

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE ECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO, CONTABILIDADE E ATUÁRIA
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO

Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira

Flexitarianos: um estudo sob a ótica da Teoria do Paradigma do Curso de Vida

São Paulo

2022

Prof. Dr. Carlos Gilberto Carlotti Júnior
Reitor da Universidade de São Paulo

Prof.^a Dra. Maria Dolores Montoya Diaz
Diretora da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade

Prof. Dr. João Maurício Gama Boaventura
Chefe do Departamento de Administração

Prof. Dr. Eduardo Kazuo Kayo
Coordenador do Programa de Pós-Graduação em Administração

CAROLINE APARICIO DUTRA DE SOUZA PEREIRA

Flexitarianos: um estudo sob a ótica da Teoria do Paradigma do Curso de Vida

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Administração do Departamento de Administração da Faculdade de Economia, Administração, Contabilidade e Atuária da Universidade de São Paulo como requisito para a obtenção do título de Mestre em Ciências.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Kavita Miadaira Hamza

Versão Corrigida

(Versão original disponível na Biblioteca da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade)

São Paulo

2022

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na Publicação (CIP)
Ficha Catalográfica com dados inseridos pelo autor

Pereira, Caroline Aparicio Dutra de Souza.
Flexitarianos: um estudo sob a ótica da Teoria do Paradigma do Curso de Vida / Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira. - São Paulo, 2022.
143 p.

Dissertação (Mestrado) - Universidade de São Paulo, 2022.
Orientador: Kavita Miadaira Hamza.

1. Flexitarianos. 2. Teoria do Paradigma do Curso de Vida. 3. Comportamento do consumidor. 4. Sustentabilidade. 5. Marketing. I. Universidade de São Paulo. Faculdade de Economia, Administração, Contabilidade e Atuária. II. Título.

Nome: Pereira, Caroline Aparicio Dutra de Souza.

Título: Flexitarianos: um estudo sob a ótica da Teoria do Paradigma do Curso de Vida.

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Administração do Departamento de Administração da Faculdade de Economia, Administração, Contabilidade e Atuária da Universidade de São Paulo como requisito para a obtenção do título de Mestre em Ciências.

Aprovada em: 30/09/2022

Banca Examinadora

Prof.^a Dr.^a: Letícia Moreira Casotti

Instituição: Universidade Federal do Rio de Janeiro

Julgamento _____

Prof. Dr.: Nelsio Rodrigues de Abreu

Instituição: Universidade Federal da Paraíba

Julgamento: _____

Prof.^a Dr.^a: Rafaela Almeida Cordeiro

Instituição: Universidade de São Paulo

Julgamento: _____

Para meus pais, César e Márcia

AGRADECIMENTOS

Minha trajetória na vida acadêmica começou oficialmente em fevereiro de 2020, mas ao olhar para trás, percebemos pequenas pistas que a vida nos traz, que no momento certo se concretizam em um capítulo da nossa história. Em 2012, quando eu terminava o meu Trabalho de Conclusão de Curso em Publicidade e Propaganda na Universidade Veiga de Almeida, a Prof.^a Me. Luciene Gregório de Aragon acendeu a chama da vida acadêmica e me contou um pouco mais sobre esse universo, à época totalmente novo.

A chama era bem fraca e quase foi apagada pela mudança para São Paulo, em 2015. Apesar de vir para esta cidade intensa para que meu marido, Douglas, fizesse seu mestrado, sua influência não foi mais forte do que a sedução desta cidade, que é para quem “pega o boi pelo chifre”, como diria o orientador de meu esposo.

Contudo, em 2018, vivi um momento de falta de sentido profissional e meu marido me incentivou a assistir aulas como aluna especial, ou mesmo ouvinte. Então, no primeiro semestre de 2018, iniciei de fato minha jornada na Universidade de São Paulo. Fui aprovada para fazer uma aula como aluna especial com o Prof. Dr. Otávio Bandeira de Lamônica Freire, na Escola de Comunicações e Artes (ECA). Cada vez que entrava na aula eu descobria um mundo novo e a cada conversa com os colegas e com o Prof. Otávio, eu tinha certeza de que estudar era o que eu mais gostava de fazer. Portanto, agradeço ao Prof. Otávio pela oportunidade, paciência e tempo. Devido a sua orientação, descobri o caminho para a Faculdade de Economia, Administração, Contabilidade e Atuária (FEA).

Com isso, agradeço à minha orientadora, Prof.^a Dr.^a Kavita Miadaira Hamza, por me instigar a pensar e por ser uma inspiração sobre a vida acadêmica. Agradeço o tempo dedicado, orientação, oportunidades e por ter me escolhido para fazer parte da sua trajetória.

Agradeço o apoio financeiro recebido do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Acredito que a ciência é fundamental para um país desenvolvido e justo.

Agradeço aos entrevistados, que se disponibilizaram a participar deste estudo, e aos que contribuíram para que eu conseguisse encontrá-los. Sem dúvida vocês foram fundamentais para a conclusão desta etapa.

Agradeço aos professores que aceitaram a fazer parte desta banca, que foram escolhidos com diligência. É um prazer poder contar com a contribuição de vocês. Aos titulares: Prof.^a Dr.^a Letícia Moreira Casotti, Prof. Dr. Nelsio Rodrigues de Abreu e Prof.^a Dr.^a: Rafaela Almeida

Cordeiro. E aos suplentes: Prof. Dr. Andres Rodriguez Veloso, Prof.^a Dr.^a Fabiana Gama de Medeiros e Prof.^a Dr.^a Solange Alfinito.

A vida acadêmica também foi composta por muitas pessoas que estiveram ao meu lado, ofereceram suporte e me incentivaram. Agradeço aos colegas que a FEA me permitiu conhecer. Em especial, gostaria de agradecer aos que caminharam mais próximo em algum momento: Aline Ribeiro, Anderson Rosa, Andrea de Sá, Bruno Tenan, Gabriela Nobre e Wilderson Furtado. Aline Ribeiro e Gabriela Nobre foram fundamentais para que este trabalho tomasse um novo rumo e fosse finalizado. Agradeço por toda generosidade e dedicação de que dispuseram.

Para além da Universidade, agradeço ao meu chefe, Flavio Barros, que nunca duvidou de minha capacidade, ofereceu ajuda mesmo quando seu tempo era inexistente e celebrou cada conquista deste período.

Agradeço também ao meu médico, Prof. Dr. Luiz Vicente Rizzo, que cuidou de minha saúde com muita generosidade e me auxiliou para ter uma vida normal, o que foi fundamental para que eu tivesse sanidade para terminar este trabalho. E a minha psicóloga, Carla Adriana Delavy: você me ajudou a ser um “adulto saudável” e a confiar em mim. Tenho enorme carinho por você.

Aos amigos de São Paulo, que nos acolheram com muito afeto, alguns compartilharam até a família conosco. Certamente, vocês foram fundamentais em cada momento da minha vida desde 2015 e, com cada um de vocês, eu guardo momentos de alegria. E, claro, aos amigos de Nova Iguaçu (RJ), que estiveram comigo mesmo longe, seja por mensagem ou por fotos de momentos especiais que continuamos vivendo juntos.

Aos familiares próximos que me apoiaram até aqui, agradeço às famílias: Aparicio, Dutra e Pereira. Vocês me acompanharam durante esta jornada e me recordo da contribuição especial de cada um para que eu chegasse ao final. Sobretudo, gostaria de agradecer às minhas sogras, Regina Resende da Silveira Pereira e Zélia Resende da Silveira (*em memória*). Regina nos proporcionou momentos de cuidado para que nossa preocupação se restringisse apenas aos estudos; e, Zélia, com seus setenta e poucos anos, nos mostrou que não há prazo de idade para querer aprender. E, juntas, elas comemoraram comigo cada nota conquistada na temida disciplina de estatística.

Agradeço aos meus pais, César Dutra e Márcia Ramos Aparicio, porque a educação era o maior legado que vocês poderiam deixar para mim e sei que não mediram esforços para isso. Vocês são pais excepcionais e essa conquista só foi possível por toda a dedicação. O

investimento de vocês plantou a semente do meu apreço por arte, bibliotecas, história, música e sustentabilidade.

Ao meu marido, Dr. Douglas da Silveira Pereira. Faço questão de dizer doutor, porque, com certeza, eu não estaria aqui sem seu incentivo. Você é um exemplo e me faltam palavras para descrever sua importância nesse processo. Com sua determinação você me mostrou que a Universidade de São Paulo também é para pessoas como nós, que não é fácil, mas é possível. Obrigada pelo companheirismo, paciência e cuidado, por acreditar em mim e, sempre, me incentivar a ir além.

“ [...] *nossas existências individuais são fatiadas numa
sucessão de episódios fragilmente conectados.*”

Zygmunt Bauman

RESUMO

Pereira, C. A. D. S. (2022). *Flexitarianos: um estudo sob a ótica da Teoria do Paradigma do Curso de Vida* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Economia, Administração, Contabilidade e Atuária, Universidade de São Paulo, São Paulo.

Existe uma mudança de comportamento alimentar que direciona o indivíduo a seguir uma dieta mais flexível e não tão rigorosa quanto o vegetarianismo ou veganismo, esse fenômeno é o flexitarianismo. É notório que o comportamento alimentar está diretamente relacionado com a identidade e com os processos psicológicos e emocionais do indivíduo, bem como com os contextos em que vivem, sejam eles econômicos, sociais ou culturais. O objetivo deste trabalho é analisar o comportamento dos flexitarianos, visando indicar como ocorre o processo de redução do consumo de carne, sob a luz da Teoria do Paradigma do Curso de Vida, que permite observar o processo de alteração em relação ao consumo de proteína animal, desde momentos anteriores à mudança, ao momento da mudança em si, a forma como o indivíduo se adaptou a ela, e qual foi a mudança ocorrida. Como forma de metodologia, foi realizada uma pesquisa qualitativa com dados coletados em entrevistas semiestruturadas com 24 participantes que reduziram o consumo de carne por pelo menos 3 meses. As análises foram realizadas sob a luz da análise de conteúdo com definição de categorias prévias e posteriores. Os resultados indicam que as influências do passado não tiveram continuidade temporal, ou seja, tais influências não foram decisivas no momento posterior, em que o indivíduo decidiu modificar sua dieta, com a redução no consumo de carne. Contudo, isso não invalida a importância desse passado para a tomada de decisão no futuro - por exemplo, assistir a documentários e seguir influenciadores do tema nas redes sociais teve contribuição na mudança que ocorreria no futuro. Outro aspecto que identificado é que a influência social no indivíduo para tornar-se flexitariano se deu por meio de um relacionamento com alguém que possui uma dieta mais restritiva (vegetariano ou vegano), e não por flexitarianos ou pessoas que conheciam o flexitarianismo. As formas de adaptação à dieta foram as mais diversas, com destaque para voltar a consumir a carne, devido à pressão social e vontade de consumir determinado alimento. A pandemia de covid-19 também emergiu nos relatos como motivo para acréscimo porque foi o momento em que a pessoa teve vontade de consumir a proteína. Por outro lado, também influenciou a redução do consumo, uma vez que não havia mais eventos sociais para participar, o que facilitou a redução. A cultura foi citada como uma forte barreira de redução. Sobre os sentimentos, os principais citados nas entrevistas foram bem-estar, culpa, vergonha e medo, tendo sido relatados sob diferentes contextos e sob a perspectiva das pessoas que experimentaram o fenômeno do flexitarianismo.

Palavras-chave: Flexitarianos. Teoria do Paradigma do Curso de Vida. Comportamento do consumidor. Sustentabilidade. Marketing.

ABSTRACT

Pereira, C. A. D. S. (2022). *Flexitarians: an overview studied by the Life Course Paradigm Theory* (Master's Thesis). Faculdade de Economia, Administração, Contabilidade e Atuária, Universidade de São Paulo, São Paulo.

There is a change in eating behavior that directs the individual to follow a more flexible diet and not as strict as vegetarianism or veganism, this phenomenon is called flexitarianism. It is well known that eating behavior is directly related to the identity and psychological and emotional processes of the individual, as well as to the contexts in which they live, whether economic, social, or cultural. The objective of this paper is to analyze the behavior of flexitarians, aiming to indicate how the process of reducing meat consumption occurs, under the light of the Life Course Paradigm Theory, which allows observing the process of change in the consumption of animal protein, from moments before the change, to the moment of change itself, how the individual adapted to it, and what was the change that occurred. As a form of methodology, qualitative research was conducted with data collected in semi-structured interviews with 24 participants who had reduced their meat consumption for at least 3 months. The analyses were carried out in the light of content analysis with the definition of previous and subsequent categories. The results indicate that the past influences did not have temporal continuity, that is, such influences were not decisive in the later moment in which the individual decided to change his diet, with the reduction in meat consumption. However, this does not invalidate the importance of this past for future decision-making - for example, watching documentaries and following influencers on social networks contributed to the change that would occur in the future. Another aspect that was identified is that the social influence on the individual to become a flexitarian was through a relationship with someone who has a more restrictive diet (vegetarian or vegan) and not by flexitarians or people who knew about flexitarianism. The ways of adapting to the diet were the most diverse, with an emphasis on going back to eating meat, due to social pressure and the desire to consume a certain food. The covid-19 pandemic also emerged in the reports as a reason for addition because it was the moment when the person had the urge to consume the protein. On the other hand, it also influenced the reduction in consumption as there were no more social events to attend, which facilitated the reduction. The culture was cited as a strong barrier to reduction. Regarding feelings, the main ones cited in the interviews were well-being, guilt, shame, and fear, and were reported under different contexts and from the perspective of people who experienced the flexitarianism phenomenon.

Keywords: Flexitarians. Life Course Paradigm Theory. Consumer behavior. Sustainability. Marketing.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Tipologia do continuum vegetariano.....	27
Figura 2 – Teoria do Paradigma do Curso de Vida.....	37
Figura 3 – A jornada flexitariana na ótica da TPCV.....	90

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Termos utilizados para definir dietas de redução de carne.....	29
Quadro 2 – Círculo da coleta dos dados.....	45
Quadro 3 - Roteiro de entrevista.....	47
Quadro 4 – Lista de pré-categorias.....	51
Quadro 5 - Evolução das categorias prévias às posteriores.....	58
Quadro 6 – Perfil dos Entrevistados.....	62
Quadro 7 – Principais categorias relacionadas à mudança de comportamento.....	66
Quadro 8 – Principais categorias de adaptação para um novo comportamento.....	75
Quadro 9 - Perfil dos entrevistados de acordo com a classificação da dieta.....	83
Quadro 10 – Categorias em relação ao planejamento futuro.....	85

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Áreas de publicação.....	24
Gráfico 2 – Publicações por país de origem das universidades dos autores.....	24
Gráfico 3 – Publicações ao longo dos anos.....	25

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	19
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA.....	20
1.2 OBJETIVOS DE PESQUISA	21
1.3 JUSTIFICATIVA.....	22
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	27
2.1 FLEXITARIANISMO	28
2.1.1 Motivações.....	32
2.1.2 Barreiras.....	33
2.2 TEORIA DO PARADIGMA DO CURSO DE VIDA.....	34
2.3 EMOÇÕES E SENTIMENTOS	39
3 METODOLOGIA.....	43
3.1 ABORDAGEM.....	43
3.2 MÉTODO DE COLETA DE DADOS	43
3.2.1 Procedimento de coleta de dados	44
3.2.1 Roteiro de entrevista e objetivos	46
3.3 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS	49
3.3.1 Etapas para a análise de dados.....	49
3.4 PROTOCOLO DE PESQUISA	55
4 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS	57
4.1 SENTIMENTOS NO PROCESSO DA MUDANÇA	62
4.2 CONTRIBUIÇÕES PARA A MUDANÇA DE COMPORTAMENTO	65
4.2.1 A influência da saúde na mudança de comportamento	67
4.2.2 A influência social na mudança de comportamento.....	68
4.2.3 A informação na mudança de comportamento.....	69
4.2.4 A espiritualidade na mudança do comportamento	71
4.3 EVENTOS QUE DETERMINARAM A MUDANÇA.....	71
4.3.1 As motivações como gatilho	73
4.4.1 A cultura como barreira para adaptação.....	80
4.5 AS MUDANÇAS REALIZADAS E EXPECTATIVAS FUTURAS	82
4.6 VISÃO GERAL APÓS A DECISÃO DA MUDANÇA	86
4.7 O MODELO TPCV PARA FLEXITARIANOS	88
5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	91

5.1 ESTUDAR OS ELEMENTOS ANTERIORES À MUDANÇA DA REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARNE	91
5.2 IDENTIFICAR OS EVENTOS QUE FUNCIONARAM COMO GATILHO PARA A MUDANÇA.....	93
5.3 ANALISAR OS PROCESSOS DE ADAPTAÇÃO À MUDANÇA.....	95
5.4 COMPREENDER OS SENTIMENTOS ENVOLVIDOS NESSE PROCESSO	98
5.5 IDENTIFICAR AS EXPECTATIVAS DO CONSUMIDOR EM RELAÇÃO AO FUTURO DA DIETA SEGUIDA	100
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	103
6.1 LIMITAÇÕES E SUGESTÕES PARA ESTUDOS FUTUROS.....	107
APÊNDICES	123
ANEXOS.....	141

1 INTRODUÇÃO

Durante a vida de um indivíduo ocorrem eventos dos mais diversos e, alguns deles, podem atuar como agentes de transformação do comportamento ou do pensamento dessa pessoa. Esses eventos são as experiências vivenciadas pelo indivíduo ao longo da vida, que são dinâmicas, ocorrem a todo tempo e podem ser aleatórias, como uma mudança de trabalho, ou esperadas, como a graduação na faculdade (Moschis, Mathur, Shannon, 2020).

Quando um evento ocorre ele pode diminuir ou aumentar a probabilidade de outro evento ocorrer, que resultará na modificação de determinado comportamento ou pensamento. Mas para que o processo de mudança aconteça deve-se observar, além do evento inicial, diversos outros fatores. A idade do indivíduo quando o evento ocorre, a duração desse evento, as características do indivíduo, as circunstâncias socioculturais vivenciadas antes do evento e essas circunstâncias durante o evento, são alguns desses fatores que influenciarão a mudança do comportamento ou pensamento (Moschis, Mathur, Shannon, 2020).

As mudanças que ocorrem não são aleatórias e estão conectadas a eventos anteriores, contextos vivenciados pelo indivíduo e até a forma como ele se adapta à mudança (Moschis, Mathur, Shannon, 2020). Sendo assim, para estudar a mudança de determinados comportamentos ou pensamentos pode-se utilizar a Teoria do Paradigma do Curso de Vida (TPCV, em inglês, *Life Course Paradigm*) (Moschis, Mathur, Shannon, 2020). Os eventos que ocorrem durante a vida do indivíduo podem influenciar mudanças em diversas áreas, como família, educação, trabalho e até a forma como o indivíduo se alimenta.

