local to save the planet? Contrasting scientific evidence and consumers' perceptions of healthy and environmentally friendly diets. **Current Research in Environmental Sustainability**, v. 3, p. 100054, 2021.

Popkin, B. M.; Ng, S. W. The nutrition transition to a stage of high obesity and noncommunicable disease prevalence dominated by ultra-processed foods is not inevitable. **Obesity Reviews**, v. 23, n. 1, p. e13366, 2022.

Povey, R.; Wellens, B.; Conner, M. Attitudes towards vegetarian diets. **Appetite**, v. 37, n. 1, p. 15–26, 2001.

Rabès, A. et al. Greenhouse gas emissions, energy demand and land use associated with omnivorous, pesco-vegetarian, vegetarian, and vegan diets accounting for farming practices. **Sustainable Production and Consumption**, v. 22, p. 138-146, 2020.

Raj, S.; Guest, N. S.; Landry, M. J.; Mangels, A. R.; Pawlak, R.; Rozga, M. Vegetarian dietary patterns for adults: a position paper of the Academy of Nutrition and Dietetics. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 125, n. 6, p. 831–846, 2025.

Rauber, F. et al. Ultra-processed foods and cardiovascular risk. **The Lancet Regional Health – Europe**, v. 43, 2024.

Resare Sahlin, K.; Röös, E.; Gordon, L. J. 'Less but better' meat is a sustainability message in need of clarity. **Nature Food**, v. 1, p. 520–522, 2020. DOI: 10.1038/s43016-020-00140-5.

Resare Sahlin, K.; Trewern, J. A systematic review of the definitions and interpretations in scientific literature of 'less but better' meat in high-income settings. **Nature Food**, v. 3, n. 6, p. 454-460, 2022.

Robins, B. et al. Podcasts as a tool for promoting health-related behaviours: a scoping review. **Digital Health**, v. 10, p. 20552076241288630, 2024.

Rocha, G. M. et al. Obesidade: abordagens contemporâneas no controle de comorbidades, gestão metabólica e intervenções terapêuticas baseadas em evidências. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 4, p. e72267, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n4-411.

Rodrigues, H. T. B.; Garcia, M. T. Conhecimento e aplicação do Guia Alimentar na promoção da alimentação adequada e saudável: estudo com médicos e enfermeiros da ESF. **Boletim do Instituto de Saúde**, v. 24, n. 2, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.52753/bis.v24i2.40159. Acesso em: 17 maio 2026.

Romão, B. et al. Are vegan alternatives to meat products healthy? A study on nutrients and main ingredients of products commercialized in Brazil. **Frontiers in Public Health**, v. 10, p. 900598, 2022.

Romeiro, A. C. T. et al. Qualidade da dieta e consumo de alimentos ultraprocessados por faixa etária no Brasil: dados da Pesquisa Nacional de Alimentação 2017–2018. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, supl. 1, e00323020, 2021. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/csp/2021.v37suppl1/e00323020/en/.

Rosenfeld, D. L. The psychology of vegetarianism. **Appetite**, v. 131, p. 125–138, 2018.

Rosenfeld, D. L.; Burrow, A. L. Vegetarian on purpose. **Appetite**, v. 116, p. 456–463, 2017.

Ruby, M. B. Vegetarianism. A blossoming field of study. **Appetite**, Londres, v. 58, n. 1, p. 141–150, 2012.

Rust NA, Ridding L, Ward C, Clark B, Kehoe L, Dora M, Whittingham MJ, McGowan P, Chaudhary A, Reynolds CJ, Trivedy C, West N. How to transition to reduced-meat diets that benefit people and the planet. **Sci Total Environ**. 2020;718:137208.

Salehi, B. et al. Forty-five years of research on vegetarianism and veganism: a systematic review. **Heliyon**, v. 9, n. 6, e16994, 2023. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e16994.

Santos, J.; Ribeiro, A. P.; Rodrigues, C. Influência das redes sociais no comportamento alimentar de adultos. **Brazilian Journal of Global Health**, v. 4, n. 14, p. 11-14, 2024. Disponível em: https://periodicos.unisa.br/index.php/saudeglobal/article/view/519. Acesso em: 18 maio 2026.

Seidelmann, S. B. et al. Dietary carbohydrate intake and mortality. **The Lancet Public Health**, v. 3, n. 9, p. e419–e428, 2018.

Sichieri, R.; Everhart, J. E. Validity of a Brazilian food frequency questionnaire against dietary recalls and estimated energy intake. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 52, n. 4, p. 262–268, 1998.

