

VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



MOTIVAÇÕES PARA O VEGETARIANISMO E ADAPTAÇÕES ALIMENTARES IMPLEMENTADAS

Ana Cristina Sousa Silva¹; Julia Santos Martins
Ana Jackeline da Silva Jaques¹; Jovana Gomes da Silva
Anelise de Oliveira Ferreira¹; Tchana Weyll Oliveira

Introdução: A transição para o vegetarianismo é uma jornada pessoal que muitos empreendem por razões que vão além da simples escolha alimentar. Influências sociais, como o crescente interesse por questões de saúde, bem-estar animal e sustentabilidade, desempenham um papel crucial na decisão de adotar uma dieta baseada em plantas. Além disso, o apoio de redes sociais, grupos comunitários e familiares pode facilitar essa mudança, proporcionando encorajamento e compartilhamento de experiências. As adaptações alimentares necessárias para essa nova fase também são fundamentais, pois envolvem a descoberta de novos ingredientes e receitas que atendam às necessidades nutricionais. Assim, compreender essa jornada é essencial para apoiar aqueles que buscam uma vida mais consciente e alinhada com seus valores.

Objetivo geral: Explorar as influências sociais, o apoio recebido e as adaptações alimentares que moldam a experiência de indivíduos que se tornam vegetarianos.

Métodos: Pesquisa qualitativa, com foco em compreender as experiências e percepções de indivíduos que adotaram o vegetarianismo nos últimos 1 a 5 anos. Entrevistas e discussões em grupo, com 15 a 30 participantes de diferentes contextos sociais, investigação das motivações, dos desafios enfrentados e das estratégias de adaptação.

Resultados esperados: Identificação das principais motivações que levam os indivíduos a adotarem uma dieta vegetariana, como questões de saúde ou



VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



preocupações ambientais; Compreensão de como amigos, familiares e comunidades influenciam a decisão de se tornar vegetariano, isso pode incluir tanto apoio positivo quanto pressões sociais; Mapeamento dos principais desafios que os vegetarianos enfrentam ao longo da transição, como dificuldades em encontrar opções alimentares adequadas, resistência ou desinformação de pessoas próximas; Descrição de adaptações alimentares; Avaliação das mudanças percebidas na saúde física e mental após a adoção do vegetarianismo; Desenvolvimento de diretrizes ou recomendações práticas para apoiar aqueles que estão considerando a transição para o vegetarianismo, baseadas nas experiências compartilhadas pelos participantes.

Palavras chaves: Vegetarianismo; Adaptações Alimentares; Dieta Vegetariana; Comportamento Alimentar.