Circunstâncias como uma mudança de carreira, o início da graduação ou mesmo o divórcio são capazes de provocar transformações na alimentação (Jabs et al., 1998). Dessa forma, a escolha por determinada dieta alimentar não é imutável e pode sofrer transformações ao longo da vida da pessoa, bem como a duração dessa escolha pode ser longa ou curta (Sadalla & Burroughs, 1981).

Além dos eventos e contextos econômicos, culturais e sociais, essa decisão abarca questões biológicas e processos psicológicos e emocionais (Devine, Connors, Bisogni, & Sobal, 1998). Em relação aos processos psicológicos, pode-se citar a influência da identidade social do indivíduo na alimentação (Sadalla & Burroughs, 1981). Ao optar por determinado padrão alimentar a pessoa adquire uma identidade relacionada ao tipo de alimentação escolhido e vive uma busca constante por manter atitudes e comportamentos em concordância com suas crenças, valores e com essa nova identidade (Festinger, 1962 citado por Jabs, Devine, & Sobal, 1998).

O contexto sociocultural ocidental indica uma mudança de comportamento em relação ao consumo de proteína animal e mostra um processo de adoção a uma dieta flexitariana, que é voltada para a redução, sem abstinência completa, do consumo de carne (vermelha ou branca). O termo flexitarianismo surge a partir da combinação das palavras “flexível” e “vegetariano” (Rosenfeld, 2018) e inclui tanto a redução do consumo de carne quanto a substituição (em inglês, conhecido como “*the two R’s*” – “*replacing and reducing*”) (Dagevos, 2021).

As pessoas que reduziram o consumo de carne, vermelha ou branca, sem excluí-la completamente de suas dietas (Rosenfeld et al., 2020a) são chamadas de flexitarianas. Há quem siga essa dieta e desconheça o termo ou se denomine como vegetarianas, mesmo consumindo carne eventualmente (Rosenfeld, Rothgerber, & Tomiyama, 2020a). Em dois diferentes estudos com adolescentes, cerca de metade dos entrevistados relatou ser vegetariano, mesmo comendo frango ou peixe (Perry et al., 2001; Robinson-O’Brien et al., 2009).

Os flexitarianos também estão presentes no contexto brasileiro. Segundo pesquisa realizada pelo The Good Food Institute Brasil, em 2018, 28% dos entrevistados eram flexitarianos, em 2020, esse número subiu para 49% (The Good Food Institute Brasil, 2020). Outro estudo mostrou que, em 2021, cerca de 46% dos brasileiros diminuíram o consumo de carne em pelo menos uma vez por semana, o que os enquadra no grupo de flexitarianos (Pesquisa Inteligência em Pesquisa e Consultoria (IPEC) citado por Sociedade Vegetariana Brasileira, 2021).

Contudo, esse fenômeno da redução do consumo de carne não é recente, tampouco exclusivo do Brasil. Uma das primeiras pesquisas científicas sobre o tema realizada em 1990, em Londres, mostrou que as pessoas daquela época já haviam reduzido o consumo de carnes e outros produtos de origem animal. O estudo revelou ainda que, entre 1984 e 1990, o número de flexitarianos aumentou significativamente e representava 6,3% da população londrina, o que significou um crescimento de 234% em relação ao primeiro registro (Beardsworth & Keil, 1991).

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

A escolha por reduzir o consumo de carne é um evento que acontece na vida da pessoa. Ela é influenciada por contextos prévios e transita por processos de adaptação até a efetiva mudança do comportamento de consumo (Moschis, Mathur, Shannon, 2020). O estudo que

analisa a alimentação e a redução do consumo de carne deve compreender as influências contextuais no comportamento alimentar e as dificuldades enfrentadas nessa transição (Graça, Godinho, & Truninger, 2019).

Dessa forma, observar a adoção da dieta flexitariana sob a ótica da TPCV permite compreender a trajetória alimentar das pessoas, dentro da trajetória de consumo. Assim, é possível observar as variáveis que antecedem a mudança de uma dieta e como que as pessoas se adaptam a essa dieta, permitindo iluminar lacunas nas pesquisas sobre flexitarianos, como compreender os fatores que influenciam a mudança no comportamento (Moschis, Mathur, Shannon, 2020). Tendo em vista a importância dos eventos e da identidade para a mudança dos hábitos alimentares, é necessário utilizar uma teoria que identifique esses momentos-chave e a TPCV reforça a vantagem de aferir a exposição das pessoas a eventos de mudança (Elder et al., 2002, p. 4, 9) e evidencia como as pessoas veem suas próprias mudanças na vida (Moschis et al., 2020).

Por abarcar teorias como a Teoria Normativa e a Teoria do Capital Social na TPCV é importante compreender a ideia de identidade social proposta por Tajfel (1978 citado por Coleman & Williams, 2013). A partir do pertencimento a grupos e categorias sociais (como aqueles que seguem uma dieta) ou do desempenho e aderência a papéis sociais (como ser mãe ou pai), formam-se as identidades sociais, em conjunto com fatores como atitudes, comportamentos, traços e objetivos (Tajfel, 1978 citado por Coleman & Williams, 2013).

Ao se considerar a relevância de integrar teorias diferentes no campo de pesquisa social e comportamental (Elder et al., 2002, p. 4), somada à perspectiva da alimentação ligada a processos psicológicos e emocionais (Fessler et al., 2003), nota-se a importância de relacionar a Teoria do Paradigma do Curso de Vida com temas como emoções e sentimentos.

Por isso, neste trabalho emergem as seguintes subquestões e questão principal: quais fatores impulsionaram a mudança do consumo alimentar para uma redução do consumo de carne? Quais foram os gatilhos que iniciaram a redução do consumo de carne? Quais foram as dificuldades encontradas durante o processo de redução do consumo de carne? Quais são os sentimentos que emergiram durante o processo de redução do consumo de carne? E, finalmente: **como ocorreu o processo de redução do consumo de carne?**

1.2 OBJETIVOS DE PESQUISA

Segundo Feldt (2010), a pergunta de pesquisa deriva do foco do estudo. Por isso, este estudo tem como objetivo indicar como ocorre o processo de redução do consumo de carne

sob a luz da Teoria do Paradigma do Curso de Vida. Tendo como objetivos específicos que ajudarão a responder o problema de pesquisa:

1. Estudar os elementos anteriores à mudança da redução do consumo de carne;
2. Identificar os eventos que funcionaram como gatilho para a mudança;
3. Analisar os processos de adaptação à mudança;
4. Compreender os sentimentos envolvidos nesse processo;
5. Identificar as expectativas do consumidor em relação ao futuro da dieta seguida;

Considera-se que uma dieta pode ser inserida em quatro tempos gerais que permitem analisar as emoções nesses diferentes espaços de tempo (Rosenfeld & Burrow, 2017):

- Tempo 1: início da mudança de dieta a partir da diminuição do consumo de carne;
- Tempo 2: dieta mais próxima do flexitarianismo;
- Tempo 3: decisão de se tornar flexitariano e seguir a dieta com consumo esporádico de carne;
- Tempo 4: identificação social da escolha e associação ao vegetarianismo.

1.3 JUSTIFICATIVA

A alimentação e o consumo de carne estão diretamente relacionados aos meios de produção desses alimentos e aos indivíduos que os consomem. Há quase sessenta anos o consumo alimentar sofreu alterações causadas por processos de urbanização e aumento da renda, o que resultou no aumento da demanda por produtos de origem animal (Whitmee et al., 2015).

Em 1961, o consumo de carne era de aproximadamente cinco gramas por dia. Entre 2000 e 2007, os quinze países mais ricos tiveram um aumento de 750% na demanda por carne de ruminantes (vaca, cabra, carneiro, cordeiro), frutos do mar, frango e porco em relação aos países mais pobres. Em 2009, a quantidade de carne consumida por dia variou entre vinte e trinta gramas e, numa lista de cem países, apenas a Índia tem números que não chegam a dez gramas de consumo diário.

A produção de carne aumentou 47% entre 2000 e 2018, período em que foram produzidas 342 milhões de toneladas de carne, das quais 171 milhões correspondem à produção de carne de frango. Essa mudança não foi percebida no consumo de outros grupos alimentares, como os legumes (Tilman & Clark, 2014).

No passado a inclusão da carne na alimentação permitiu que os humanos cooperassem em família e se relacionassem com membros de outros grupos. Biologicamente, isso significou um ganho de calorias sem o custo de tempo e de energia despendido na busca de diferentes tipos de alimentos capazes de fornecer a mesma quantidade de nutrientes. Ainda hoje o consumo de diferentes tipos de carnes fornece proteínas, ácidos graxos essenciais, vitaminas e minerais (Tilman & Clark, 2014).

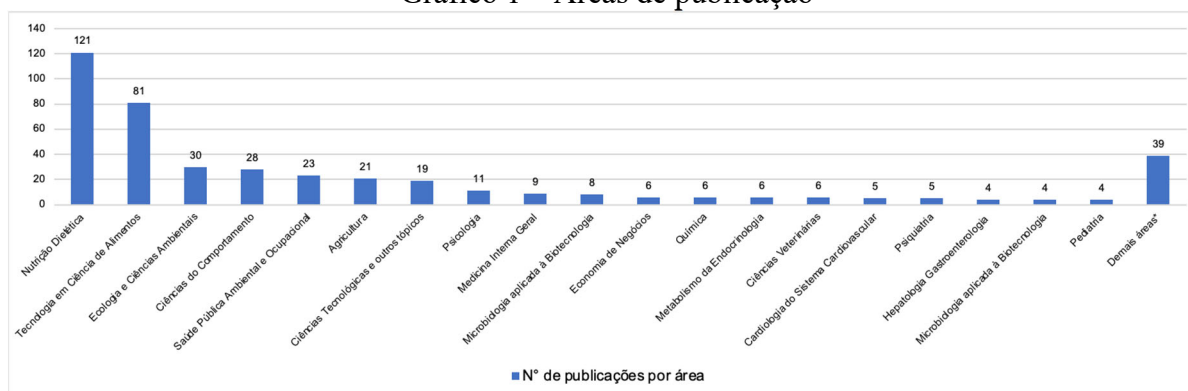
Apesar desse benefício nutricional, o consumo de carne afeta o meio ambiente. Para atender à crescente demanda, há escassez de água, poluição e emissão de gases do efeito estufa (World Economic and Social Survey, United Nations, 2011). Ao se observar a tendência de aumento do consumo de carne em razão do crescente número de pessoas no mundo, bem como em função do aumento de poder aquisitivo das pessoas, é necessário e relevante realizar pesquisas sobre o tema. No mesmo sentido, nos países de alta renda os consumidores começam a modificar seus hábitos para uma restrição ao consumo de carne (Dagevos, 2021), o que reforça a necessidade de estudar esse fenômeno.

Há um esforço generalizado por analisar esse comportamento nas diferentes áreas, como nas ciências sociais, da saúde, da política, bem como nas áreas de marketing e comunicação (Kwasny, Dobernig, & Riefler, 2022). No mercado, a percepção desse novo público já acontece e restaurantes se adaptam para atendê-los com produtos feito à base de plantas, mantendo o sabor e textura da carne (Creswell, 2021).

Os estudos acadêmicos sobre o tema surgiram há 35 a partir do termo em inglês *meat-avoidance*, que significa “evitar carne”, utilizado em um artigo de 1987 sobre a relação do vegetarianismo com a anorexia nervosa. O artigo mais recente que trata do termo como um estilo de vida é o de Beardsworth e Keil (1991). Foram encontrados 309 artigos em uma busca pela quantidade de pesquisas acadêmicas sobre o tema na base de dados Web of Science¹, dentre os quais grande parte é da área da nutrição e tecnologia em ciências alimentares, como mostra o Gráfico 1.

¹ A taxonomia utilizada foi: Tópico: “*semi-vegetarian**” OR “*flexitarian**” OR “*pro-flexitarian**” OR “*pesco-vegetarian**” OR “*meat-reduce**” OR “*part-time vegetarian**” OR “*light flexitarian**” OR “*medium flexitarian**” OR “*conscious flexitarian**” OR “*almost vegetarian**” OR “*reducetarian**” OR “*light semi-vegetarian**”, refinado por: tipos de documento: artigos OR artigos de revisão OR artigos de conferência, tempo estipulado: 1992-2022, nos índices: SCI-EXPANDED, SSCI, A&HCI, CPCI-S, CPCI-SSH, ESCI. Pesquisa realizada em 5 de junho de 2022 em <https://www.webofscience.com/wos/woscc/summary/95d2f279-95cf-42d8-8405-7c2833301fce-3c2baf89/relevance/1>

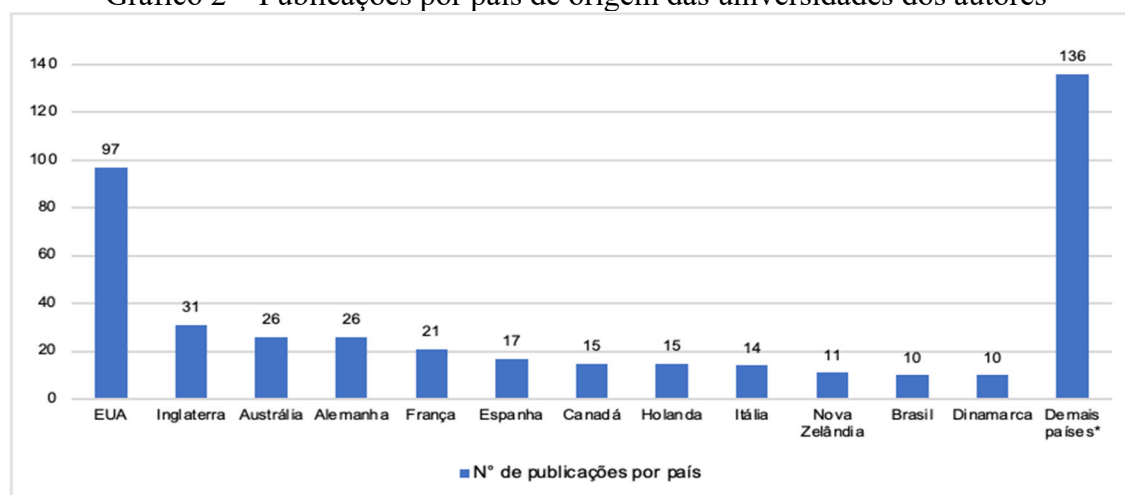
Gráfico 1 – Áreas de publicação



Fonte: Elaborado pela autora. * Na coluna “Demais áreas” estão as áreas com menos de 3 citações em publicações.

Com relação às universidades de origem dos pesquisadores, como mostra o Gráfico 2, dez pesquisas contaram com profissionais de universidades brasileiras.

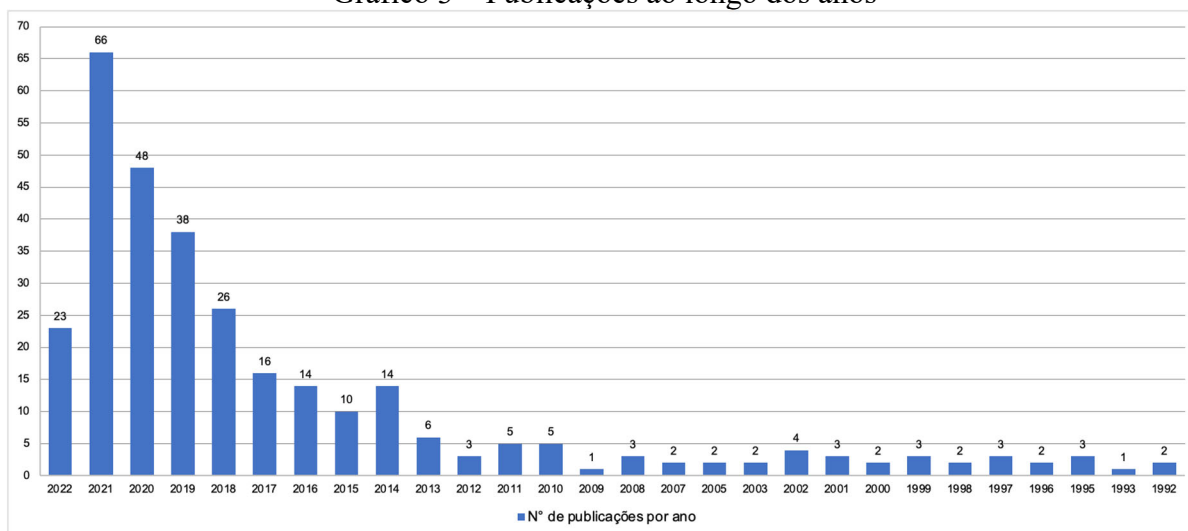
Gráfico 2 – Publicações por país de origem das universidades dos autores



Fonte: Elaborado pela autora. *Na coluna “Demais países” estão os países com menos de nove citações em publicações.

Observa-se ainda uma crescente no número de publicações: 2018 (26 artigos), 2019 (38 artigos), 2020 (48 artigos) e 2021 (66 artigos) (Gráfico 3). Em 2012 o número de publicações foi de três artigos, demonstrando o crescimento do interesse pela temática nos últimos dez anos.

Gráfico 3 – Publicações ao longo dos anos



Fonte: Elaborado pela autora.

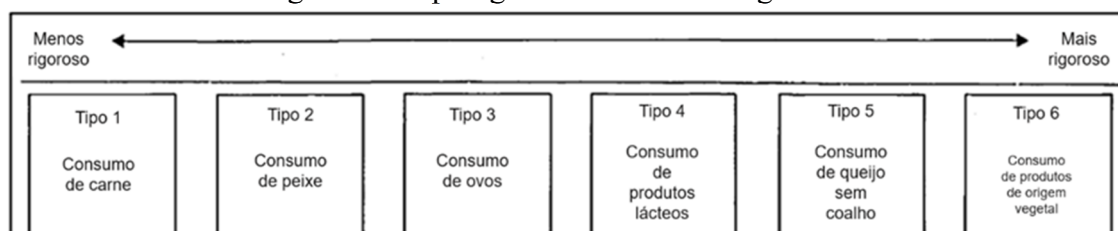
Portanto, assim como o veganismo adquiriu mais força à medida que o movimento social ganhou mais apoiadores e que mais pesquisas foram realizadas no campo, nota-se a importância de novos estudos quanto ao flexitarianismo, a fim de mostrar os pontos positivos e negativos, permitindo que mais pessoas tenham acesso a essa informação (Cherry, 2006; Ulusoy, 2015).