Silva, A. E. et al. Veganismo e sustentabilidade: a responsabilidade socioambiental além da adaptação ao consumo. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, ano 8, ed. 9, v. 2, p. 45-65, set. 2023. DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/ciencias-sociais/veganismo-e-sustentabilidade.

Silva, D. A.; Dos Santos, A. A. P. Composição nutricional e aceitabilidade de cardápios vegetarianos e onívoros de um centro de educação infantil do Sudeste brasileiro: um estudo comparativo. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 20, p. e84633, 2025.

Silva, S. C. A dieta pitagórica de Apolônio de Tiana na biografia escrita por Filóstrato: a construção de um homem divino e sua atuação política como reformador religioso. **Romanitas - Revista de Estudos Grecolatinos**, v. 24, n. 1, p. 118-135, 2024.

Silveira, V. N. C.; Dos Santos, A. M.; França, A. K. T. C. Determinants of the consumption of ultra-processed foods in the Brazilian population. **British Journal of Nutrition**, v. 132, n. 8, p. 1104-1109, 2024.

Siri-Tarino, P. W. et al. Saturated fat and cardiovascular disease. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 91, n. 3, p. 502–509, 2010.

Slywitch, E. **Alimentação sem carne**. 2. ed. São Paulo: Alaúde, 2015.

Slywitch, E. **Guia de nutrição vegana para adultos da União Vegetariana Internacional (IVU)**. 1. ed. São Paulo: União Vegetariana Internacional (IVU), 2022. 521 p.

Soares, W. D. et al. Redes sociais e o impacto nas escolhas alimentares dos jovens. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**, v. 5, n. 1, p. 1078-1091, 2026.

Sociedade Vegetariana Brasileira. **Estatuto da Sociedade Vegetariana Brasileira**. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, s.d. Disponível em: https://svb.org.br/a-svb/estatuto/. Acesso em: 19 jan. 2026.

Sociedade Vegetariana Brasileira. **Guia alimentar de dietas vegetarianas**. São Paulo: SVB, 2012.

Sociedade Vegetariana Brasileira. **Mercado vegano**: mudanças no consumo e na oferta de produtos vegetais no Brasil. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2022. Disponível em: https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/mercado-vegano/. Acesso em: 27 jan. 2026.

Sociedade Vegetariana Brasileira. **Selo vegano**. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2023. Disponível em: https://svb.org.br/selovegano/. Acesso em: 27 jan. 2026.

Sociedade Vegetariana Brasileira. **Vegetarianismo**: qual a diferença entre veganismo e vegetarianismo? Disponível em: https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/o-que-e/. Acesso em: 19 jan. 2026.

Sociedade Vegetariana Brasileira; Datafolha. Pesquisa Datafolha revela que 7% dos brasileiros se consideram veganos. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 21 mar. 2025. Disponível em: https://svb.org.br/pesquisa-datafolha-revela-que-7-dos-brasileiros-se-consideram-veganos/. Acesso em: 27 jan. 2026.

Sousa, A. L. V. et al. Vegetarianismo e os benefícios para a saúde, uma revisão. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 4, p. e71006, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n4-016.

Souza, M. et al. Ultra-processed foods and diabetes. **Metabolism**, 2025.

Sriram, A.; Roulette, J. NASA's moon mission tests aerospace old guard as SpaceX, Blue Origin hover. **Reuters**, 1 abr. 2026. Disponível em: https://www.reuters.com/science/nasas-moon-mission-tests-aerospace-old-guard-spacex-blue-origin-hover-2026-04-01/. Acesso em: 18 maio 2026.

Staico, B. M. et al. O uso de análogos de GLP-1 liraglutida, semaglutida e tirzepatida no tratamento da obesidade: uma revisão de literatura. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 4, n. 4, 2023. Disponível em: https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2950. Acesso em: 18 maio 2026.

Strässner AM, Hartmann C. Corrigendum to "Gradual behaviour change towards meat reduction: Development and validation of a novel decisional balance scale" [Appetite. 2023;186:106537]. **Appetite**. 2024;200:107545.

Szenderák, J.; Fróna, D.; Rákos, M. Consumer acceptance of plant-based meat substitutes. **Foods**, v. 11, n. 9, 2022.

Tang, W. H. W.; Hazen, S. L. Gut microbiota and cardiovascular disease. **Journal of Clinical Investigation**, v. 124, n. 10, p. 4204–4211, 2014.

Tian, Y. et al. Fruit and vegetable consumption and metabolic syndrome. **Public Health Nutrition**, v. 21, n. 4, p. 713–725, 2018.

Ting, H.; Memon, M. A.; Ramayah, T.; Cheah, J. H. Snowball sampling: a review and guidelines for survey research. **Asian Journal of Business Research**, v. 15, n. 1, p. 1–15, 2025. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/389738207. Acesso em: 26 mar. 2026.

Torquato, B. M. A. Consumo de alimentos ultraprocessados de vegetarianos britânicos. 2024. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo.

Torquato, B. M. A. et al. Nutritional quality of diet in British vegetarians. **British Journal of Nutrition**, v. 132, n. 5, p. 616–623, 2024.

Trianni, P. Philosophy of vegetarianism and the animal condition. **Teoria - Rivista di Filosofia**, v. 42, n. 1, p. 117-132, 2022.

Uwizeye, A. et al. Nitrogen emissions along global livestock supply chains. **Nature Food**, v. 1, n. 7, p. 437-446, 2020.

Veiga, C. P. et al. Consumer behavior concerning meat consumption: evidence from Brazil. **Foods**, v. 12, n. 1, p. 188, 2023. DOI: 10.3390/foods12010188.

Vellinga, R. E. et al. Nutritional composition of ultra-processed plant-based foods. **British Journal of Nutrition**, 2024.

Verplanken, B.; Aarts, H. Habit and planned behaviour. **European Review of Social Psychology**, v. 10, n. 1, p. 101–134, 1999.

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

Von Essen, E. Young adults' transition to a plant-based diet as a psychosomatic process: a psychoanalytically informed perspective. **Appetite**, v. 157, 105003, 2021. DOI: 10.1016/j.appet.2020.105003.

Waldrop, S. W.; Johnson, V. R.; Stanford, F. C. Inequalities in the provision of GLP-1 receptor agonists for the treatment of obesity. **Nature Medicine**, v. 30, n. 1, p. 22-25, 2024.

Wang, T. et al. Vegetarian dietary patterns and cardiometabolic risk. **JAMA Network Open**, v. 6, n. 7, 2023.

Wiesli, T. X. Meat consumption among different social groups and specific options for reducing it. **Frontiers in Sociology**, 2025.

Wood, W.; Rünger, D. Psychology of habit. **Annual Review of Psychology**, v. 67, n. 1, p. 289–314, 2016.

Zhang, H. et al. Dietary macronutrient composition for weight loss maintenance. **Obesity**, v. 33, n. 10, p. 1995–2004, 2025.

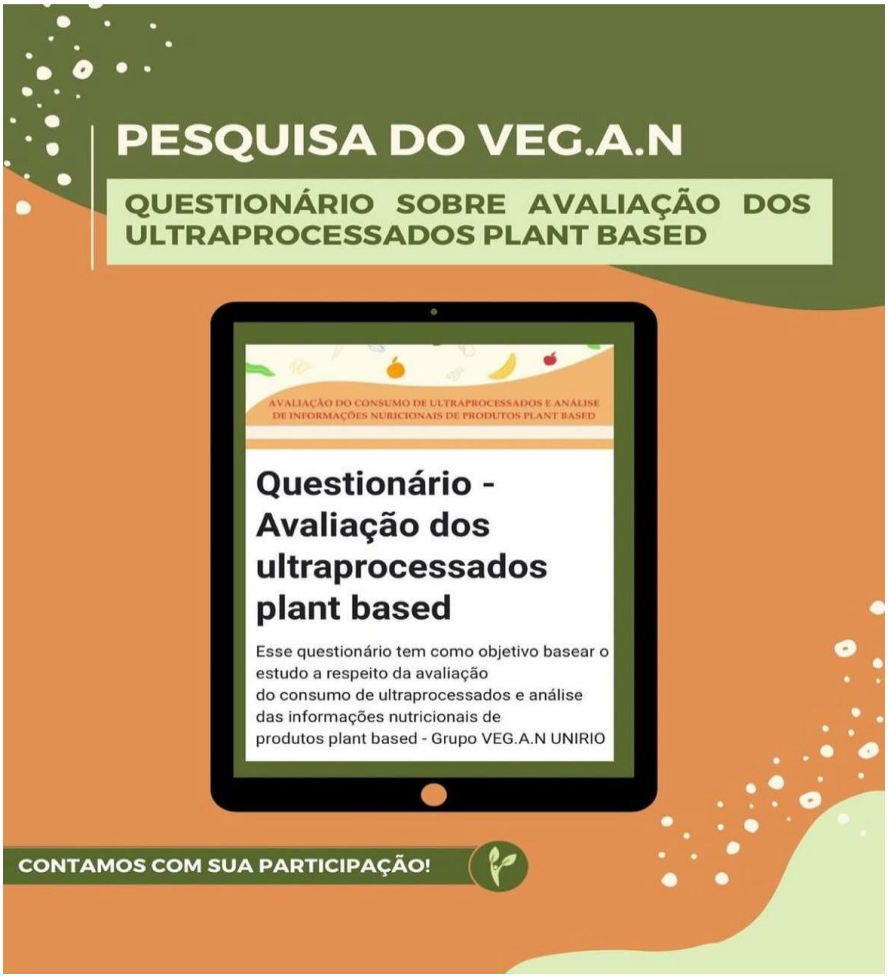
Zhao, Q. et al. Consumption of ultra-processed foods and health outcomes. **Nutrition Journal**, v. 19, p. 86, 2020.