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Como visto, no Brasil o flexitarianismo se fortaleceu. De acordo com os entrevistados da pesquisa *The Good Food Institute* (2020), pessoas que consomem carne bovina apenas uma vez por semana são 29%, contra 30% que consomem somente frango, seguidos dos 31% que consomem apenas carne de porco nessa frequência. Com relação ao perfil geográfico brasileiro, a pesquisa mostrou que a região Nordeste é a mais comprometida com essa alimentação, cerca de 53% da população. Quanto ao perfil mundial da população flexitariana, 54% do grupo são mulheres e 52% são jovens. Esse perfil social é semelhante ao de outra pesquisa, realizada há trinta anos, em Londres, que mostrou que mulheres com idade entre 16 e 24 anos também correspondiam ao maior público que evitava comer carne (Beardsworth & Keil, 1991).

A fim de categorizar os diferentes comportamentos alimentares esses pesquisadores propuseram observar a dieta vegetariana como um continuum. As dietas menos rigorosas em relação ao consumo de carne estão em uma ponta, enquanto na outra estão as dietas que se abstêm totalmente não apenas desse tipo de proteína, mas também de qualquer produto de origem animal. No estudo, o vegetarianismo do Tipo 1, conforme mostrado na Figura 1, era seguido por pessoas que se viam como vegetarianas, mas eventualmente comiam carne. Ou seja, em 1991, os autores classificaram um tipo de dieta que, posteriormente, seria conhecida como flexitarianismo (Beardsworth e Keil, 1991).

Figura 1 – Tipologia do continuum vegetariano



Fonte: Beardsworth e Keil (1991). Traduzida pela autora.

Os vegetarianos Tipo 2 eram pessoas que consumiam peixe, rotineira ou eventualmente. Nesse grupo eram comuns relatos de que consumir esse tipo de carne não gerava questionamentos morais ou referentes à saúde. O Tipo 3 caracterizava uma dieta composta por ovos e laticínios, sem carne branca ou vermelha. Enquanto o Tipo 4 descrevia um vegetarianismo que excluía, além da carne, o consumo de ovos, restringindo-se ao consumo de produtos lácteos (Beardsworth & Keil, 1991).

Anos depois, esses Tipos 2, 3 e 4 de vegetarianismo seriam reclassificados como pescetarianos, ovolactovegetarianos e lactovegetarianos, respectivamente (Ruby, 2012; Sociedade Vegetariana Brasileira, 2017). Por sua vez, o Tipo 5 indicava uma dieta vegetariana seguida por pessoas que consumiam apenas produtos lácteos, desde que não se originassem de animais abatidos. Finalmente, no ponto mais rigoroso do continuum, o Tipo 6 correspondia aos veganos.

Dado o panorama, deve-se compreender que o flexitarianismo é tanto uma intenção de comportamento quanto um comportamento flexível, diferentemente do vegetarianismo ou veganismo, cujo comportamento é bem definido (Rosenfeld et al., 2020a). Dessa forma, a alimentação está diretamente relacionada ao consumo, ao comportamento e aos papéis sociais que um indivíduo exerce (Moschis et al., 2020), além de ser influenciada por eventos que ocorrem durante a vida de uma pessoa (Jabs et al., 1998). A TPCV é capaz de expressar os efeitos de experiências ao longo dos estágios da vida (Mittal & Griskevicius, 2016), algo que outras teorias, como a Teoria do Comportamento Planejado de Ajzen (1991), não conseguiram indicar.

Nos próximos capítulos serão abordadas as principais temáticas deste trabalho. O capítulo 2.1 explica quem são os flexitarianos, objeto de estudo desta pesquisa, e o que pesquisas anteriores abordam sobre eles. O capítulo 2.2 aborda a Teoria do Curso de Vida e a evolução desta sob a luz do marketing para tornar-se a Teoria do Paradigma do Curso de Vida, lente teórica escolhida para explicar a mudança de comportamento dos flexitarianos em relação à alimentação. Finalmente, no capítulo 2.3 é explicado o foco teórico dado para a temática emoções e sentimentos, constructos presentes em estudos sobre alimentação e mudança de comportamento.

2.1 FLEXITARIANISMO

O flexitarianismo é uma dieta com múltiplos formatos. Nela os indivíduos perpassam o *continuum* de atitudes mais ou menos restritivas, próximas ou distantes do vegetarianismo, e, eventualmente, encontram seu equilíbrio e constância em determinado padrão (Beardsworth & Keil, 1991). É uma dieta que oferece diferentes formas de adaptação e graus de restrição em relação ao consumo de carne (Dagevos, 2021; Dagevos & Voordouw), ou seja, uma dieta incompatível com um estilo de alimentação uniforme. Ao permitir uma mudança gradual, ela

torna mais fácil o caminho para chegar ao vegetarianismo e para se manter nele (Haverstock & Forgays, 2012).

Nos estudos estadunidense e canadense, essa redução é vista como o início do vegetarianismo e quem segue a dieta é percebido como uma pessoa vegetariana que consome carne em determinadas ocasiões (Rosenfeld, 2018; Rosenfeld, Rothgerber, & Tomiyama, 2020b). Por sua vez, os estudos europeus classificam o comportamento com base na frequência da redução do consumo (Forestell, Spaeth, & Kane, 2012; Malek & Umberger, 2021a; Verain, Dagevos, & Antonides, 2015).

Contudo, há diversas pesquisas com outras diferentes definições para quem segue uma dieta reduzida em proteína, como pode ser observado no Quadro 1. Percebe-se, além da confusão sobre a nomenclatura e o tipo de comportamento relacionado à redução, uma falta de clareza em relação ao que é carne: por vezes ela é entendida apenas como carne vermelha (por exemplo boi, porco e cordeiro), mas, em outras situações, apenas como carne branca, como frango, peixe e frutos do mar (Dakin et al., 2021). Diante dessas divergências, cabe esclarecer que, neste estudo, será considerado carne todo o tipo de proteína de origem animal, independentemente da espécie.

Quadro 1 - Termos utilizados para definir dietas de redução de carne

Autores	Termo utilizado	Descrição do termo
Dakin et al., 2021	Flexitariano	Quem limita o consumo de carne bovina e ovina a uma porção padrão por semana devido ao impacto acentuado da produção de carne vermelha no clima.
Dagevos & Voordouw, 2013	Flexitariano leve ou semivegetariano leve	Quem se abstém de comer carne uma ou duas vezes por semana.
Dagevos & Voordouw, 2013	Flexitariano médio	Quem se abstém de comer carne em diversas ocasiões durante a semana.
Dagevos e Voordouw, 2013	Flexitariano consciente	Quem decide reduzir o consumo de carne por preocupações éticas e/ou relacionadas à saúde.
Dagevos e Voordouw, 2013	Flexitariano ou vegetariano por meio período	Quem consome carne em apenas alguns dias da semana.
Dagevos, 2021	Flexitariano	Quem se abstém de comer carne ocasionalmente, sem abandonar completamente o consumo.
De Bakker e Dagevos, 2012; Apostolidis e McLeay, 2016	Flexitarianos ou redutores de carne	Quem decide consumir menos carne e com melhor qualidade.
Deliens, Mullie e Clarys, 2022	Flexitariano ou vegetariano em meio período	Quem não consome carne vermelha ou peixe por no mínimo três dias na semana.
Götze e Brunner, 2021	Flexitariano	Quem ocasionalmente come carne.

Hedenus, Wirsernius e Johansson, 2014	Flexitariano	Quem mantém uma dieta predominantemente baseada em plantas e complementada, modestamente, com produtos de origem animal e carne.
Malek & Umberger, 2021	Flexitariano ou semivegetariano	Quem diminui o consumo de proteína animal sem evitar completamente.
Mathieu e Dorard, 2016	Flexitariano	Quem tem uma dieta predominantemente vegetariana ou vegana, mas consome carne em ocasiões especiais (como nas férias ou ao jantar fora).
Rosenfeld, 2014	Flexitariano	Quem come majoritariamente como um vegetariano ou tem uma dieta inclinada ao vegetarianismo.
Rosenfeld, 2018	Flexitariano	Quem limita o consumo de carne, mas não a exclui de sua dieta.
Verain et al., 2015	Flexitariano intenso	Quem consome carne em um ou dois dias da semana.
Verain et al., 2015	Flexitariano leve	Quem consome carne de cinco a seis dias na semana.
Verain et al., 2015	Flexitariano moderado	Quem consome carne em apenas metade da semana.
Deliens, Mullie e Clarys, 2022	Pesco-vegetariano	Quem consome apenas carne de peixe.
De Gavelle et al., 2019	Pró-flexitariano	Quem reduziu o consumo de carne vermelha de forma moderada, mas não tanto quanto os flexitarianos, ou quem moderou esse consumo de forma mais substancial.
Deliens, Mullie e Clarys, 2022	Quase vegetariano	Quem consome carne ou peixe em no máximo dois dias por mês.
Dakin et al., 2021	Reducetariano	Quem reduz de forma significativa o consumo de todos os tipos de carne.
Rothgerber, 2014	Semivegetariano	Quem consome carne em diferentes frequências.
De Backer e Hudders, 2014	Semivegetariano	Quem reduziu significativamente o consumo de carne.
De Backer e Hudders, 2014	Semivegetariano leve	Quem consomem carne três vezes por semana ou mais.

Fonte: Elaborado pela autora.

A decisão de seguir uma dieta está diretamente relacionada ao pertencimento do indivíduo a grupos sociais (Bisogni et al., 2002). Alguns flexitarianos compreendem a dieta alimentar como algo muito importante para si, tendo-a assim como algo mais central em sua identidade. Esse grupo, por exemplo, tende a se identificar mais como vegetariano do que como onívoro (Rosenfeld et al., 2020b). Assumir identidades sociais relevantes para o flexitarianismo ou vegetarianismo pode viabilizar a transformação do consumo (Carfora et al., 2017; Rosenfeld et al., 2019; Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017).

Há pessoas que afirmam, por exemplo, que prefeririam pratos vegetarianos, embora não pratiquem essa dieta no dia a dia, principalmente quando o comportamento está relacionado a valores morais ou éticos de consumo (Ajzen et al., 2004; Feinberg et al., 2019; Jabs et al., 1998; Rozin Markwith, & Stoess, 1997). Isso demonstra as diferenças nas intenções autorreferidas do indivíduo, uma vez que os desafios de se manter em uma dieta vegetariana afetam as escolhas que serão feitas. Por isso, é necessário compreender os fatores de redução, bem como de manutenção da dieta ao longo do tempo (Dakin et al., 2021).

Deve-se considerar que, para permanecer em qualquer tipo de dieta, um dos fatores cruciais é a conexão com algum grupo social que siga o mesmo padrão, neste caso, que tenha parado de consumir carne, ou que o tenha reduzido. Ou seja, ter uma identidade social que acompanhe o estilo de vida (Rosenfeld & Burrow, 2017). Manter uma rede de relacionamentos que corrobore a dieta de redução é fundamental, principalmente no caso de homens (Lea & Worsley, 2003; Pachucki et al., 2011; Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017). Com isso, na busca por determinado objetivo, percebe-se a importância de pertencer a certo grupo, além de ser notável como a autoconsistência ou a autoimagem são fatores relevantes de autocategorização, como um rótulo de pertencimento ao grupo (Rosenfeld et al., 2020b).

À identidade está associada a necessidade de manter a congruência com o comportamento, de forma que seja possível evoluir para outros estágios de consumo (Hielkema & Lund, 2021). Em uma pesquisa baseada no Modelo de Estágios de Mudança de Prochaska et al. (1983) foram identificadas mais percepções sobre esse grupo. A título de introdução, esse modelo propõe estágios de consumo que vão de um a cinco, não sendo fixos nem lineares. São eles: sem intenção (1), intenção (2 e 3), ação (4) e manutenção (5):

- Estágio 1: não há ciência de que determinado comportamento é problemático e não há intenção de mudança;
- Os estágios 2 e 3 são estágios de contemplação e preparação, respectivamente. No primeiro começa a surgir a intenção de mudança e, no seguinte, há pequenas intenções, ainda não tão concretas;
- Nos estágios 4 e 5 a mudança foi implementada e é mantida.

Comparados aos mais velhos, os mais jovens são mais propensos a estarem no estágio de intenção (2 e 3), da mesma forma que ocorre com os moradores de grandes cidades, em relação de pequenas cidades e da área rural. Isso significa que esse grupo tem a intenção de mudar de comportamento, mas ainda não o fez, além disso, 67% do grupo reconhece a necessidade de mudanças no cardápio em prol da redução nos impactos das mudanças climáticas (Hielkema & Lund, 2021).

Por sua vez, os indivíduos no estágio 4 (ação) consomem 35% menos carne e 53% menos carne vermelha do que o grupo no estágio 1 (não intenção). Eles também relataram pouca ingestão de produtos substitutos à carne, além de as mudanças climáticas serem sua motivação para esse tipo de alimentação. Como mostraram os pesquisadores, a consciência ambiental é um fator de forte influência nesses casos.

De forma geral, os flexitarianos também endossam menos o carnismo do que os onívoros (Rosenfeld et al., 2020b). Apesar de não realizarem mudanças radicais, eles ainda são percebidos pelos onívoros como pessoas que abdicam do prazer sensorial da carne, ao mesmo tempo que evitam conflitos morais, porque não enfrentam a exclusão da carne em prol dos animais (Rothgerber, 2014, Rothgerber, 2015; Ruby & Heine, 2011). Ainda assim, os flexitarianos são capazes de manter seus prazeres hedônicos, justamente por seguirem uma prática que gera benefícios à sustentabilidade social e ambiental, e esse efeito se deve aos níveis mais elevados de satisfação moral (Bratanova et al., 2015).

2.1.1 Motivações

As motivações para uma ação podem ser classificadas como morais, pró-sociais ou individuais (Rosenfeld et al., 2020a). A primeira categoria está relacionada às crenças do indivíduo quanto ao que é certo ou errado, isto é, “quantifica até que ponto os motivos, objetivos e crenças do indivíduo sobre a moralidade influenciam sua escolha alimentar” (Rosenfeld & Burrow, 2017). A motivação mais voltada para a saúde é chamada de motivação individual (De Backer & Hudders, 2014), enquanto a motivação pró-social busca beneficiar determinada causa (Rosenfeld et al., 2020b).

Os indivíduos que seguem a dieta flexitariana têm uma motivação mais individual, com foco principalmente na saúde (De Backer & Hudders, 2014; Malek, Umberger, & Goddard, 2018) em conexão com o controle do peso, além da questão do preço da carne e do sofrimento animal (Malek & Umberger, 2021a). Contudo, são ainda mais motivados socialmente do que os onívoros, por exemplo, apesar de serem menos preocupados com as causas animais do que os vegetarianos (De Backer & Hudders, 2014). Às vezes são classificados como egoístas e não como altruístas (Kemper, 2020). Também foram identificadas em flexitarianos motivações ecológicas, apesar de o grupo relatar uma dificuldade em relacionar o consumo de carne aos danos ao meio ambiente (De Backer & Hudders, 2015).

As motivações são capazes de afetar a forma como os flexitarianos se posicionam e sua influência ultrapassa o comportamento alimentar. Alguns se consideram mais parecidos com

os vegetarianos e julgam negativamente os onívoros. Os estudos mostram que flexitarianos não contrariam suas motivações e não ameaçam sua autoimagem (Rosenfeld et al., 2020b). O indivíduo tem uma necessidade de manter e fortalecer a autoconsistência de sua identidade, que é motivada pela moral (cumprir princípios de certo e errado) (Lecky, 1945 citado por Rosenfeld et al., 2020a). Com esse comportamento, o grupo flexitariano se volta para uma identidade vegetariana.

Portanto, ter uma identidade flexitariana também revela a importância e o orgulho de evitar comer carne, além da percepção e da atitude dos outros em relação a pessoas que evitam se alimentar de carne (Luhtanen & Crocker, 1992). Pessoas com uma identidade alimentar mais forte tendem a ter motivações morais e sociais mais intensas (Rosenfeld et al., 2020b).

As motivações são fundamentais para a adoção de determinada dieta e auxiliam na superação de rótulos e preconceitos sociais (Ruby, 2012). Apesar de as motivações afetarem as escolhas, o consumo de carne ainda é algo conflitante que está diretamente relacionado à autoidentidade, o que torna tão difícil reduzir esse consumo (Bonne et al., 2008; Clark & Bogdan, 2019; Markowski & Roxburgh, 2019; Graça et al., 2015; Sparks et al., 2001).

A autoidentidade (em inglês, *self-identity*) é composta por crenças sobre como a pessoa é e como gostaria de ser, ou seja, seus desejos para o futuro (Emmons, 1986). Trata-se de um guia para motivar ações em direção aos objetivos do porvir. Assim, o indivíduo, ao perceber que está no caminho correto, tem sentimentos de valência² positiva. E, em sentido contrário, perceber que está na direção oposta gera sentimentos de valência negativa (Higgins, 1986).

2.1.2 Barreiras

A falta de informação, de habilidade culinária, de consciência ambiental, de apoio social e de acesso a produtos alternativos à carne, além da crença de que produtos à base de vegetais não são saborosos, são algumas das principais barreiras para uma mudança quanto ao consumo da carne (Clonan, 2015; De Boer, 2016; Graça et al., 2019). Pessoas com fobia de experimentar novos alimentos também têm maior dificuldade em consumirem menos carne (Hielkema & Lund, 2021). Os próprios vegetarianos e veganos muitas vezes são vistos como pessoas que renunciaram a uma comida preciosa, são exigentes e vivem em sacrifício (Cole, 2008).

² A “valência” no campo da psicologia refere-se a sentimentos de prazer ou desprazer originados de estímulos emocionais que as pessoas podem classificar mais ou menos como positivos e negativos (Kauschke, Bahn, Vesker, & Schwarzer, 2019).

Questões culturais também influenciam a escolha por uma dieta que foge ao padrão ocidental dos onívoros, principalmente quando se vive nesse tipo de sociedade. Da mesma forma, assumir a identidade de um consumidor de carne e ter esse hábito diminui a probabilidade de alguém se tornar um redutor desse tipo de consumo (Hielkema & Lund, 2021).

O apoio social é outro fator importante para essa mudança de comportamento (Latkin & Knowlton, 2015; Pachucki et al., 2011). A pesquisa de Hielkema e Lund (2021) mostrou que 62,6% dos entrevistados sem intenção de mudar seus hábitos alimentares não conheciam ninguém que havia reduzido ou interrompido o consumo de carne recentemente. O medo de fazer escolhas vegetarianas entre amigos (Markowski & Roxburgh, 2019; Minson & Monin, 2012; Pliner e Hobden, 1992) e a falta de apoio familiar também são fatores que tornam penosa a mudança (Markowski & Roxburgh, 2019; Ruby, 2012). A dificuldade de encontrar uma opção além da carne no local de trabalho é outro aspecto considerado uma barreira (Hielkema & Lund, 2021).