Zhao, Y. et al. Plant-based diet and digestive system cancers. **Frontiers in Public Health**, v. 10, 2022.

Zou, Y.; Sharpe, A.; Demant, D. The effectiveness of podcasts in promoting health among young people: a scoping review. **Health Promotion International**, v. 40, n. 4, p. daaf102, 2025.

APÊNDICE

APÊNDICE A – CONVITE VIA REDES SOCIAIS



Esta imagem foi produzida como forma de divulgação do questionário da pesquisa, com o objetivo de convidar o público a participar e contribuir com o estudo. O post foi elaborado e divulgado no perfil do veg.A.N para alcançar diferentes pessoas nas redes sociais, incentivando o preenchimento do formulário e a participação na coleta de dados da pesquisa.

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO DA PESQUISA

Questionário - Avaliação do consumo de ultraprocessados plant-based e análise das informações nutricionais de produtos plant-based – Grupo VEG.A.N UNIRIO

Este questionário teve como objetivo subsidiar o estudo sobre o consumo de alimentos ultraprocessados plant-based e a análise das informações nutricionais desses produtos.

CONSENTIMENTO

1. Caso aceite participar da pesquisa, assinale a opção abaixo:

( ) Aceito

( ) Não aceito

2. Declaração de consentimento

( ) Eu concordo em participar deste estudo.

( ) Eu não concordo em participar deste estudo.

DADOS SOCIOECONÔMICOS

3. Idade

( ) 18 a 34 anos

( ) 35 a 50 anos

( ) 51 a 65 anos

( ) Mais de 65 anos

---

4. Profissão

( ) Profissional da área da saúde

( ) Estudante da área da saúde

( ) Estudante (outras áreas)

( ) Empregado(a) (CLT ou similar)

( ) Autônomo(a)/Profissional liberal

( ) Empresário(a)/Empregador(a)

( ) Desempregado(a)

---

5. Renda familiar (salário mínimo de referência: R$ 1.412,00)

( ) Menos de 1 salário mínimo

( ) De 1 a 2 salários mínimos

( ) De 3 a 4 salários mínimos

( ) De 5 a 10 salários mínimos

( ) Acima de 10 salários mínimos

---

6. Grau de escolaridade

( ) Sem instrução formal

( ) Ensino fundamental incompleto

( ) Ensino fundamental completo

( ) Ensino médio incompleto

( ) Ensino médio completo

( ) Ensino técnico/profissionalizante

( ) Graduação incompleta

( ) Graduação completa

( ) Pós-graduação (especialização, mestrado ou doutorado)

---

7. Reside no Brasil?

( ) Sim

( ) Não

---

8. Se residente no Brasil, indique a região:

( ) Norte

( ) Nordeste

( ) Centro-Oeste

( ) Sudeste

( ) Sul

( ) Não resido no Brasil

DADOS ANTROPOMÉTRICOS

9. Peso (kg): _____

10. Altura (m): _____

TIPO DE ALIMENTAÇÃO

11. Qual tipo de dieta você segue?

( ) Onívora

( ) Flexitariana

( ) Semi-vegetariana

( ) Ovolactovegetariana

( ) Lactovegetariana

( ) Ovovegetariana

( ) Vegetariana estrita

---

12. Se vegetariano(a), qual a principal motivação?

( ) Não sou vegetariano(a)

( ) Preservação do meio ambiente

( ) Saúde

( ) Bem-estar animal

( ) Motivos religiosos

( ) Paladar

( ) Outro: _____

---

13. Há quanto tempo segue essa dieta?

( ) Não sou vegetariano(a)