Outras barreiras identificadas na literatura estão relacionadas ao vegetarianismo, mas também podem ser aplicadas ao processo de redução de consumo de carne dos flexitarianos, como a falta de tempo para conseguir cozinhar (Kearney & McElhone, 1999; Lea & Worsley, 2003), a relação da carne com questões de saúde, como fornecimento de vitaminas e minerais e o fato de ter apreço por consumir a proteína também são dificuldades enfrentadas na redução (Lea & Worsley, 2003).

2.2 TEORIA DO PARADIGMA DO CURSO DE VIDA

O primeiro estudo com a Teoria do Paradigma do Curso de Vida foi realizado em 1918, nos Estados Unidos, e indicou a importância de as pesquisas contemplarem o contexto histórico, principalmente em estudos da sociologia, campo em que a pesquisa começou a ser desenvolvida. Em 1950, as análises sociológicas não abordavam nem se dedicavam às complexidades da vida, perdendo espaço para a multiplicação das pesquisas sociais (em inglês, *social surveys*) (Elder et al., 2002).

Quase quarenta anos depois, já na década de 1960, as pesquisas começaram a ser longitudinais e a identificar a influência que eventos históricos exercem na vida das pessoas, enquanto geradores de mudanças de comportamento (Elder et al., 2002). O termo “Curso de Vida” se torna, no início do século XXI, um estudo multidisciplinar que engloba a sociologia, psicologia e a história, entre outras disciplinas.

A emergência do termo teve origem na técnica longitudinal somada a análises estatísticas. A pesquisa em Curso de Vida aborda temáticas diversas, como mudanças de hábitos ao longo da vida e o envelhecimento, e pode ser realizada em diferentes culturas e locais. Portanto, essa é uma teoria que valoriza o contexto histórico no qual o objeto é analisado, seja temporal, seja geográfico. Há alguns princípios que norteiam a Teoria do Curso de Vida e facilitam a compreensão de sua fundamentação:

- Princípio do desenvolvimento do período de vida: o desenvolvimento humano ocorre durante toda a vida, com mudanças significativas nos âmbitos biológico, psicológico e social (Elder et al., 2002);
- Princípio da agência: o curso de vida de cada pessoa é definido a partir de escolhas de acordo com oportunidades e restrições sócio-históricas;
- Princípio de tempo e lugar: o tempo e o lugar nos quais o indivíduo está inserido moldam seu curso de vida. A ideia de lugar compreende três características: “localização geográfica, cultura e significado e valor” (Gieryn, 2000);
- Princípio do tempo: esse princípio evidencia em qual momento de vida a pessoa está, o que influencia os padrões de comportamento;
- Princípio das vidas vinculadas: são as redes de relacionamento sócio-históricas e suas influências nos indivíduos, como mudanças sociais de alto impacto (Conger & Elder, 1994 citado por Elder et al., 2002).

Além dos princípios, há três ideias que se relacionam com a teoria: expectativa de vida, história de vida e ciclo de vida (Elder et al., 2002). O primeiro indica o comportamento conectado com dois ou mais estágios de vida. O segundo trata dos acontecimentos, com demarcação de mês e ano. Por sua vez, o terceiro descreve a sequência de eventos na vida.

O objetivo da Teoria do Paradigma do Curso de Vida é identificar a trajetória percorrida por determinada amostra em um período, os efeitos percebidos no desenvolvimento dessas pessoas, quais relações ocorreram e quais são as condições sócio-históricas (Elder et al., 2002). As trajetórias sociais são os caminhos trilhados por indivíduos a partir de suas escolhas durante a vida e que geram novos papéis sociais. Elas estão relacionadas com educação, trabalho e família, por exemplo, ou com momentos de transição, como aposentar-se ou tornar-se mãe ou pai (Elder et al., 2002).

Os caminhos são moldados por forças históricas, padrões normativos³ e instituições sociais. Eles são influenciados pelo contexto, por outras pessoas e por intervenções, como “financiamento do ensino superior” (Elder et al., 2002, p. 7), ou por acontecimentos inesperados, por exemplo as mudanças econômicas. A escolha do indivíduo pelo caminho a ser seguido ocorre nos limites das “oportunidades estruturadas pelas instituições sociais e pela cultura” (Elder et al., 2002, p. 8).

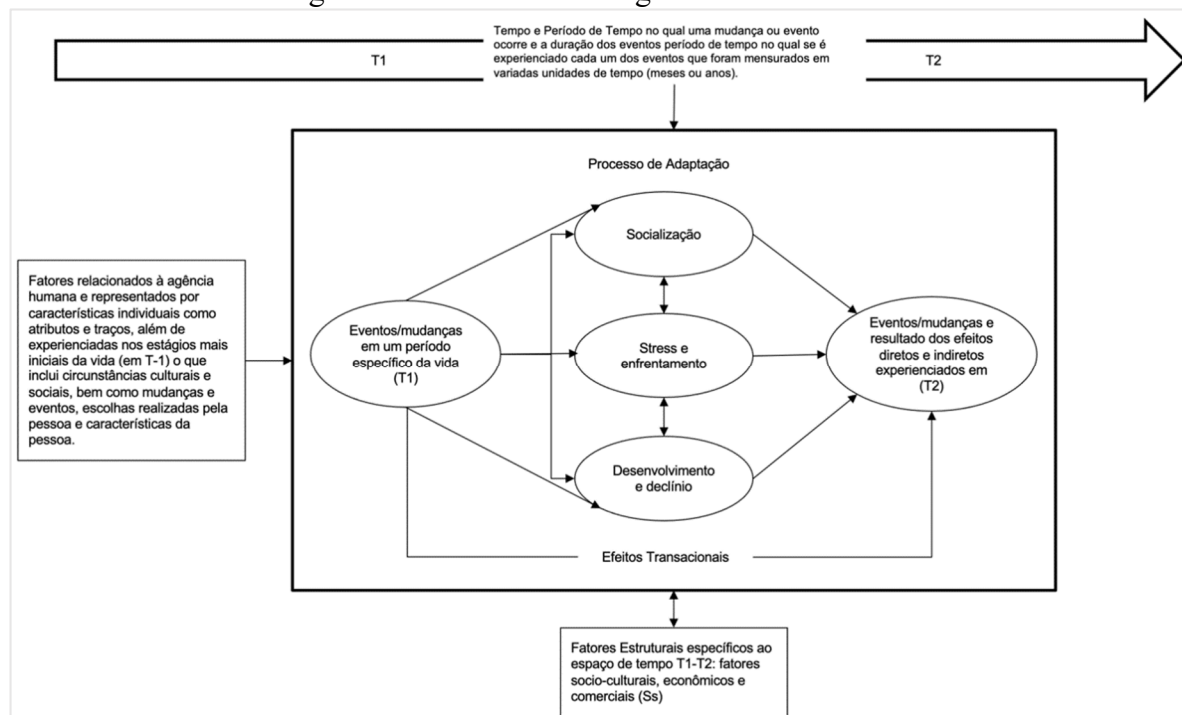
A idade também é um fator importante na trajetória de um indivíduo, uma vez que afeta o tipo de reação aos acontecimentos. Uma criança pode perceber menos os impactos de uma crise financeira do que os adultos. Geralmente essas transformações ao longo do caminho são percebidas na identidade da pessoa e funcionam como oportunidades para mudar de comportamento. E, entre uma transição e outra, existe a “duração” do evento, que pode ser longa ou curta, e tem consequências no desenvolvimento do indivíduo (Elder et al., 2002, p.10). Quanto mais extensa, mais estabilidade no comportamento, porque se desempenha determinado papel social por mais tempo.

A Teoria do Paradigma do Curso de Vida ganhou novas perspectivas a partir dos estudos de Moschis (2007). Sob a ótica do marketing, de pesquisas sobre o consumidor e de desenvolvimento de habilidades para adaptação da decisão, ela mostrou a integração de diversas perspectivas teóricas. A partir de suas análises, o autor mostrou que o consumo muda ao longo das diferentes idades, estágios da vida e momentos de grandes transformações em relação ao passado e a expectativas futuras (Moschis, 2021).

O objetivo dessa nova abordagem é estudar a mudança na vida das pessoas a fim de compreender como e por que eventos determinam ações e pensamentos que geram mudança no comportamento. Essa transformação a partir de determinado evento ocorre por meio dos processos de “socialização, estresse e/ou desenvolvimento” (Moschis, 2020). O paradigma está representado na Figura 2 e deve ser observado a partir de dois grupos: um dentro da área cinza e outro fora (Moschis, 2007, 2021):

³ Em uma situação em que o indivíduo precisa decidir sobre como se comportar, essa escolha exige um comportamento socialmente desejável, e as crenças normativas são acionadas para que a decisão esteja de acordo com sua crença e com o comportamento escolhido (Elder et al., 2002, p. 10).

Figura 2 – Teoria do Paradigma do Curso de Vida



Fonte: Moschis (2021). Traduzida pela autora.

No grupo fora do quadrado estão os elementos de variáveis contextuais como características individuais, gênero e personalidade, contextos socioculturais e escolhas, ou seja, são fatores macro ou micro que definem o contexto no qual a pessoa está inserida antes do T1 (Bolger et al., 1988 citado por Moschis et al. 2020). Já as variáveis estruturais são definidas por um período específico e estão mais relacionadas à subcultura, família, situação econômica e legislação, por exemplo, sendo variáveis relevantes entre T1 e T2.

No grupo dentro da área quadrada estão os “eventos”, as respostas dadas ou escolhas feitas a partir de mudanças vivenciadas e podem determinar uma mudança no curso de vida (Moschis et al., 2020), que ocorrem em um Tempo 1 e são percebidos como causas sociais, ambientais (o ambiente no qual a pessoa está inserida) ou individuais (biológica, cognitiva ou comportamental).

- Os eventos em T1 podem ser:
 - Esperados (formatura, aposentadoria, voluntariado) ou inesperados (desastres, acidentes, perda do cônjuge);
 - Graduais ou abruptos, seja individualmente, seja na unidade familiar;
 - Relacionados ao comportamento ou às escolhas (casamento, uma compra importante).

- Eventos transacionais também podem ocorrer e são os eventos que afetam a probabilidade de ocorrência de outros eventos em T2, demonstrando assim a interdependência com T1. Exemplo: pais que vão menos ao mercado por falta de tempo;
- Os eventos em T1 acionarão os “mecanismos de adaptação” (moderados por variáveis contextuais) que são: socialização, estresse e enfrentamento, desenvolvimento e declínio, gerando o resultado da mudança em T2. Esses “mecanismos de adaptação” vão gerar mecanismos de mudança subjacentes: teoria normativa, enfrentamento e capital humano.
 - Socialização e teoria normativa: algumas mudanças, sejam elas comportamentais, sejam cognitivas, exigem que o indivíduo assuma novos papéis sociais, como de cônjuge ou de aposentado. Os papéis sociais estão relacionados à identidade, que é modificada de acordo com o papel adquirido, a fim de que haja consistência. Com isso, há uma adaptação do indivíduo às exigências do ambiente, gerando novos comportamentos;
 - Estresse e enfrentamento: após o estresse há a mudança, instigando o enfrentamento, que é a busca por estratégias para lidar com a situação, como pensamentos e comportamentos. O objetivo do enfrentamento é encontrar novamente o equilíbrio, que pode ser por meio do consumo. Esses fatos são percebidos como eventos que levam a mudanças comportamentais, biológicas e mentais (Elder et al., 1998);
 - Desenvolvimento e capital humano⁴: o processo de desenvolvimento contempla as mudanças no capital humano, como adquirir conhecimento e habilidades. Esse desenvolvimento é influenciado por fatores ambientais em nível próximo, como trabalho, ou nível distal, como classe socioeconômica e cultura.
- Os “eventos” que ocorrem em um Tempo 2 e são entendidos como consequências podem ser mudanças ambientais, sociais e individuais (biológicas, cognitivas e comportamentais);
- No Tempo 2 estão os resultados, na forma de eventos, ou seja, consequência ou mudanças. É nesse momento que ocorre a mudança no comportamento de compra:
 - Podem ocorrer de forma abrupta (cessação do tabagismo) ou gradual (alteração no peso corporal);

⁴ “Recursos, qualificações e habilidades que as pessoas adquirem e influenciam a renda e consumo futuro” (Frytak et al., 2003, p. 627 citado por Moschis, 2007).

- Podem adquirir forma comportamental e mental de curta (aulas) ou longa duração (manter atitudes materialistas).

Portanto, as mudanças geram demandas físicas, sociais e emocionais dos indivíduos. Como resultado da adaptação, há o desenvolvimento e mudanças nos padrões de pensamentos e ações. É importante destacar que alguns eventos são interdependentes e simultâneos (Gierveld & Dykstra, 1993).

A conexão da alimentação com o consumo, comportamento e desempenho de papéis sociais pelos quais um indivíduo exerce sua identidade pode ser percebida a partir da ótica da Teoria do Paradigma do Curso de Vida. Com ela é possível observar a continuidade de um consumo alimentar, no qual está estabelecido um hábito, ou a transição para uma nova trajetória de consumo, impactado por determinado evento.

Outra possibilidade é, com essa lente, observar a descontinuidade no consumo, por exemplo a recusa a consumir consumo carne, que é a identificação do indivíduo a um novo papel social, o de flexitariano, o que afetará o consumo de acordo com o tempo de duração desse papel (Moschis et al., 2020).

Assim, a TPCVn consegue expressar os efeitos de experiências ao longo dos estágios da vida (Mittal & Griskevicius, 2016) justamente por conectar experiências com comportamentos, seja da infância, seja da idade adulta (Moschis et al., 2020).

2.3 EMOÇÕES E SENTIMENTOS

A origem dos estudos das emoções remonta a Darwin, considerado um dos primeiros teóricos do assunto. Ele postulou que as expressões emocionais refletem movimentos que permitem a sobrevivência, como em caso de fuga se sente medo (Salovey, 2003, p. 747). O estudo das emoções deve começar com o entendimento sobre o “eu” do indivíduo, que é o que permite a autorreflexão e torna as emoções presentes (Leary, 2003, p. 775), ao qual está relacionada a autoidentidade (Emmons, 1986).

Como explica Damásio (2012, p. 135) a emoção é a convergência de um processo avaliatório mental com suas respostas dirigidas pelo corpo e pelo cérebro, resultando em alterações mentais. Complementarmente, as “emoções são significados, que são uma receita para a ação” (p. 148) (Barret, 2017, p. 148). As emoções originam os sentimentos, que são a

percepção das respostas e as mudanças causadas por elas (Damásio, 2012, p. 138)⁵. Eles podem ser categorizados em:

- Sentimentos de emoções universais básicas: felicidade, tristeza, raiva, medo e nojo (Damásio, 2012, p. 144);
- Sentimentos de emoções universais sutis: são aqueles que derivam das emoções básicas: euforia e êxtase (felicidade), melancolia e ansiedade (tristeza), pânico e timidez (medo) (Damásio, 2012, p. 144)⁶;
- Sentimentos sem origem nas emoções, como os “sentimentos de fundo”, que não serão tratados neste trabalho.

As emoções podem ser desencadeadas e influenciadas por fatores internos, como pensamentos do indivíduo, ou fatores externos, como o julgamento alheio (Coleman & Williams, 2013). Eventos que ameaçam ou suportam a autoimagem positiva que o indivíduo tem de si, que validam ou invalidam essa autoimagem e que preenchem ou violam os desejos sobre o tipo de pessoa que se deseja ser também fazem emergir emoções (Salovey, 2003, p. 747).

Comumente, eventos que destacam a imagem positiva do indivíduo acionam emoções de valência positiva⁷, assim como emoções de valência negativa emergem de eventos que questionam ou desmentem o eu do indivíduo. Dessa maneira, ser visto de forma favorável pelo outro afeta a autoestima⁸ do indivíduo e o leva a emoções de valência positiva. Sentir-se valorizado ou depreciado por alguém gera sentimentos que irão guiar o entendimento sobre o grau de aceitação pelo outro, motivando comportamentos para evitar a rejeição social, por exemplo (Leary & Baumeister, 2000; Leary & Downs, 1995 citado por Leary, 2003, p. 775).

As emoções estão relacionadas com o julgamento alheio, por isso as pessoas podem sentir medo ou vergonha de comer determinada comida em público (Greenebaum, 2012; Romo & Donovan-Kicken, 2012), o que pode alterar o comportamento e até reduzir a autoestima (Steim & Nemeroff, 1995). Assim, manter a autoconsistência entre a dieta autoidentificada e o

⁵ Apesar da diferenciação proposta, o próprio autor assume que outros pesquisadores não fazem distinção entre os termos. Neste trabalho será considerado o termo emoção conforme explicado no item 1.1, na definição de Gazzaniga, Heatherton e Halpern (2018, p. 404), visto que a maior parte dos artigos utilizam o termo em inglês “*emotions*” para tratar o tema.

⁶ Neste trabalho serão considerados os sentimentos gerados a partir de emoções básicas e sutis.

⁷ Há autores que categorizam como emoções positivas os seguintes sentimentos: orgulho, felicidade e satisfação, e como emoções negativas os sentimentos que se seguem: ansiedade, desânimo, frustração, vergonha e raiva (Leary, 2003; Leary & Baumeister, 2000). Neste trabalho optou-se por seguir o uso do termo valência como designação da emoção em discussão como positiva ou negativa, sem categorizar os sentimentos como positivos ou negativos.

⁸ A autoestima é o “grau de qualidades e características contidas no autoconceito”, ou seja, contidas na “avaliação da pessoa sobre si mesma” (American Psychological Association, 2010, p. 116, 118).

comportamento é importante (Jabs et al., 1998), porque as emoções serão geradas a partir de eventos que ameacem ou suportem a autoimagem (Leary, 2003, p. 775).

Um comportamento diferente da identidade do indivíduo gerará dissonância cognitiva e, conseqüentemente, ativará sentimentos como desapontamento, tristeza e depressão (Leary, 2003). Outro sentimento relacionado à alimentação é a compaixão. Pessoas que desejam reduzir ou evitar o consumo de carne estão em uma zona transitória, o que gera emoções conflitantes que sobrecarregam a satisfação moral (Pohlmann, 2021).

Por isso, é possível que um indivíduo sinta até uma redução do sabor subjetivo da carne e que sua satisfação moral derivada de uma escolha de não consumir carne aumente. Pode-se dizer que, nesse cenário, a compaixão é capaz de ampliar a satisfação moral e sensorial em relação aos alimentos sem carne. Decorre disso a diminuição das barreiras percebidas em relação a parar de comer carne (Pohlmann, 2021).

Além disso, alguns pesquisadores também defendem que as emoções influenciam a moralidade, como uma resposta à motivação ou à agressão a ela (Haidt, 2003, p. 852). A moralidade é um “sistema de crenças ou conjunto de valores relativos à conduta correta, em relação ao qual o comportamento é julgado aceitável ou inaceitável” (American Psychological Association, 2010, p. 623).

Os estudos das emoções e da moralidade receberam mais atenção entre as décadas de 1970 e 1990, cujo foco se concentrou na empatia e na culpa (na década de 1970), e na raiva, vergonha e desgosto (na década de 1990). Atualmente as emoções morais são definidas como “emoções ligadas aos interesses ou bem-estar da sociedade como um todo ou, pelo menos, de outras pessoas que não o juiz ou agente” (Haidt, 2003, p. 853).

Como explicado por outros autores, as emoções são responsáveis por, na ocorrência de certos eventos, fazer com que sejam percebidas oportunidades, ameaças ou mudanças relacionadas ao *self*. Ademais, elas motivam pequenas ações, mesmo que não sejam concretizadas. Com isso, o indivíduo tem um estado cognitivo que o motiva a se engajar em algo chamado pelo autor de *goal-related actions*, ou seja, ações relacionadas ao objetivo, como vingança, aflição e reconforto (Haidt, 2003, p. 853).

3 METODOLOGIA

3.1 ABORDAGEM

Neste trabalho será realizada uma pesquisa de natureza qualitativa. Sendo assim, é possível estudar “a vida das pessoas” em grupos específicos (Yin, 2016, p. 4). Esse é um método que permite entender o significado que o indivíduo atribui a determinado fenômeno social (Creswell, 2010, p. 26) e, no caso específico deste estudo, o significado atribuído ao fenômeno do flexitarianismo.

Assim, foi utilizada a abordagem fenomenológica, o que torna o estudo capaz de descrever “o significado comum para vários indivíduos e suas experiências” (Creswell, 2014, p. 72). permite ouvir as experiências pessoais dos indivíduos, bem como revelar suas identidades. O pressuposto filosófico é o da ontologia, cujo objetivo é reportar “as evidências de múltiplas realidades que incluem o uso de múltiplas formas de evidências nos temas” (Creswell, 2014, p. 72) a partir do uso das entrevistas produzidas pelos entrevistados.

Como explica Creswell (2014, p. 34), esse pressuposto está inserido em “estruturas interpretativas” e, para este trabalho, foi considerada a estrutura do construtivismo social ou interpretativismo, que corrobora a fenomenologia (Creswell, 2014, p. 36). Essa concepção permite compreender a interação entre os significados culturais e pessoais dos entrevistados (Sauerbronn, Cerchiaro & Ayrosa, 2011). Além disso, ela possibilita a existência de mais de uma realidade em relação ao fenômeno e não impõe modelos a partir de uma realidade absoluta, proporcionando usar a experiência para a construção do fenômeno, sendo muito utilizada em estudos das relações sociais (Barbosa et al., 2013).

3.2 MÉTODO DE COLETA DE DADOS

As entrevistas foram escolhidas como método para a coleta de dados. Elas são relevantes para a obtenção de dados classificáveis a respeito dos diferentes aspectos da vida das pessoas (Cruz, Nunes, Morgado & Silva, 2006). A busca por compreender experiências e seus significados (Seidman, 1991 citado por Miguel, 2009), é um método apropriado à Teoria do Paradigma do Curso de Vida, uma vez que consegue expor o “eu” do indivíduo (Minowa & Belk, 2020; Cohler & Hostetler, 2003).

A entrevista em uma pesquisa qualitativa também proporciona a percepção detalhada do fenômeno estudado, como a observação de crenças, atitudes, valores e motivações (Silva, Macêdo, Rebouças, & Souza, 2006), além de permitir uma interação interpessoal com o entrevistado. Portanto, foram realizadas entrevistas em profundidade com roteiro semiestruturado, que visa delimitar a área que se desejava abordar (Silva et al., 2006). Esse é um método flexível e dinâmico (Valim, 2010) que pode contribuir para alcançar os objetivos desta pesquisa por ser capaz de demonstrar o interesse genuíno do entrevistador na história do entrevistado, bem como o significado que ele atribui a sua trajetória.

Ao combinar perguntas abertas e fechadas (Boni & Quaresma, 2005), esse método pretende extrapolar as perguntas, buscando compreender a experiência do indivíduo e qual o contexto em que o fenômeno estudado ocorre (Valim, 2010). Trata-se, por fim, de um método capaz de descrever e explicar fenômenos sociais (Triviños, 1987).

3.2.1 Procedimento de coleta de dados

A seleção dos sujeitos foi feita de forma “intencional” e com base em critérios específicos (Yin, 2016 p. 79), como descrito no Quadro 2. Foram selecionadas pessoas flexitarianas segundo a seguinte explicação: “pessoas que limitam o consumo de carne, mas ainda assim incluem carne em suas refeições” (Rosenfeld et al., 2020a). Por carne entende-se carne vermelha, de ave, de porco, de peixe e frutos do mar. Assim como no estudo de Hoek et al. (2017), serão eliminadas pessoas que seguem a dietas por razões de alergia ao alimento. Outro critério estabelecido diz respeito ao tempo mínimo de aderência à dieta, definido em três meses.

Quadro 2 – Círculo da coleta dos dados

Escolher o indivíduo	Escolha de múltiplos indivíduos que vivenciaram o fenômeno do flexitarianismo
Acesso e <i>rapport</i>	Os participantes foram procurados na internet, em grupos de WhatsApp e de interesses relacionados ao tema.
Seleção intencional dos sujeitos	O critério de escolha dos participantes foi ter enfrentado o fenômeno do flexitarianismo. A estratégia de bola de neve foi utilizada para o recrutamento de novos participantes. O perfil da amostra foi segmentado seguindo o conceito de pessoas que reduziram o consumo de carne (Dagevos, 2021; Rosenfeld, 2018; Rosenfeld et al., 2020a).
Coleta de dados	A coleta de dados foi realizada a partir da abordagem de entrevistas semiestruturadas, gravação de vídeo e transcrição.
Registro das informações	As entrevistas foram individuais.
Dificuldades no campo	Não foram identificadas dificuldades.
Armazenamento de dados	As entrevistas foram transcritas e armazenadas em pastas destinadas a cada entrevistado.

Fonte: Creswell (2014, p. 122). Adaptado pela autora.

Foram conduzidas 24 entrevistas com participantes que vivem no Brasil e falam o português, com mais de dezoito anos. Esse critério foi definido para entender o fenômeno no Brasil, visto que nenhuma pesquisa anterior na área da administração foi realizada no país. A entrevista foi realizada em português e seguiu um protocolo de entrevista (Creswell, 2010), que foi aprovado pelo Comitê de Ética sob o número 5344441, disponível no Anexo 1.

Conforme o exemplo de Randers et al. (2021), foi divulgada uma carta de recrutamento em redes sociais como Instagram, Facebook e grupos de WhatsApp, incluindo grupos de vegetarianismo, ioga e meditação, com a devida autorização dos administradores dos grupos. O convite enviado de forma on-line está disponível no Apêndice 1. O convite para os grupos está descrito no Apêndice 2. Os indivíduos que entraram em contato com a pesquisadora receberam uma segunda mensagem, disponível no Apêndice 3. Essa mensagem explicava a dinâmica da pesquisa e questionava sobre o desejo de participação.

Tendo o participante aceitado participar, ele recebia o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disponível no Apêndice 10, via e-mail, que continha também um texto explicativo sobre como assinar o documento digitalmente, disponível no Apêndice 4.

Posteriormente, era enviada uma mensagem para marcar a data da entrevista, disponível no Apêndice 5.

No Apêndice 6 consta a mensagem de confirmação da data da entrevista. No dia anterior à entrevista um lembrete referente à data e ao horário marcado era enviado, conforme o Apêndice 7. Caso o participante desistisse da entrevista, seria enviada por e-mail uma mensagem de ciência referente à recusa em participar da entrevista, disponível no Apêndice 10. Neste estudo não houve nenhuma desistência.

O roteiro da entrevista está disponível no Apêndice 9. O foco das entrevistas foi o entrevistado e, por isso, apesar do roteiro, elas ocorreram como se fossem uma conversa em que o entrevistado não era influenciado pelas palavras do pesquisador, por exemplo (Yin, 2016, p. 120). As entrevistas também foram realizadas individualmente, já que, em grupo, as pessoas tendem a não compartilhar informações importantes de suas identidades (Bisogni et al., 2012).

O procedimento foi realizado na plataforma on-line de reuniões *Google Meet* e teve duração de vinte a sessenta minutos. Foi solicitado ao participante que mantivesse a câmera do computador ligada durante o período, bem como sua concordância quanto à gravação, como descrito no TCLE (Schraiber, 1995).

As entrevistas foram gravadas com a finalidade de revisitar o material posteriormente e de transcrever os relatos verbais (Belei et al., 2008). Uma vantagem da entrevista on-line é a possibilidade de realização na própria casa do participante ou em um ambiente confortável para conversar (Wilkerson et al., 2014).

Com relação aos riscos desta pesquisa, pode-se dizer que foram baixos, como: o risco de outra pessoa, além do pesquisador e do entrevistado, entrar na sala virtual; e o vazamento dos arquivos salvos, como a gravação da entrevista, originada da invasão à conta do Google Drive da pesquisadora.

A fim de minimizar esses riscos, a conta Google utilizada para salvar os arquivos é de uso exclusivo da pesquisadora, que garante o sigilo das informações. Além disso, o contato dos entrevistados foi apagado do celular da pesquisadora, permanecendo apenas em uma tabela na pasta do projeto. Esta é uma pasta de uso restrito da pesquisadora. Todos os entrevistados foram identificados neste trabalho com nomes fictícios.

3.2.1 Roteiro de entrevista e objetivos

O roteiro de entrevista foi construído com base na literatura existente sobre flexitarianos e sobre a TPCV, conforme quadro abaixo.

Quadro 3 - Roteiro de entrevista

Objetivo	Pergunta do roteiro	Referencial teórico
Estudar os elementos anteriores à mudança da redução do consumo de carne.	9.1 Na sua infância, no local em que você morava, como era sua alimentação? 9.1.1 Vocês tinham algum hábito alimentar em particular? 9.1.2 Como esse hábito pode ter influenciado sua alimentação hoje?	Moschis et al. 2020;
Identificar os eventos que funcionaram como gatilho para a mudança.	10 Quais foram os momentos ou acontecimentos da sua vida que, de alguma forma, impactaram ou influenciaram seus hábitos alimentares em relação ao consumo de carne? 11 Qual era o seu momento de vida (no momento da redução)? 12 O que te influenciou a reduzir o consumo de carne? 12.1 Por que você decidiu reduzir o consumo de carne? 12.2 Teve algum evento importante na sua vida antes da decisão reduzir o consumo de carne? 12.2.1 Caso a pessoa não se lembre de nada: Teve alguma notícia, algum vídeo, imagem, alguma preocupação ou alguma conversa com alguém que influenciou nessa decisão?	Moschis et al. 2021; Rosenfeld & Burrow, 2017; Rosenfeld, et al., 2020b; De Backer & Hudders, 2014
Analisar os processos de adaptação à mudança.	14 Como você se adaptou a esse novo cenário? 15 Você reduziu aos poucos, tudo de uma vez? 16 Quais foram as dificuldades enfrentadas? 18 Com quem você comentou sobre essa decisão? 18.1 Por que você decidiu comentar (ou não comentar)? 18.2 O que essas pessoas falaram para você? 19 Alguém já perguntou sobre seu estilo alimentar? 19.1 Qual foi sua resposta? 22. Em quais situações de convívio social você decide que não vai comer carne apesar de outras pessoas estarem comendo? 23. Em quais situações de convívio social você sentiu alguma influência/obrigação para comer carne?	Moschis et al. 2021; Graça, Godinho, et al., 2019; Clonan, 2015; De Boer, 2016; Lea & Worsley, 2003; Kearney & McElhone, 1999; Hielkman & Lund, 2021
Compreender os sentimentos envolvidos nesse processo.	13. Nesse processo em que você estava começando a reduzir o consumo, como você se sentiu?	Damásio, 2012, p.144; Leary e Baumeister, 2000; Leary e Downs, 1995 citado por Leary, 2003, p. 775; Coleman & Williams, 2013;

Objetivo	Pergunta do roteiro	Referencial teórico
	17. Como você se sentiu durante esse processo 18.3 Como você se sentiu ao contar para as pessoas? 19.2 De alguma forma essa pergunta “mexeu” com você? 20. Como você se sente hoje seguindo essa dieta? 21.1 O que você sente/pensa quando come carne? 22.1 Como você lida/se sente nessa situação? 23.1 Como você lida/se sente nessa situação?	Salovey, 2003, p. 747; Graça, Godinho, et al., 2019; Clonan, 2015; De Boer, 2016; Lea & Worsley, 2003
Identificar as expectativas do consumidor em relação ao futuro da dieta seguida.	24 Em relação à sua alimentação, o que você planeja para o futuro?	Moschis et al. 2021; Emmons, 1986
Dados demográficos	1.1 Qual é a sua idade? 1.2 Você trabalha ou estuda? 1.2.1 Em caso de estudo, em qual estágio de estudo se encontra (escola, graduação, pós-graduação)? 1.2.2 Em caso de estudo e/ou trabalho, qual é sua profissão? 1.3 Em qual cidade e estado você mora? 1.4 Você mora com mais alguém? 1.4.1 Quem é (são) essa (s) pessoa (s) (pais, amigos, cônjuge, filhos)?	Moschis et al. 2021
Indicar como ocorre o processo de redução do consumo de carne sob a luz da Teoria do Paradigma do Curso de Vida.	8. Como você se define como pessoa considerando sua alimentação e estilo de vida? 8.1. Qual dieta você considera que segue? 2.1. O que você entende por carne (vermelha, branca, frutos do mar, ambas)? 2.2 Com que frequência você consome carne durante a semana? 2.2.1 Qual tipo de carne você consome? 2.3 Há quanto tempo você se alimenta dessa forma (de acordo com a frequência que a pessoa comentar)? 3. Como o cardápio do dia/semana é definido? 4. Quem prepara as suas refeições? 5. Alguém na sua casa segue algum estilo específico de dieta? 5.1. Essa pessoa influencia na sua dieta? 6. Em algum momento sua dieta é influenciada pela dinâmica da casa? 6.1. Quando isso ocorre? 7. Durante a semana, você pede delivery? 7.1. O que você costuma pedir? 7.2. O que influencia sua escolha pelo tipo de comida no delivery? 21. Em quais momentos você come carne?	Moschis et al. 2021; Götze & Brunner, 2021; Dagevos, 2021; Verain, 2015; Malek, Lenka & Umberger, Wendy, 2021

Fonte: Elaborado pela autora.

3.3 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

O procedimento de análise de dados deve ser balanceado entre precisão, generalidade e simplicidade, com características como ancoragem, organização ou replicação que se complementem (Langley, 1999). Para escolher a estratégia mais adequada é necessário avaliar os objetivos da pesquisa e os dados que serão analisados.

Os métodos de análise têm como objetivo descobrir respostas para o problema proposto, por meio da organização dos dados e da conexão com outras informações (Gil, 2014). A análise de conteúdo foi escolhida para este trabalho por permitir avaliar a palavra a partir de elementos qualitativos, com foco no conjunto de características do texto, por exemplo (Caregnato & Mutti, 2006). Além disso, possibilita observar atitudes, valores, mentalidades e fenômenos sociais, dentre outros tipos de objetos (Laville & Dionne, 1999).

Com o objetivo de identificar palavras que tenham significado para a pesquisa e realizar uma análise sobre o comportamento humano (Mozzato & Grzybovski, 2011), esse estudo pode ser feito em três etapas: resumir os dados de acordo com os objetivos; organizar esses resumos evidenciando diferenças, semelhanças e inter-relações; e revisar o material para extrair significados, padrões e explicações (Miles & Huberman, 1994 citado por Gil, 2014).

3.3.1 Etapas para a análise de dados

As análises foram realizadas com o software Atlas.TI e o primeiro passo foi a transcrição das entrevistas. A partir do texto transcrito foi realizada a etapa dois, que consistiu na definição das categorias a partir da literatura. A definição das categorias analíticas pode surgir antes ou depois do recorte de conteúdo, seguindo um método dedutivo ou indutivo, respectivamente (Laville & Dionne, 1999). Há ainda, segundo os autores, um modelo misto de análise para surgimento das categorias, no qual as categorias surgem antes e depois das análises.

Para este trabalho foi escolhido o método misto dedutivo para definição das categorias. A definição das categorias prévias, no Quadro 4, foi feita com base nas teorias propostas e com foco em responder o problema e alcançar os objetivos de pesquisa (Laville & Dionne, 1999). Para tanto, foram utilizados os métodos de subcodificação (*subcoding*, em inglês) e codificação estrutural (*structural coding*, em inglês) (Salaña, 2016).

Seguiu-se para o passo três, que consistiu em uma leitura detalhada de todas as entrevistas, procedimento que visava investigar o conteúdo das respostas de modo a categorizá-las de forma macro nas categorias já definidas (Bardin, 1995). Nessa etapa, chamada por Laville

e Dionne (1999) de “recorte dos conteúdos”, foram selecionados trechos, que poderiam ser classificados nas categorias. Esses trechos foram selecionados por segmentação temática dos enunciados que emergiam do conteúdo, exigindo compreensão para selecionar a unidade de negócio em tema e com base nos objetivos e problema de pesquisa (Saldaña, 2016).

O quarto passo do processo da análise foi o agrupamento das unidades de conteúdo (etapa 3) nas categorias definidas na etapa dois (Laville & Dionne, 1999). Como passo cinco, foi realizada uma revisão das unidades de texto nas categorias prévias, na qual foi desenvolvida uma lista com as declarações significativas feitas pelos entrevistados, assim, foram eliminados os trechos que não condiziam com os objetivos da pesquisa (Creswell, 2013, p. 157; Laville & Dionne, 1999) e selecionadas as “unidades de significado” ou temas (Creswell, 2013, p. 157; Laville & Dionne, 1999) que condiziam com os objetivos.

No passo seis foi possível identificar os conteúdos que não se conectavam às categorias prévias. Com isso, o passo sete foi a determinação de novas categorias, posteriores à codificação, foram elas os sentimentos não listados como emoções básicas ou secundárias: julgamento, alívio, arrependimento, bem-estar físico, coragem, culpa, prazer e saudade, e a utilização de termos para classificar a dieta dos entrevistados: flexitariano, flexitariano intenso, flexitariano leve, flexitariano moderado e pró-flexitariano. Todos esses temas já apareceram na literatura relacionada a flexitarianos, porém não sistematizados especificamente como categorias.