( ) Menos de 1 ano

( ) 1 a 2 anos

( ) 2 a 3 anos

( ) 3 a 4 anos

( ) 5 a 10 anos

( ) Mais de 10 anos

HÁBITOS ALIMENTARES

14. Faz acompanhamento com nutricionista?

( ) Sim

( ) Não

---

15. Com qual frequência se alimenta fora de casa?

( ) Nunca

( ) Às vezes

( ) Sempre

---

16. Em média, em quantas refeições semanais consome carne branca (aves)?

( ) Nunca

( ) 1 a 3 refeições/semana

( ) 4 a 6 refeições/semana

( ) 7 a 10 refeições/semana

( ) Mais de 10 refeições/semana

---

17. Em média, em quantas refeições semanais consome carne vermelha?

( ) Nunca

( ) 1 a 3 refeições/semana

( ) 4 a 6 refeições/semana

( ) 7 a 10 refeições/semana

( ) Mais de 10 refeições/semana

---

18. Em média, em quantas refeições semanais consome peixe?

( ) Nunca

( ) 1 a 3 refeições/semana

( ) 4 a 6 refeições/semana

( ) 7 a 10 refeições/semana

( ) Mais de 10 refeições/semana

---

19. Em média, em quantas refeições semanais consome refeições sem carnes e sem peixe?

( ) Nunca

( ) 1 a 3 refeições/semana

( ) 4 a 6 refeições/semana

( ) 7 a 10 refeições/semana

( ) Mais de 10 refeições/semana

PERCEPÇÕES SOBRE CONSUMO DE CARNE

20. Indique seu grau de concordância com as afirmações abaixo

Escala: 1 = Nada | 5 = Totalmente

Afirmações	1	2	3	4	5
Reduzir o consumo de carne	○	○	○	○	○
Deixar de consumir carne	○	○	○	○	○
Seguir uma alimentação de base vegetal	○	○	○	○	○
Pagar mais por carne produzida de forma ambientalmente responsá	○	○	○	○	○
Continuar consumindo carne sem preocupação ambiental	○	○	○	○	○

MOTIVAÇÕES PARA ESCOLHAS ALIMENTARES

21. Você consome os alimentos que consome…

Escala: 1 = Discordo totalmente | 5 = Concordo totalmente

Para manter alimentação equilibrada

Porque é saudável

Porque me mantém em forma

Porque é rápido de preparar

Porque é prático

Porque é fácil de preparar

Porque me dá prazer

Para conforto emocional

Para me gratificar

Porque é natural

Porque não contém substâncias prejudiciais

Porque é biológico/orgânico

Para socializar

Porque torna eventos sociais mais agradáveis

Porque não é caro

Porque não quero gastar mais dinheiro

Porque está em promoção

Porque está na moda

Porque melhora minha imagem

Porque os outros gostam

HÁBITOS DE CONSUMO

22. Que tipo de produtos costuma comprar nos grupos alimentares abaixo?

Grupo alimentar	Pré-cozidos	Frescos	Congelados
Frutas	○	○	○
Vegetais	○	○	○
Leguminosas	○	○	○
Carne	○	○	○
Peixe	○	○	○

CRITÉRIOS DE ESCOLHA DOS ALIMENTOS

23. Qual a importância dos critérios abaixo na escolha dos alimentos?

Escala: 1 = Nada importante | 5 = Muito importante

Produto local

Agricultura biológica/orgânica

Produção animal não intensiva

Produtos importados

Marca

Informação nutricional

Prazo de validade

Preço justo

Produto fresco

Informação sobre ingredientes (açúcar, glúten, alergênicos etc.)

Ser saboroso

Produto produzido no Brasil

Boa aparência

Carne de origem nacional

CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS PLANT-BASED

24. Assinale a frequência de consumo dos alimentos abaixo

Escala: Nunca | Às vezes | Sempre

Produto	Nunca	Às vezes	Sempre
Bebidas vegetais	○	○	○
Linguiça vegetal	○	○	○
Hambúrguer vegetal	○	○	○
Queijo vegetal	○	○	○
Requeijão vegetal	○	○	○
Iogurte vegetal	○	○	○
Carne vegetal	○	○	○
Nugget vegetal	○	○	○
Biscoitos e snacks	○	○	○

SÍMBOLOS E SELOS NUTRICIONAIS

25. Quais símbolos você já utilizou para selecionar produtos?

(Marque todas as opções aplicáveis)