O oitavo passo foi identificar as unidades de significado que não estavam no grupo de categorias definido nos passos três e cinco, foram elas “origem cultural da família” e “pandemia”. A categoria “origem da família” trata de respostas que os entrevistados forneceram mencionando hábitos alimentares da família, em alguns casos relacionados a questões culturais regionais. Já a categoria “pandemia” remete ao impacto da pandemia de COVID-19 na alimentação dos entrevistados.

No nono passo as categorias foram novamente revisitadas e foram definidas as categorias finais, que são as subseções de 4.1 a 4.7 do item 4.0, sendo a evolução das categorias descrita no início deste capítulo. No passo dez, como mostrado no capítulo 4.0, foram realizadas descrições textuais, sobre as experiências vividas com o fenômeno, e descrições estruturais, sobre como elas foram vivenciadas (Creswell, 2013, p. 157)

Quadro 4 – Lista de pré-categorias

Objetivo relacionado	Categoria	Subcategoria	Descrição	Referencial teórico
Identificar os eventos que funcionaram como gatilho para a mudança	Motivações	Motivações morais	Descrevem a relação da redução do consumo com crenças do indivíduo por certo e errado.	Rosenfeld & Burrow, 2017
		Motivações pró-sociais	Descrevem a redução do consumo motivada por determinada causa.	Rosenfeld, et al., 2020b
		Motivações individuais	Descrevem a relação da redução do consumo com motivações voltadas para a saúde.	De Backer & Hudders, 2014
Analisar os processos de adaptação à mudança	Barreiras (para a mudança no consumo de carne)	Falta de informação	Descrevem as barreiras relacionadas à falta de informação	Graça, Godinho, et al., 2019; Clonan, 2015; De Boer, 2016
		Falta de habilidade culinária	Descrevem as barreiras relacionadas à falta de habilidade culinária	Graça, Godinho, et al., 2019; Clonan, 2015; De Boer, 2016
		Falta de consciência ambiental	Descrevem as barreiras relacionadas à falta de consciência dos impactos do consumo de carne no meio ambiente	Graça, Godinho, et al., 2019; Clonan, 2015; De Boer, 2016
		Falta de acesso a produtos	Descrevem as barreiras relacionadas à falta de acesso a produtos alternativos à carne	Graça, Godinho, et al., 2019; Clonan, 2015; De Boer, 2016
		Falta de apoio social	Descrevem as barreiras relacionadas à falta de apoio social e influência de outros em decidir pela dieta	Graça, Godinho, et al., 2019; Clonan, 2015; De Boer, 2016; Lea & Worsley, 2003
		Falta de tempo	Descrevem as barreiras relacionadas à falta de tempo para cozinhar e tempo necessário para preparar um prato vegetariano (por exemplo a necessidade de limpeza dos alimentos)	Kearney & McElhone, 1999; Lea, & Worsley, 2003
		Questões de saúde	Descrevem as barreiras em diminuir por motivos de saúde	Lea & Worsley, 2003

		Apreço	Descrevem as barreiras relacionadas à gostar ou ter vontade de comer carne (independentemente do tipo)	Lea & Worsley, 2003
		Fobia de experimentar novos alimentos	Descrevem as barreiras relacionadas à fobia de experimentar novos alimentos	Hielkema & Lund, 2021
Compreender os sentimentos envolvidos nesse processo	Sentimentos & Emoções	Emoções básicas - felicidade	Descrevem eventos que despertam a emoção básica da felicidade: “uma emoção de alegria, satisfação e bem-estar” (APA).	https://dictionary.apa.org/happiness
		Emoções básicas - medo	Descrevem eventos que despertam a emoção básica do medo: "despertada pela detecção de uma ameaça iminente, envolvendo uma reação imediata de alarme que mobiliza o organismo ao desencadear um conjunto de alterações fisiológicas” (APA).	https://dictionary.apa.org/fear
		Emoções básicas - nojo	Descrevem eventos que despertam a emoção básica do nojo: “uma forte aversão, por exemplo, ao sabor, cheiro ou toque de algo considerado repugnante, ou em relação a uma pessoa ou comportamento considerado moralmente repugnante” (APA).	https://dictionary.apa.org/disgust
		Emoções básicas - raiva	Descrevem eventos que despertam a emoção básica da raiva: "uma emoção caracterizada por tensão e hostilidade decorrentes de frustração, lesão real ou imaginada por outra pessoa ou injustiça percebida” (APA).	https://dictionary.apa.org/anger
		Emoções básicas - tristeza	Descrevem eventos que despertam a emoção básica da tristeza: “um estado emocional de infelicidade, variando em intensidade de leve a extremo e geralmente despertado pela perda de algo que é altamente valorizado (por exemplo, pela ruptura de um relacionamento)” (APA).	https://dictionary.apa.org/sadness
		Emoções secundárias - ansiedade	Descrevem eventos que despertam a emoção secundária da ansiedade: “uma emoção caracterizada por apreensão e sintomas somáticos de tensão em que um indivíduo antecipa perigo iminente, catástrofe ou infortúnio” (APA).	https://dictionary.apa.org/anxiety
		Emoções secundárias - euforia	Descrevem eventos que despertam a emoção secundária da euforia: “extrema felicidade e uma elevada sensação de bem-estar. Um grau exagerado de euforia que não reflete a realidade da situação é comum em episódios maníacos e episódios hipomaniacos” (APA).	https://dictionary.apa.org/euphoria
		Emoções secundárias - êxtase	Descrevem eventos que despertam a emoção secundária do êxtase: “uma sensação de intenso prazer e euforia” (APA).	https://dictionary.apa.org/ecstasy
		Emoções secundárias - melancolia	Descrevem eventos que despertam a emoção da melancolia: “um nome arcaico para a depressão” (APA).	https://dictionary.apa.org/melancholia
		Emoções secundárias - pânico	Descrevem eventos que despertam a emoção secundária do pânico: “reação de medo repentina e incontrolável que pode envolver terror, confusão e comportamento irracional, precipitado por uma ameaça percebida” (APA).	https://dictionary.apa.org/panic
Emoções secundárias - timidez	Descrevem eventos que despertam a emoção secundária da timidez: “ansiedade e inibição em situações sociais, tipicamente envolvendo três componentes: (a) sentimentos globais de excitação emocional e experiências fisiológicas específicas; (b) autoconsciência pública aguda, autodepreciação e preocupações sobre ser	https://dictionary.apa.org/shyness		

			avaliado negativamente por outros; e (c) comportamento observável, como silêncio, aversão ao olhar e retraimento social” (APA).	
		Emoções de valência positiva	Descrevem eventos que despertam emoções que destacam a imagem positiva do indivíduo.	Damáσιο, 2012, p.144; Leary e Baumeister, 2000; Leary e Downs, 1995 citado por Leary, 2003, p. 775; Coleman & Williams, 2013; Salovey, 2003, p. 747
		Emoções de valência negativa	Descrevem eventos que despertam emoções que questionam ou desmentem o eu do indivíduo.	Damáσιο, 2012, p.144; Leary e Baumeister, 2000; Leary e Downs, 1995 citado por Leary, 2003, p. 775; Coleman & Williams, 2013; Salovey, 2003, p. 747
Estudar os elementos anteriores à mudança da redução do consumo de carne	TPCV	Variáveis contextuais	Descrevem as características individuais do indivíduo, como gênero, como personalidade, e eventos anteriores ao T1, como contextos socioculturais, escolhas, são fatores macro ou micro que definem o contexto no qual a pessoa está inserida.	Moschis et al. 2020
Identificar os eventos que funcionaram como gatilho para a mudança		Eventos em T1	Descrevem os eventos, ou seja, as respostas dadas ou escolhas feitas pelo indivíduo, que têm causas sociais, ambientais (referente ao ambiente no qual a pessoa está inserida) ou individuais (biológica, cognitiva ou comportamental). Os eventos podem ser: A. Esperados (formatura, aposentadoria, voluntariado) ou inesperados (desastres, acidentes, perda do cônjuge) B. Graduais ou abruptos; C. Relacionados a Comportamentos ou Escolhas (casamento, uma compra importante).	Moschis et al. 2021
Analisar os processos de adaptação à mudança		Mecanismos de Adaptação e Mecanismos de Mudança Subjacente	Descrevem os mecanismos de adaptação (MA) que foram acionados a partir do evento em T1. Eles podem ser: A. Mecanismos de Socialização e Teoria Normativa: descrevem mudanças que exigem que o indivíduo assuma novos papéis sociais e assim, adaptação do comportamento; B. Estresse e Enfrentamento: descrevem mudanças que ocorrem após um evento de estresse que levará à busca comportamentos para lidar com o estresse. C. Desenvolvimento e Capital Humano: descrevem mudanças no processo de desenvolvimento, como mudanças no capital humano.	Moschis et al. 2021

Analisar os processos de adaptação à mudança		Eventos em T2	<p>Descrevem os resultados das mudanças que ocorreram, ou seja, o tipo de dieta que passou a ser seguida. Para este trabalho os entrevistados foram classificados em:</p> <p>A. Pró-flexitariano: Quem moderou o consumo de carne vermelha de forma média, não tanto quanto os flexitarianos, ou quem moderou de forma mais substancial.</p> <p>B. Flexitariano leve: quem consome carne de 5 a 6 dias na semana;</p> <p>C. Flexitariano moderado: quem consome carne metade da semana e a outra metade não consome;</p> <p>D. Flexitariano intenso: quem consome carne 1 ou 2 dias na semana;</p> <p>E. Flexitariano: quem diminui drasticamente a quantidade de consumo de proteína animal e consome eventualmente, em torno de uma a duas vezes ao mês ou ano;</p>	Götze & Brunner, 2021; Dagevos, 2021; Verain, 2015; Malek, Lenka & Umberger, Wendy, 2021
Identificar as expectativas do consumidor em relação ao futuro da dieta seguida	Expectativas futuras	O que era esperado para o futuro	Descrevem como a pessoa vê sua dieta no futuro, o que está relacionado também com a identidade do indivíduo.	Emmons, 1986

Fonte: Elaborado pela autora

3.4 PROTOCOLO DE PESQUISA

Com base na metodologia de coleta e análise de dados previamente descrita, pode-se definir que para a realização desta pesquisa foi seguido o seguinte protocolo:

1. Realização do pré-teste para validação do roteiro;
2. Realização de ajustes no roteiro;
 - a. Foi identificada na fase de pré-teste a necessidade de ajustar algumas perguntas;
 - b. Foi identificada a dificuldade das pessoas de definirem suas emoções/sentimentos de forma clara, como “me senti triste”; elas conseguiam dizer frases como “sofria”, “caí uma lágrima”, “dá dó”, “senti liberdade”, “incomoda”, “sentir-se bem”, “alívio”, “fazer a coisa certa”;
3. Submissão do Projeto de Pesquisa na Plataforma Brasil para validação;
4. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – (EACH-USP), conforme as normas e diretrizes da Resolução CNS nº 510/2016 relacionada à ética em pesquisa com seres humanos do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde. O parecer reforça a relevância da pesquisa: “A pesquisa é de grande relevância para a sociedade e para a área acadêmica de maneira geral, pois tem potencial para contribuir com diversas áreas do conhecimento, como sociologia, economia, nutrição, educação, antropologia, dentre outras”. O arquivo original do parecer está disponível no Anexo 1.
5. Envio de mensagens de convite para participação da pesquisa em grupos de WhatsApp, solicitação de indicação de outra pessoa por parte de quem já participou do pré-teste e divulgação no Instagram e grupos do Facebook, mediante aprovação dos administradores;
6. Envio da carta explicativa sobre o procedimento da pesquisa para as pessoas que aceitaram compreender um pouco mais sobre a pesquisa;
7. Preenchimento do arquivo “Lista de entrevista” com todos os contatos dos entrevistados que aceitaram participar da entrevista;
8. Assinatura da pesquisadora em todas as folhas do TCLE;
9. Após aceite do entrevistado, envio do e-mail explicativo sobre como assinar digitalmente o TCLE e como anexá-lo assinado pelo pesquisador para assinatura do

entrevistado. A todo momento foi garantido o direito ao participante de desistir da pesquisa a qualquer momento;

10. Criação de pasta com nome do entrevistado e arquivo do TCLE assinado;
11. Envio de mensagem para marcar a data da entrevista;
12. Envio de mensagem de confirmação com a data da entrevista definida;
13. Envio de convite para a entrevista com o link da plataforma Zoom. A plataforma foi escolhida porque permite gravar a entrevista, além de não ter limite para a duração da reunião;
14. Acesso ao link da entrevista no horário combinado. Após ingresso do participante, era iniciada a gravação de tela e da entrevista, de acordo com o roteiro;
 - a. Finalização da entrevista, salva na pasta do entrevistado;
15. Verificação do correto funcionamento da gravação;
16. Envio da entrevista gravada para transcrição;
17. Recebimento do arquivo final transcrito para salvar na pasta do entrevistado;
18. Definição das categorias de acordo com o referencial teórico e os objetivos da pesquisa;
19. Leitura detalhada das entrevistas e seleção de trechos que poderiam ser classificados posteriormente em categorias;
20. Agrupamento das unidades de conteúdo nas categorias prévias;
21. Revisão dos trechos para seleção das unidades de significados, ou seja, trechos que serão utilizados nas análises de acordo com os objetivos;
22. Revisão das categorias prévias em relação às unidades de significados selecionadas a fim de verificar quais categorias prévias não foram utilizadas, bem como avaliação da necessidade do surgimento de novas categorias, de acordo com as unidades de significados selecionadas;
23. Definição das novas categorias de acordo com as unidades de significados;
24. Avaliação das categorias prévias e categoriais posteriores para definição das categorias finais que serão utilizadas nas análises.
25. Realização das descrições textuais, sobre as experiências vividas com o fenômeno, e descrições estruturais, sobre como elas foram vivenciadas.

4 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

No item 3.3.1 deste trabalho foi explicado o procedimento utilizado para a análise dos dados coletados nas entrevistas. Foi explicado que o capítulo 4 conta com as categorias finais definidas para realização das análises identificadas em temas centrais que “descrevem a essência da experiência” do fenômeno de reduzir o consumo de carne (Creswell, 2013, p. 91).

Sendo assim, nesta seção são apresentados os resultados da pesquisa de campo subdivididos em subseções: 4.1 Sentimentos no processo da mudança, 4.2 Contribuições para a mudança, 4.3 Eventos que determinaram a mudança, 4.4 A adaptação para um novo cenário 4.5 As mudanças realizadas e expectativas futuras. A evolução das categorias até chegar à definição descrita nos subcapítulos do item 4 pode ser visualizada no Quadro 5.

O capítulo 4.6 Visão geral sobre a mudança mostra relatos que emergiram nas entrevistas sobre a dieta flexitariana, mas não puderam ser categorizados nas demais categorias existentes uma vez que trazem um panorama sobre outros aspectos dessa mudança, não sendo classificável com o que já existia. E o capítulo 4.7 O modelo TPCV para flexitarianos, traz um modelo geral da aplicação da TPCV para a dieta flexitariana, mostrando cada uma das etapas da teoria com as experiências vivenciadas nessa mudança de comportamento.

Nas análises, pôde-se compreender o que é o fenômeno do flexitarianismo e como ele acontece por meio das experiências das pessoas, sob a ótica da Teoria do Paradigma do Curso de Vida. O objetivo geral deste trabalho é identificar como ocorre o processo de redução do consumo de carne sob a luz da Teoria do Paradigma do Curso de Vida, que tem como objetivo estudar mudanças de comportamento das pessoas a partir dos eventos experienciados (Moschis, 2020). Além disso, no Quadro 6 é apresentado o perfil sociodemográfico dos entrevistados.

Quadro 5 - Evolução das categorias prévias às posteriores

Categorias prévias	Subcategorias prévias	Categorias posteriores	Categorias eliminadas	Justificativa para a mudança	Categorias finais	Objetivos relacionado
Motivações	Motivações morais	-	-	As motivações foram categorizadas previamente de acordo com a teoria e nos relatos foi possível percebê-las. Posteriormente essa categoria foi inserida na categoria macro que discorre sobre os eventos que determinaram a mudança, visto que a motivação pode ser percebida como um dos gatilhos para a mudança no Tempo 1.	EVENTOS QUE DETERMINARAM A MUDANÇA	Identificar os eventos que funcionaram como gatilho para a mudança
	Motivações pró-sociais	-	-			
	Motivações individuais	-	-			
Barreiras	Falta de informação	-	-	As barreiras foram categorizadas previamente de acordo com a teoria e nos relatos foi possível percebê-las. Posteriormente essa categoria foi inserida na categoria macro que discorre sobre o processo de adaptação, visto que as barreiras influenciam a forma como o indivíduo se adapta ao novo comportamento, que emergirá no Tempo 2.	A ADAPTAÇÃO PARA UM NOVO COMPORTAMENTO	Analisar os processos de adaptação à mudança
	Falta de habilidade culinária	-	-			
	Falta de consciência ambiental	-	-			
	Falta de acesso a produtos	-	-			
	Falta de apoio social	-	-			
	Falta de tempo	-	-			
	Questões de saúde	-	-			
	Apreço	-	-			
	Fobia de experimentar novos alimentos	-	-			
Sentimentos & Emoções	Emoções básicas - felicidade	-	-	Os sentimentos foram categorizados previamente de acordo com a teoria e nos relatos foi possível percebê-los. Posteriormente foi criada uma categoria para discorrer sobre os sentimentos de forma ampla, visto que esse era um dos objetivos do trabalho.	SENTIMENTOS NO PROCESSO DA MUDANÇA	Compreender os sentimentos envolvidos nesse processo
	Emoções básicas - medo	-	-			
	Emoções básicas - nojo	-	-			