[ ] Produto vegano

[ ] Não contém organismos geneticamente modificados

[ ] Não contém glúten

[ ] Produto orgânico

---

26. A presença desses símbolos interfere no seu consumo?

( ) Sim, desestimula meu consumo

( ) Não interfere nas minhas escolhas

CONSUMO DE PLÁSTICO

27. Em relação à redução do consumo de plástico, indique sua posição

Ação	Já faço	Estou disposto(a)	Não estou disposto(a
Levar embalagens reutilizáveis	○	○	○
Comprar produtos reutilizáveis	○	○	○
Reutilizar embalagens	○	○	○
Evitar produtos excessivamente embalados	○	○	○
Comprar produtos a granel	○	○	○

---

28. Qual solução considera mais importante para reduzir resíduos plásticos?

( ) Incentivar reciclagem

( ) Substituir plástico por biodegradáveis

( ) Reduzir consumo de plástico e incentivar reutilização

UMA PALAVRA

29. Quando pensa em alimentos industrializados, qual palavra vem à sua cabeça?

CONTATO

30. Caso deseje receber devolutiva da pesquisa, informe seu e-mail:

---

31. Caso deseje receber atualizações e resultados da pesquisa, informe seu e-mail:

APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Baseado na Resolução CNS nº 510/2016, você está sendo convidado(a) a participar do subprojeto **"Avaliação do Consumo de Ultraprocessados e Análise de Informações Nutricionais de Produtos Plant-Based"**, integrante do projeto de pesquisa intitulado **"Práticas Alimentares, Ingestão de Nutrientes e Características de Produtos e Cardápios Vegetarianos"**, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), sob parecer nº 44866821.0.0000.5285.

A pesquisa é de responsabilidade da Profa. Dra. Elaine Cristina de Souza Lima e compõe o trabalho de conclusão de curso da graduanda em Nutrição Helena Venas de Carvalho.

O objetivo da pesquisa é avaliar nutricionalmente os principais alimentos ultraprocessados inseridos na rotina alimentar de vegetarianos, além de compreender a possibilidade de inclusão desses produtos em uma alimentação vegetariana saudável.

A participação é voluntária, sem qualquer remuneração financeira, consistindo no preenchimento deste questionário, com duração aproximada de 10 minutos. Para participar, é necessário possuir idade igual ou superior a 18 anos.

O participante poderá desistir da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. As informações coletadas serão mantidas em sigilo e utilizadas exclusivamente para fins científicos.

Pesquisadores responsáveis:

- Helena Venas de Carvalho – helena.v.carvalho@edu.unirio.br
- Profa. Dra. Elaine Cristina de Souza Lima – elaine.lima@unirio.br
- Yuri Silva dos Santos - santosyr91@gmail.com
- Telefone: (21) 98772-3227

CEP-UNIRIO:
Av. Pasteur, 296 – Botafogo – Rio de Janeiro/RJ
Telefone: (21) 2542-7796
E-mail: cep@unirio.br

APÊNDICE D – BOLETIM INTEGRATIVO ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E MEIO AMBIENTE

Boletim ASMA – Volume 6, Número 1, Abril de 2026

ISSN:2764-6475
Projeto: VEG.A.N. UNIRIO – Alimentação e Nutrição Vegetariana

PARADOXO DA ALIMENTAÇÃO PLANT-BASED: REFLEXÕES SOBRE O CONSUMO DE ALIMENTOS *IN NATURA* E ULTRAPROCESSADOS NA CONTEMPORANEIDADE

Autores: Yuri Silva dos Santos; Helena Venas de Carvalho; Elaine Cristina Souza de Lima; Felipe de Souza Cardoso; Adriana Oliveira Andrade

Em um cenário global marcado por profundas transformações nos sistemas alimentares, compreender a qualidade nutricional do consumo alimentar contemporâneo tornou-se um desafio central para a saúde pública e para as estratégias de promoção da alimentação adequada e sustentável. Nas últimas décadas, a alimentação humana passou por transformações profundas em escala global. Um dos fenômenos mais discutidos na literatura científica contemporânea é o crescimento do consumo de alimentos ultraprocessados, categoria definida pela classificação NOVA como formulações industriais produzidas a partir de ingredientes refinados, aditivos alimentares e processos tecnológicos complexos, frequentemente distantes da estrutura original dos alimentos naturais. Esses produtos incluem bebidas adoçadas, snacks industrializados, refeições prontas e uma ampla variedade de alternativas vegetais ultraprocessadas.