Emoções básicas - raiva	-	-				
Emoções básicas - tristeza	-	-				
Emoções secundárias - ansiedade	-	-				
Emoções secundárias - euforia	-	Emoções secundárias - euforia	Esses sentimentos foram categorizados previamente de acordo com a teoria e nos relatos foi possível percebê-los e, posteriormente, excluídos porque não emergiram nos relatos.	-	-	
Emoções secundárias - êxtase	-	Emoções secundárias - êxtase		-	-	
Emoções secundárias - melancolia	-	Emoções secundárias - melancolia		-	-	
Emoções secundárias - pânico	-	Emoções secundárias - pânico		-	-	
Emoções secundárias - timidez	-	Emoções secundárias - timidez		-	-	
Emoções de valência positiva	-	-		A valência das emoções foi categorizada previamente de acordo com a teoria e nos relatos foi possível percebê-las. Posteriormente foram contempladas na categoria macro, pois sempre apareceram atreladas a algum sentimento.		Compreender os sentimentos envolvidos nesse processo
Emoções de valência negativa	-	-				
	Julgamento	-	Há estudos com vegetarianos que abordam sentimentos como arrependimento e estudos na temática do meio ambiente que tratam culpa e prazer, mas há uma carência de estudos que abordem esses sentimentos em flexitarianos. Dessa forma, essas categorias de sentimentos emergiram a partir da transcrição das entrevistas.	SENTIMENTOS NO PROCESSO DA MUDANÇA	Compreender os sentimentos envolvidos nesse processo	
	Alívio	-				
	Arrependimento	-				
	Bem-estar físico	-				
	Coragem	-				
	Culpa	-				

		Prazer	-			
		Saudade	-			
TPCV	Variáveis contextuais		-	As variáveis contextuais foram categorizadas previamente de acordo com a teoria da TPCV, não especificamente como tipos de variáveis. Nos relatos foi possível identificar especificamente quais eram essas variáveis contextuais. Assim, posteriormente, as diferentes variáveis foram alocadas na categoria macro sobre os contextos prévios à mudança do comportamento, visto que esse era um dos objetivos do trabalho.	CONTRIBUIÇÕES PARA A MUDANÇA DE COMPORTAMENTO	Estudar os elementos anteriores à mudança da redução do consumo de carne
	Eventos em T1		-	Os eventos que funcionaram como gatilho poderiam ser identificados de acordo com a teoria porque alguns se assemelham às motivações. Contudo, foi escolhido categorizá-los de forma separada e ampla, apenas com o nome “Eventos em T1”, de acordo com a teoria da TPCV, não especificamente como tipos de eventos. Nos relatos foi possível identificar especificamente quais eram esses eventos que funcionaram como gatilho. Assim, posteriormente, os diferentes eventos foram alocados na categoria macro sobre os gatilhos da mudança, visto que esse era um dos objetivos do trabalho.	EVENTOS QUE DETERMINARAM A MUDANÇA	Identificar os eventos que funcionaram como gatilho para a mudança
	Mecanismos de Adaptação e Mecanismos de Mudança Subjacente		-	Os mecanismos foram categorizados previamente de acordo com a teoria da TPCV, não especificamente como tipos de adaptações e mudanças. Nos estudos de flexitarianos esses mecanismos, quando citados, não eram vistos como mecanismos de adaptação e mudança, e os estudos que abordavam, observavam um mecanismo, e não de forma mais ampla. Nos relatos foi possível identificar especificamente vários mecanismos, assim, posteriormente, os diferentes mecanismos foram alocados na categoria macro sobre as adaptações, visto que esse era um dos objetivos do trabalho.	A ADAPTAÇÃO PARA UM NOVO COMPORTAMENTO	Analisar os processos de adaptação à mudança
	Eventos em T2	Flexitariano	-	A seleção dos participantes ocorreu de forma ampla, sem critérios em relação ao tipo de dieta seguido, por exemplo frequência do consumo de carne. Dessa forma, a mudança que se concretizou no Tempo 2 foi classificada como “Eventos em T2”. Posteriormente, após a leitura das entrevistas, e entendimento da frequência do consumo de carne, foram criadas as categorizadas de tipos de dietas dentro do flexitarianismo, de acordo com a literatura (vide Quadro 1).	AS MUDANÇAS REALIZADAS E EXPECTATIVAS FUTURAS	Analisar os processos de adaptação à mudança
	Eventos em T2	Flexitariano intenso	-			
	Eventos em T2	Flexitariano leve	-			
	Eventos em T2	Flexitariano moderado	-			
Eventos em T2	Pró-flexitariano	-				

Expectativas futuras	O que era esperado para o futuro	-	-	<p>As expectativas para o futuro foram categorizadas previamente de acordo com a teoria da TPCV.</p> <p>Nos estudos de flexitarianos essas expectativas são citadas de forma mais ampla, sem observar todo o processo de mudança do comportamento.</p> <p>Nos relatos foi possível identificar as diferentes expectativas para futuras mudanças no comportamento que, posteriormente, foram alocados na categoria macro, visto que esse era um dos objetivos do trabalho.</p>		Identificar as expectativas do consumidor em relação ao futuro da dieta seguida
		Pandemia	-	<p>A temática da pandemia emergiu nas respostas como uma variável estrutural, de acordo com a TPCV, e a literatura ainda não havia evidenciado o tema com a mudança do comportamento alimentar. Assim, a temática foi relacionada à categoria de adaptação ao novo comportamento.</p>	A ADAPTAÇÃO PARA UM NOVO COMPORTAMENTO	Analisar os processos de adaptação à mudança
		Origem cultural da família	-	<p>A temática da cultura está muito relacionada aos hábitos alimentares, contudo, outros trabalhos não haviam abordado de forma categórica questão da cultura familiar e sua influência na dieta flexitariana.</p> <p>A cultura familiar de origem do respondente, no geral, funciona como uma barreira para a mudança, por isso, foi alocada na mesmas categorias das barreiras.</p>	A ADAPTAÇÃO PARA UM NOVO COMPORTAMENTO	Analisar os processos de adaptação à mudança

Fonte: Elaborado pela autora.

Quadro 6 – Perfil dos Entrevistados

Nome fictício*	Idade	Cidade	Estado	Profissão
Miguel	57	São Paulo	SP	Locutor
Alice	25	Mesquita	RJ	Fisioterapeuta e estudante
Arthur	53	São Paulo	SP	Professor e comunicador
Laura	28	São Paulo	SP	Publicitária e diretora de arte
Maria	60	Rio de Janeiro	RJ	Engenheira
Heloísa	51	São Paulo	SP	Consultora e esteticista
Beatriz	32	Nova Iguaçu	RJ	Engenheira
Davi	25	Brasília	DF	Administrador
Eduarda	27	São Sebastião	SP	Analista de RH
Ana	31	Santos	SP	Redatora
Sara	28	Campinas	SP	Psicóloga
Olívia	24	Nova Iguaçu	RJ	Estudante
Bernardo	20	Nova Iguaçu	RJ	Professor e estudante
Isadora	35	São Paulo	SP	Diretora de arte
Bianca	28	Sorocaba	SP	Consultora de vendas e estudante
Bruna	22	São Paulo	SP	Atendente e estudante
Gabriel	26	São Paulo	SP	Médico
Elisa	24	São Paulo	SP	Estudante
Laís	45	Osasco	SP	Terapeuta integrativa
Samuel	42	São Paulo	SP	Empresário e estudante
Luana	42	São Paulo	SP	Diretora de comunicação
João	34	Campinas	SP	Engenheiro
Natália	37	Fortaleza	CE	Estudante
Amanda	29	São Paulo	SP	Bióloga

Fonte: Elaborado pela autora. *Todos os nomes mencionados são fictícios.

4.1 SENTIMENTOS NO PROCESSO DA MUDANÇA

No processo da mudança de comportamento foram relatados alguns sentimentos. Como já mencionado, os sentimentos surgem de emoções universais básicas (felicidade, tristeza, raiva, medo e nojo) e de emoções universais sutis: euforia e êxtase (variantes da felicidade), melancolia e ansiedade (variantes da tristeza), pânico e timidez (variantes do medo) (Damásio, 2012, p. 144). Todas as emoções básicas emergiram em pelo menos uma das entrevistas.

Nos relatos foi frequente a menção ao termo “bem-estar” em relação à redução do consumo de carne. Segundo a *American Psychological Association* (APA) – Associação

Americana de Psicologia – o bem-estar⁹, em inglês, *well-being*, é um “estado de alegria ou contentamento com baixo nível de estresse e boa saúde física e mental ou qualidade de vida”¹⁰.

Alguns entrevistados demonstraram bem-estar devido à ausência do empanzimento que sentiam no passado quando consumiam carne, e outros demonstraram bem-estar por comerem algo sem proteína animal: “quando eu acabo de comer muita comida, assim, um prato cheio vegetariano, eu me sinto muito bem. Eu sinto um bem-estar muito grande” (Alice). Ou como neste outro relato:

Eu ainda me sinto [...] cada vez que eu como um prato vegano ou um prato sem carne, eu sinto que é uma coisa melhor. Sabe? Eu sinto que vai me fazer bem, que vai fazer bem para o planeta e me dá uma satisfação legal, tipo assim: “ah, dá hora, não tem carne, esse prato não tem queijo, não tem nada animal, que massa” (Laura).

Essa satisfação por ter um prato sem produtos de origem animal vem da harmonização entre a atitude e a identidade, como explicado anteriormente, e gera sentimentos de valência positiva. Outras pessoas apontaram o fato de se sentirem muito bem com sua atitude: “no início eu me achava bem legal, *cool*, do tipo: ‘não como carne’. Depois ficou normal” (Isadora).

Por outro lado, houve também o estado de mal-estar quando a pessoa gostaria de seguir uma dieta mais restritiva em proteína animal e, por alguma razão, precisava consumir a carne:

Eu tento não pensar. Porque no início isso me fez muito mal, muito mal. Porque eu pensava nisso que eu te falei, eu estou me alimentando [...] eu amo estar no mar, eu amo mergulhar. O tempo todo aqui... eu estou na ilha, o tempo todo eu estou aqui mergulhando. [...] Eu não gosto, mas eu me sinto uma hipócrita, porque eu estou me alimentando agora. Então eu tento não pensar, porque se eu pensar... eu acredito muito no que eu estou mentalizando aqui e se eu pensar que aquilo está me fazendo mal, o alimento vai entrar e eu vou me sentir pior. Então na hora que eu estou comendo, eu tento não pensar para eu não ficar me sentindo mal” (Alice, para quem o consumo de peixe, apenas, se deve a problemas de saúde).

Às vezes era algo mais passageiro: “ah, eu me senti muito bem. Me senti muito bem quando eu cortei tudo, me senti mal quando eu precisei voltar, mas hoje eu acho que eu acabei encontrando um pouco do equilíbrio” (Natália, que voltou a consumir carne devido à pressão familiar). Outras vezes, algo mais constante no dia a dia das pessoas: “eu me sinto bem. E aí, como eu falei, como eu não sigo tão fielmente, às vezes eu me sinto mal, eu acho que eu poderia seguir um pouquinho melhor” (João); “olha, eu sinto que eu estou em falha [seguindo a dieta de redução] na verdade” (Sara). Em ambos os casos, é possível perceber na mesma fala o dualismo “me senti bem” *versus* “me senti mal”.

⁹ Para este trabalho o conceito de bem-estar foi utilizado de forma ampla, que teve por referência a definição da American Psychological Association (APA) – Associação Americana de Psicologia.

¹⁰ <https://dictionary.apa.org/well-being>

A gratidão também foi outra expressão que surgiu em um dos relatos:

Aí vem a questão, de certa forma, da ideologia ou da minha visão de mundo, de espiritualidade, eu, eu agradeço. Eu agradeço, eu entendo que é um ser vivo que eu estou comendo, que morreu provavelmente para virar minha refeição, então eu agradeço e com isso eu me sinto [...] não um pouco melhor, mas eu agradeço. Agradeço, só. (Laura)

A culpa foi outro sentimento presente nas respostas, principalmente sob uma valência negativa, quando uma atitude do entrevistado era conflituosa com suas crenças e identidade. De acordo com o dicionário da APA, a culpa é “uma emoção autoconsciente caracterizada por uma avaliação dolorosa de ter feito (ou pensado) algo errado e muitas vezes por uma prontidão para tomar medidas destinadas a desfazer ou mitigar esse erro”¹¹.

Talvez depois, se eu como muito ou se é uma carne de baixa qualidade, tipo Popeyes, que não está de acordo com minha filosofia de: “ah, tem que ser uma coisa de qualidade, tem que ser uma coisa orgânica”, então eu sinto que aquilo está fazendo mal para mim, pessoalmente. Mas eu não me sinto culpada. (Laura)

No início, antes de tomar essa decisão, eu comecei a me sentir culpada. Culpada por toda carne que eu já tinha consumido, tudo que eu tinha contribuído para o cenário atual da nossa natureza e aí eu comecei a pensar que eu não podia só me sentir culpada, eu precisava fazer alguma coisa. (Sara)

Em termos de preocupação ambiental, sei lá, um pouquinho menos de dor na consciência, porque eu continuo comendo, continuo consumindo tudo que vem de animal, então eu sei que não estou fazendo tudo que precisaria. (Luana)

O fato de comentar com outras pessoas aumenta a responsabilidade de cumprir o papel social de redutor do consumo de carne que foi adquirido, e, nos relatos, é possível perceber o medo da vergonha, que é “uma emoção autoconsciente altamente desagradável decorrente da sensação de haver algo desonroso, imodesto ou indecoroso em sua própria conduta ou circunstâncias”¹²:

Todo mundo [sabe da dieta]. Meus amigos, minha família. Às vezes comentar até me ajudava a seguir o propósito, porque eu sentia que: “ah, já que agora eu contei para todo mundo, eu vou ter que seguir, porque eu não posso sair como mentirosa”. Então ajudou essa coisa de já sair falando logo. (Olívia)

Eu fiquei muito envergonhada (No noivado do meu irmão eles fizeram um negócio de frutos do mar e eu não comia). Acho que a vergonha, para mim, porque, assim, sou uma pessoa que não gosto de decepcionar os outros. E eu sei que quando as pessoas cozinham é um ato de amor, e parecia que eu estava decepcionando. (Isadora)

¹¹ <https://dictionary.apa.org/guilt>

¹² <https://dictionary.apa.org/shame>

Foi possível perceber que, em alguns casos, a vergonha surge como uma barreira para que não seja tomada a decisão de mudar, pois, ainda que haja apoio social, pode-se decidir não reduzir de forma mais drástica o consumo de carne com receio de não poder voltar a consumir ou de não consumir em determinados momentos:

Eu não parei de comer justamente porque eu não quero tomar essa decisão e depois voltar atrás e ser inconsistente. Assim, eu acho que eu estou nesse processo ainda e não me sinto preparada para falar que não vou comer mais. Mas eu me sinto influenciada a comer, com certeza. Como eu me sinto influenciada a não comer na minha rotina pela minha namorada também. (Eduarda)

As situações de convívio social foram marcadas por alguns sentimentos, principalmente pela forte pressão para realizar algo que não agradava ao entrevistado. Essas atitudes contrárias ao “eu” geraram sentimentos como culpa, vergonha e tristeza, com valência negativa, ou faziam com que buscasse se justificar para poder consumir a carne:

Teve uma situação recente, eu chorava, olha a situação: fui para o Mato Grosso do Sul e um grupo grande, assim, foi para Bonito. E lá eles comem jacaré, gente, tem noção? E eu pedi uma [...] moqueca de banana da terra, nossa, delícia. E todo mundo: “mimimi, vem num restaurante desse e vai pedir moqueca de banana da terra?”. Todo mundo comeu no final. [...] Aí pediram uma tal de linguiça de jacaré e eram umas 20 pessoas na mesa. As 20 pessoas encheram o saco para eu comer esse tal do jacaré, eu não queria. Não queria de jeito nenhum, me deram um pedaço: “eu não vou comer”, aí me deram um pedaço pequenininho, tudo, “só experimenta. Vem aqui e não disser que comeu jacaré, tem que comer jacaré”. Aí eu comi e fui chorar depois. Olha a cabeça da pessoa. Mas por que eu chorei? Eu não vi a necessidade daquilo e eu me senti pressionada por 20 pessoas que estavam na mesa, eu me senti mal, então eu não estava vendo saída. E eu senti que se eu batesse o pé e falasse que não ia comer, de alguma forma eu poderia ser excluída daquilo convívio, assim. Aí eu comi e chorei. E é o rabo do jacaré, depois eu vi, o que eles comem. (Natália)

Eu não lido mal (em uma situação que sou mais influenciada a comer a carne branca), tipo assim, eu começo a fazer umas contas mentais, tipo, pensando: “ai, não devia estar comendo, mas estou comendo”. Mas é igual eu estou falando, não me culpo e nem nada. Não é uma coisa terrível para mim, mas tudo que eu puder evitar, eu evito. Às vezes se não der para evitar, massa. E às vezes eu quero comer a carne também, então tem muitas nuances. (Laura)

4.2 CONTRIBUIÇÕES PARA A MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Os elementos prévios à mudança de comportamento em relação ao consumo de proteína animal são as variáveis contextuais, ou seja, são elementos que ocorrem em determinado tempo antes do início da mudança. Eles abrangem desde características do indivíduo, como personalidade e traços, até eventos externos que ocorreram antes da decisão, como contexto sociocultural ou escolhas (Bolger et al., 1988 citado por Moschis, et al., 2020).

No Quadro 7 estão os principais fatores que emergiram das respostas referentes aos elementos contextuais relacionados à mudança de comportamento quanto ao consumo de carne e as categorias com maior recorrência nas respostas serão explicadas nas seções de 4.2.1 a 4.2.4.

Quadro 7 – Principais categorias relacionadas à mudança de comportamento

Categoria	Descrição	Trecho entrevista
Saúde	Influência de questões de saúde para a redução do consumo de carne (branca ou vermelha)	“Teve uma época que se eu ficasse mais de 24 horas sem comer carne, eu começava a sentir tontura, mas eu percebi que isso não era legal para minha saúde.” (Ana)
Influência social	Influência de outras pessoas na tomada de decisão em relação à redução do consumo de carne (branca ou vermelha)	“É, influências do meio, porque daí eu passo a conviver com pessoas que não se alimentam de carne e que têm isso muito forte, muito arraigado essa questão de não ser bacana, de não ser positivo, dos malefícios e tantas coisas mais.” (Laís)
Informação	Influência do acesso à informação no processo de redução do consumo de carne (branca ou vermelha)	“Cada vez que você vê um documentário, alguma coisa sobre como os animais são tratados, dá revolta, dá vontade de não consumir.” (Luana) “Provavelmente com alguma influência de entender os problemas de efeito estufa causado pela criação intensiva de gado e outras questões. De novo, não é uma questão tão radical de parar de consumir todos os tipos de carnes, mas ajuda em uma parte que eu posso talvez diminuir um pouco da minha pegada aqui de carbono dentro do planeta”. (Arthur)
Crenças	Influência da espiritualidade no processo de redução do consumo de carne (branca ou vermelha)	“E aí eu fui começar a entender que então isso significava que eu estava me alimentando de um irmão menos evoluído.” (Alice)
Características do indivíduo	Influência de características pessoais na decisão de reduzir o consumo de carne (branca ou vermelha)	“Quando eu era pequena [...] não gostava de carne bovina e isso permanece até hoje nesse sentido.” (Isadora)
Mudanças comportamentais	Influência de outras mudanças comportamentais em direção à sustentabilidade na decisão de reduzir o consumo de carne (branca ou vermelha)	“Então a gente sempre teve uma preocupação de não jogar lixo que pode ser reciclado no lixo comum, mas a partir daí a gente também começou a ter uma rotina muito mais firme nesse sentido, então uma questão de consciência maior para tentar

		causar um pouquinho menos de impacto. Porque, assim, na nossa rotina a gente não consegue reduzir 100% os impactos que a gente causa, mas o que a gente pode, a gente não deixa luz acesa, a gente não deixa água pingando, a gente... sabe? Então foi como parte de um contexto, de um todo, e a nossa alimentação, a gente falou: “poxa, mas está sendo incoerente com todo o resto que a gente já está fazendo”. A gente já separava o lixo, a gente já tinha toda uma consciência com um monte de outras coisas, mas faltava mudar essa parte da alimentação, que foi onde a gente decidiu tentar mudar. Não está fácil, mas estamos tentando.” (João)
Dieta vegetariana ou vegana	Influência de seguir uma dieta vegetariana ou vegana na decisão de adquirir uma dieta flexitariana	“Em 2017 eu resolvi ser bem radical mesmo, não consumir absolutamente nada, nada, nem derivado de leite, nem nenhum tipo de carne. Aí eu passei seis meses sem comer nada, nada, nem tomar nada que viesse... nem manteiga eu comia, tudo. Só que na época ainda era muito restrito o mercado vegano, vegetariano, eu não sei muito bem essa diferença, mas era muito restrito aqui em Fortaleza, não tinha tantas opções.” (Natália)

Fonte: Elaborado pela autora.