A expansão do consumo de alimentos ultraprocessados tem sido descrita como uma das principais características da chamada “transição alimentar moderna”, caracterizada pelo aumento da densidade energética do consumo alimentar, maior ingestão de açúcares adicionados, gorduras trans, saturadas e sódio, além da redução do consumo de alimentos in natura e minimamente processados. Estudos epidemiológicos conduzidos em diferentes países indicam que a participação energética de ultraprocessados na alimentação tem aumentado progressivamente, podendo representar mais de 50% do total energético em algumas populações. Esse padrão alimentar tem sido associado a diversos desfechos adversos à saúde, incluindo obesidade, síndrome metabólica, doenças cardiovasculares e mortalidade prematura. Embora os efeitos metabólicos dos ultraprocessados sejam

frequentemente atribuídos à sua composição nutricional desfavorável, pesquisas recentes sugerem que fatores adicionais, como matriz alimentar modificada, aditivos industriais e alta palatabilidade também podem contribuir para alterações no metabolismo energético e no comportamento alimentar.

Paralelamente a esse processo de transformação dos sistemas alimentares, observa-se um crescimento expressivo de padrões alimentares baseados em vegetais, impulsionado por motivações éticas, ambientais, culturais e de saúde. Padrões alimentares vegetarianos e veganos vêm sendo associados, em diversos estudos epidemiológicos, a menor risco de doenças crônicas não transmissíveis, incluindo obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, sobretudo quando estruturados a partir de alimentos in natura ou minimamente processados.

Historicamente, a alimentação vegetariana foi associada ao maior consumo de frutas, hortaliças, leguminosas, cereais integrais e oleaginosas. Esse padrão alimentar tende a apresentar maior densidade de fibras, fitoquímicos e micronutrientes antioxidantes, além de menor ingestão de açúcares adicionados, gorduras trans e saturadas. Entretanto, evidências recentes indicam que a qualidade nutricional de uma alimentação baseada em vegetais pode variar amplamente, dependendo da proporção de alimentos minimamente processados e ultraprocessados presentes na rotina alimentar. Nesse cenário, a presença crescente de produtos ultraprocessados de origem vegetal representa um fenômeno relativamente recente, impulsionado pelo desenvolvimento tecnológico da indústria alimentícia e pela expansão do mercado de produtos plant-based.

Produtos como hambúrgueres vegetais, bebidas vegetais aromatizadas, queijos veganos industrializados e snacks à base de proteínas vegetais podem apresentar elevados teores de sódio, aditivos alimentares, gorduras trans e saturadas e outros ingredientes isolados, aproximando-se, do ponto de vista tecnológico, de outros ultraprocessados amplamente consumidos. Além disso, a grande heterogeneidade desses produtos dificulta generalizações sobre seu impacto na saúde, uma vez que sua composição nutricional pode variar significativamente entre marcas e formulações.

Diante desse contexto, surge uma questão relevante para a investigação científica contemporânea: indivíduos vegetarianos ou veganos apresentam maior tendência ao consumo de ultraprocessados plant-based? Além disso, quais fatores sociodemográficos, comportamentais e antropométricos podem estar associados a esse padrão alimentar?

Diversos estudos têm demonstrado que o consumo de ultraprocessados não ocorre de forma homogênea na população, sendo influenciado por múltiplos fatores

sociodemográficos, entre os quais se destacam idade, nível educacional, renda familiar, ambiente alimentar urbano e disponibilidade desses alimentos.

Em contextos urbanos, supermercados, lojas de conveniência e estabelecimentos de fast-food tendem a apresentar alta disponibilidade de ultraprocessados, o que pode influenciar padrões alimentares locais. Adicionalmente, fatores culturais e comportamentais também desempenham papel importante na determinação das escolhas alimentares. Indivíduos mais jovens, por exemplo, frequentemente apresentam maior exposição a produtos ultraprocessados e maior consumo de refeições prontas ou snacks dessa natureza.

No caso específico de padrões alimentares vegetarianos e veganos, alguns estudos qualitativos apontam que substitutos vegetais ultraprocessados são frequentemente utilizados como estratégias práticas de transição alimentar, ou como forma de manter padrões alimentares semelhantes aos da alimentação onívora. Esse fenômeno pode contribuir para o aumento da participação de ultraprocessados na rotina alimentar de vegetarianos e veganos que, teoricamente, seriam considerados mais saudáveis.

A relação entre consumo de ultraprocessados e parâmetros antropométricos tem sido amplamente investigada em estudos epidemiológicos, sugerindo que maior consumo desses alimentos pode estar associado ao maior índice de massa corporal (IMC), adiposidade corporal e risco de obesidade e síndrome metabólica. De forma geral, estudos indicam que indivíduos que seguem alimentação vegetariana frequentemente apresentam IMC médio inferior ao observado em populações onívoras. Entretanto, essa associação pode ser modificada quando a alimentação vegetariana apresenta elevada participação de ultraprocessados plant-based. Esses achados reforçam a importância de diferenciar alimentação vegetariana saudável, baseada em alimentos in natura e minimamente processados, de alimentação vegetariana não saudável, caracterizada pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados.

Além de fatores socioeconômicos, padrões alimentares são fortemente influenciados por aspectos comportamentais e psicossociais. Entre os fatores que podem influenciar o consumo de ultraprocessados, considerando uma alimentação vegetariana, destacam-se conveniência alimentar, praticidade no preparo, marketing da indústria de alimentos, percepção de sustentabilidade e busca por substitutos sensoriais de alimentos tradicionalmente consumidos. Nesse contexto, a indústria alimentícia tem investido intensamente no desenvolvimento de produtos plant-based capazes de reproduzir características sensoriais de carnes, queijos e outros alimentos de origem animal. Embora esses produtos possam facilitar a adesão a padrões alimentares vegetarianos, sua composição

nutricional nem sempre reflete a qualidade associada a uma alimentação vegetariana pautada em saúde e sustentabilidade.

Por fim, investigações futuras podem contribuir para esclarecer como fatores culturais, econômicos e ambientais influenciam o consumo de alimentos ultraprocessados em populações vegetarianas e veganas. Ao mesmo tempo, iniciativas de educação alimentar e nutricional desenvolvidas no âmbito da extensão universitária podem desempenhar papel fundamental na promoção de escolhas alimentares mais conscientes, estimulando a valorização de alimentos in natura e minimamente processados. Nesse contexto, a universidade assume papel estratégico na produção e disseminação de conhecimentos que contribuam para sistemas alimentares mais saudáveis, sustentáveis e socialmente justos.

Referências bibliográficas:

CHANG, Kiara; PARNHAM, Jennie C.; RAUBER, Fernanda; LEVY, Renata B.; HUYBRECHTS, Inge; GUNTER, Marc J.; MILLETT, Christopher; VAMOS, Eszter P. Plant-based dietary patterns and ultra processed food consumption: a cross-sectional analysis of the UK Biobank. **eClinicalMedicine**, 2024.

CHEN, Zhangling; KHANDPUR, Neha; DESJARDINS, Clémence; WANG, Lu; MONTEIRO, Carlos A.; ROSSATO, Sinara L.; FUNG, Teresa T.; MANSON, JoAnn E.; WILLETT, Walter C.; RIMM, Eric B.; HU, Frank B.; SUN, Qi; DROUIN-CHARTIER, Jean-Philippe. Ultra-processed food consumption and risk of type 2 diabetes: three large prospective U.S. cohort studies. **Diabetes Care**, v. 46, n. 7, p. 1335-1344, 2023.

CORDOVA, R.; VIALLON, V.; FONTVIEILLE, E.; PERUCHET NORAY, L.; BOER, J. M. A.; VERSCHUREN, W. M. M. et al. Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study. **The Lancet Regional Health – Europe**, v. 35, 2023.

DAAS, M. C.; VELLINGA, R. E.; PINHO, M. G. M.; BOER, J. M. A.; VERSCHUREN, W. M. M.; VAN DER SCHOUW, Y. T.; VAN'T VEER, P.; BIESBROEK, S. The role of ultra-processed foods in plant-based diets: associations with human health and environmental sustainability. **European Journal of Nutrition**, v. 63, n. 8, p. 2957-2973, 2024.

FEDDE, S. et al. Ultra-processed foods and plant-based alternatives impair diet quality and nutritional status. **Scientific Reports**, v. 15, 88578, 2025.

JIMÉNEZ, Mariana del Carmen Fernández-Fígares; LÓPEZ-MORENO, Miguel. Ultra-processed plant foods: are they worse than their unprocessed animal-based counterparts? **Current Nutrition Reports**, v. 14, n. 1, p. 115, 2025.

LANE, M. M.; GAMAGE, E.; DU, S. et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. **BMJ**, v. 384, e077310, 2024.

SANTOS, T. A. R.; PEDROSA, A. K. P.; MELO, J. M. M.; SILVEIRA, J. A. C. Are vegetarians' diets inherently healthy? Ultra-processed food consumption is associated with overweight among vegetarians: the Brazilian Survey on the Health, Food, and Nutrition of Vegetarians. **International Journal of Food Sciences and Nutrition**, v. 75, n. 8, p. 812-824, 2024.

TOLSTOVA, N. et al. Higher consumption of ultra-processed foods is associated with lower plant-based diet quality in Australian adults. **Nutrients**, v. 17, 1244, 2025.