4.2.1 A influência da saúde na mudança de comportamento

A saúde foi citada por boa parte dos entrevistados como um dos principais elementos prévios à redução do consumo: “estou tentando diminuir carne vermelha especificamente, por achar que não faz bem para a saúde” (Luana). Relatou-se ser muito forte a sensação de bem-estar e leveza quando não se consome carne, principalmente a vermelha: “foi (a maior motivação para reduzir o consumo de carne vermelha foi uma questão de saúde e de bem-estar físico).” (Beatriz); “Mas a primeira vez que eu parei de comer carne, principalmente vermelha, foi quando eu era um pouquinho criança [em 2012, aproximadamente], porque tinha problemas de digestão” (Amanda).

Outra entrevistada teve gastrite e a diminuição do consumo de carne vermelha foi uma das orientações médicas para melhora do seu quadro clínico, na época, anos antes da decisão de diminuir o consumo de carne.

Tive gastrite por um tempo. Então o médico me passou uma lista de coisas que eu não podia comer e uma das coisas que ele tinha falado que eu tinha que diminuir era a carne vermelha. Então foi quando eu passei a comer mais frango, foi na minha adolescência. Criei o hábito e comecei a gostar mais, inclusive. (Sara)

O mesmo ocorre neste outro relato, em que o tipo sanguíneo do entrevistado ocasionou a restrição do consumo de carne vermelha na infância:

E na minha adolescência teve uma época que a gente cortou, eu cortei carne vermelha e carne de porco, comia só carne de frango e peixe. Era uma dieta, na verdade, que era algo recomendado para o meu pai, para mim, para minha irmã, por causa do tipo sanguíneo. (João)

Em um dos casos, a saúde e a restrição à carne vermelha foram relacionadas também com a profissão. Por ser locutor, um dos entrevistados mencionou que o consumo de carne vermelha pode, em conjunto com outros fatores, prejudicar sua voz:

Então o gastro [gastrologista], o otorrino, é uma constante, é uma união só, todos eles caminhando para a redução alimentar, a redução de gordura, a redução da carne vermelha, buscando que você tenha uma digestão melhor, mais tranquila, coma menos, uma menor quantidade. (Miguel)

4.2.2 A influência social na mudança de comportamento

A influência que o meio social pode exercer no indivíduo que está no processo de redução do consumo de carne ocorre nas esferas da família, das amizades, dos relacionamentos amorosos e profissionais. A mudança de ciclo social, para um ciclo além do qual a pessoa cresceu, pode ser um fator incentivador para descobrir outros hábitos alimentares, inclusive os relacionados à redução ou restrição ao consumo de proteína:

Você passa a estar com outros amigos, com colegas de trabalho, que um ou outro é vegetariano, tem alguém que está reduzindo carne . . ., você passa a ter um novo ciclo aí de pessoas ao seu redor que também têm preocupações semelhantes. Você começa a questionar isso também. (Luana)

Ter no ciclo relacional pessoas que são veganas ou vegetarianas é algo que influencia a redução do consumo de carne, inclusive a adoção de uma dieta mais restrita: “eu só decidi diminuir a carne por conta dele [marido] ser vegetariano” (Samuel). Isso ocorre principalmente quando se reside na mesma casa, “por uma questão bastante prática de já que ele [marido] não está comendo em casa, eu não vou comer também” (Samuel), havendo incentivo para a redução do consumo de proteína: “em casa eu não fazia, mas eu comia fora” (Heloísa); “então ele [o filho, vegetariano] faz umas comidas lá, eu como às vezes. E faço alguma coisa para ele [...]. Então eu como às vezes a comida dele, às vezes ele come a minha” (Maria, que em casa não cozinha nenhum tipo de proteína e consome na rua quando tem vontade).

Além da praticidade, a “convivência que me despertou um pouco mais para tudo que acontece nessa indústria [...] alimentícia mesmo, a indústria da carne, acho que ver alguns documentários sobre o tema” (Eduarda, que convive com a namorada vegetariana). Além disso, conhecer de forma mais detalhada o dia a dia de uma dieta mais restritiva “talvez tenha me mostrado uma possibilidade para eu tentar” (Gabriel, mudou-se de Fortaleza para São Paulo e passou a morar com a namorada, que é vegetariana).

O convívio na mesma residência é um aliado importante na redução do consumo de proteína, mas não é o único. Um relacionamento amoroso sem residir na mesma casa também pode influenciar: “talvez é uma coisa que me ficou clara agora, que o menino que eu gostava era vegetariano” (Laura) e “eu saía com uma pessoa, a gente foi comer uma pizza, eu pedi uma pizza de calabresa e a pessoa falou que não comia carne, isso foi um momento que eu fiquei pensando: ‘que legal, também poderia parar’” (Bruna).

Para além dos relacionamentos amorosos, a influência dos vegetarianos nos flexitarianos se estende ao contexto de amizade. Mais uma vez, o acesso à informação é mencionado: “ela falava muito sobre as questões dos animais e para mim eu acho que aos poucos foi entrando na minha cabeça. De uma forma bem pacífica” (Gabriel); bem como uma oportunidade para “trocar receitas” (Laura, que divide o apartamento com um vegetariano).

No âmbito profissional, percebeu-se que algumas profissões estão relacionadas a esse tipo de hábito, principalmente profissões ligadas às áreas sociais: “alguns teatrólogos que falam sobre o corpo, enfim, fizeram um estudo sobre o não alimento, a carne, aí eu comecei a pensar sobre isso também” (Bruna); e “então estar trabalhando na área social, então acompanhar muito todas essas reportagens (sobre o impacto da carne na saúde, seja no meio ambiente), eu acho que (isso influenciou na alimentação)” (Luana). Ou como no relato abaixo:

Área socioambiental, então, assim, informação principalmente relacionada ao ambiente, [...] no dia a dia eu acabo lendo, consumindo, então talvez indiretamente em alguma medida algumas dessas informações que eu vou lendo todo dia acabem impactando.” (Samuel)

O comentário sobre a questão profissional está conectado também com outra fonte de influência na redução do consumo de carne, que é o acesso à informação, que será tratado na próxima seção.

4.2.3 A informação na mudança de comportamento

De acordo com as entrevistas, percebe-se que a informação tem impacto relevante na mudança em relação ao consumo de carne, independentemente do tipo. Ter acesso à informação

sobre “a questão da ética animal e da questão de que a gente gasta muita água para a produção de carne bovina, os impactos do meio ambiente da carne bovina” (Gabriel) desperta a “consciência que o estudo [traz]” (Natália).

A temática da ética animal e da indústria da carne foi explorada por boa parte dos entrevistados: “o consumo de carne e a diminuição do consumo de carne são fatores decisivos para uma melhora do cenário [mundial, ambiental] a médio e longo prazo” (Laura); se “informar com relação a práticas da indústria da carne” (Laura, que colocou o acesso à informação como um dos fatores que a incentivaram); também sob uma ótica não contra a morte dos animais, mas contra os maus-tratos: “a indústria mesmo, de como as pessoas se apropriam das vidas dos animais para lucrar mesmo e não dão a mínima condição de qualidade de vida para esses animais. Não é uma questão da morte, mas uma questão dessa apropriação toda” (Bernardo).

Outra temática presente é a consciência de que o consumo de proteína é prejudicial ao meio ambiente: “Eu lia muito sobre a [...] questão de que a gente gasta muita água para a produção de carne bovina, os impactos do meio ambiente da carne bovina” (Gabriel); “ah, desperdício de recursos, terra, água, poluição também”; “entender os problemas de efeito estufa causado pela criação intensiva de gado e outras questões” (Arthur).

Seja para se informar sobre os malefícios de consumir carne, seja para “ter mais convicção” (Sara) sobre a decisão de seguir a dieta, é certo que o acesso à informação viabiliza a aprendizagem, principalmente culinária, que irá suportar o novo hábito: “de outras receitas, então fui testando outras coisas, foi em um momento que eu estava aprendendo a cozinhar também e fui testando outras coisas” (Eduarda). Isso diminui a barreira da “falta de conhecimento, eu acho, também, porque antigamente eu não cozinhava” (Laura).

Além disso, aprender permite substituir a proteína, principalmente a carne vermelha, sem prejuízos nutricionais:

Eu me senti perdido por não saber o que fazer, entendeu? Beleza, eu quero cortar a carne, mas eu sei que de alguma forma eu preciso reforçar as minhas fontes de proteína e outras coisas, que não é só isso, o meu conhecimento sobre isso é muito raso. E aí onde eu procuro, em quem eu confio? (João)

As fontes para coletar informações são as mais diversas. Como já mostrado no capítulo da “Influência social”, elas vão desde pessoas próximas que seguem o vegetarianismo até a “internet mesmo. Estava uma onda de vegetarianismo muito grande [há 4 anos]” (Olívia, que não consome carne bovina). Além disso, há influenciadores como “a Hanna, aquela ex-BBB, eu gosto muito de ver os vídeos dela sobre redução de consumo de animais” (Davi), bem como

canais de *streaming* com seus “documentários [...] na Netflix, que você assiste e são bem chocantes” (Elisa).

4.2.4 A espiritualidade na mudança do comportamento

A espiritualidade também é fonte de informação e influência para a mudança no consumo de carne, especialmente na ioga, porque “muita gente que faz yoga tende a ser vegetariano, então você ouve pessoas comentando sobre isso” (Luana); “nos próprios ensinamentos da ioga, recomenda-se que não coma carne, né? [...] um módulo no curso que eu fiz sobre alimentação, então há uma recomendação para a gente que é ocidental, mas quem pratica mesmo ioga não come carne” (Laís).

Além da ioga, há religiões mais voltadas para uma alimentação vegetariana, o que incentiva a redução: “viagens, alguns retiros [espirituais] que a alimentação era vegetariana” (Luana). Em outro relato, a informação sobre o anticonsumo de carne começou na espiritualidade, que gerou “o primeiro ímpeto, o primeiro desejo foi espiritual”:

No espiritismo, [...] você vai a uma reunião que eles dizem assim: “ah, não coma carne vermelha”. E aí isso me botou uma curiosidade na orelha, isso eu era adolescente. Eu me perguntava: “por que eu não posso comer carne vermelha?”. E aí eu fui começar a estudar sobre isso e no espiritismo, [...] Allan Kardec, ele fala sobre evolução espiritual de nós e que toda a evolução até chegar aos seres humanos, e que os animais, os mamíferos, são muito próximos de nós espiritualmente dizendo, em níveis de evolução, e vai descendo para as aves, até que chega nos peixes e tal, nos insetos, que são mais uma consciência coletiva” (Alice, que hoje consome peixe por motivos de saúde)

4.3 EVENTOS QUE DETERMINARAM A MUDANÇA

As mudanças de comportamento ocorrem a partir de um evento em um tempo 1 (T1), que pode ser iniciado por diferentes gatilhos, com origem em causas sociais, ambientais (referente ao ambiente no qual a pessoa está inserida) ou individuais (biológica, cognitiva ou comportamental). Como mencionado anteriormente, esses eventos podem ser: (a) esperados ou inesperados; (b) graduais ou abruptos; e (c) relacionados ao comportamento ou a escolhas (Moschis, 2021).

Com relação aos eventos que funcionaram como um gatilho para a mudança de consumo em relação à proteína, a saúde, novamente, é a protagonista. Neste capítulo ela será vista como o gatilho para a mudança, e não mais como um evento contextual, como na seção 4.2.1. Uma cirurgia pode ser o motivo impulsionador de uma redução, por exemplo: “então a gente [o

entrevistado e a nutricionista] optou por reduzir o consumo de carne vermelha [em 2019], para reduzir possibilidades de processos inflamatórios decorrente da cirurgia” (Arthur).

Outra razão apontada para a redução foi questões de saúde, mas a dependência da esposa para o preparo das refeições o impedia de uma dieta um pouco mais restrita: “então se dependesse de mim seria outro cardápio, mas como eu dependo dela [esposa] então eu tenho que aceitar o que vem. E vem bem” (Miguel, que reduziu a quantidade, não a frequência do consumo de carne). Existem ainda gatilhos mais graves relacionados à saúde: “olha [...] a alergia foi determinante. Eu acho que foi determinante, porque eu fiz uma modificação muito grande nos meus hábitos de alimentação. [...] Fiquei mais de dez anos sem comer carne vermelha” (Maria).

A redução também se inicia por causa de dietas para emagrecer: “acabei ficando [na dieta com restrição de carne vermelha] em função disso [saúde], eu acho que meu intestino funciona melhor, a parte imunológica fica melhor” (Heloísa); “por causa da cirurgia, eu precisava emagrecer em um período muito curto, então, assim, é uma cirurgia que eu demorei três anos para marcar” (Bianca); “eu também estou me readequando para ir diminuindo [a carne]. E eu quero mais para frente realmente conseguir equilibrar essa quantidade semanal de carne que eu consumo” (Ana).

Por outro lado, há alguns fatores relacionados à saúde que impulsionaram o retorno ao consumo de carne e a adesão ao flexitarianismo. Como este problema de saúde relacionado à falta de carne vermelha: “hoje eu como mais carne ainda pela questão de saúde. Tipo: ah, eu preciso comer alguma coisa com carne para ter lá tudo o que precisa de ferro” (Samuel).

Outro fator citado com frequência que pode ser classificado como gatilho para a mudança relacionada à alimentação é a mudança de residência: “gatilho maior talvez tenha sido reestruturar a vida aqui [em São Paulo, SP], ter a própria cozinha, a coisa toda.” (Gabriel).

A questão da carne de baixa qualidade também foi relatada por outra entrevistada: “e eu estava no Rio e eu lembro que era muito difícil, eu já quase não comia carne e eu lembro que lá tinha um bandejão e as carnes eram horrorosas” (Isadora).

O fator informação com mais consciência em relação aos impactos do consumo de proteína animal também apareceu como gatilho, assim como apareceu como fator contextual prévio à mudança:

A gente já separava o lixo, a gente já tinha toda uma consciência com um monte de outras coisas, mas faltava mudar essa parte da alimentação, que foi onde a gente decidiu tentar mudar. (João)

[O trecho do livro *Sapiens*] era tipo jogando na nossa cara o quanto a gente é babaca de explorar, era alguma coisa que a vaquinha sofre quando você a tira

do filho e tal, lembro que eu fiquei mal e foi isso. Eu falei: “ah, eu vou tentar, eu acho que eu consigo”. (Elisa)

E, mais uma vez, a espiritualidade foi citada, desta vez, como um gatilho da mudança no consumo de carne: “foram algumas coisas, uma delas é que eu ia participar de um ritual e para esse ritual eu precisava parar o consumo de carne, mas acabou nem acontecendo, foi só uma coisa que eu pensei em fazer” (Bruna, que consome sushi cerca de uma ou duas vezes no mês).

A pressão da norma social onívora também foi um gatilho definidor para a mudança de uma dieta vegetariana ou vegana para a flexitariana. Às vezes o entrevistado não tinha interesse em voltar a consumir carne, mas vivia uma situação “sem saída” (Natália), por “não tenho tanto poder de decisão, assim, de falar: “não vai ter isso, não vai entrar isso”, não tenho” (Natália):

Só que você acaba escutando, sabe? “Para que isso, que exagero, frescura, aí, você não come, eu vou comer por você, é bom que sobra mais...”, olha a cabeça de algumas pessoas que convivem comigo. E eu acabei abrindo, comecei só com peixe, voltei só para o peixe, só que ainda assim continuou difícil – não era todo lugar que tinha, as pessoas continuavam falando, aqui também, essa restrição alimentar também, minha mãe também não gostava muito, aí eu abri para o frango. Aí quando eu abri para o frango, se tornou muito fácil. (Natália)

Quando não há apoio, percebe-se, na dinâmica da casa, a pouca relevância exercida por aqueles que seguem a dieta restrita. A submissão ao que é comprado ou preparado ocorre principalmente em casos em que o poder aquisitivo da pessoa é menor e ela não pode realizar suas próprias compras de comida.

Um ponto de impacto para as pessoas voltarem a comer carne é a cultura local relacionada à alimentação:

Daí eu vim para São Paulo [...] Na verdade, no Chile eu decidi ser vegetariana. [...] Mas eu não abandonei 100% o peixe lá, essa é a verdade. Daí quando eu vim para São Paulo, [...] eu entrei em contato com a oferta de coxinha e voltei a comer frango. Então desde então veio essa abertura para comer carne branca. (Laura)

A pandemia também emergiu como um fator que estimulou a volta ao consumo de carne: “então durante a pandemia de repente eu senti vontade [...] foi um dia, assim, do nada, que deu uma vontade do nada, tipo, de um frango assado” (Amanda).

4.3.1 As motivações como gatilho

Associadas aos eventos que ocorrem em T1 estão as motivações para a escolha do flexitarianismo, que também funcionam como gatilhos que impulsionam a mudança. Elas

podem ser classificadas em motivações morais (relacionadas a crenças do indivíduo quanto ao que é certo e errado), sociais (relacionadas à alguma causa social), individuais (relacionadas à saúde) e ecológicas (relacionadas a danos ao meio ambiente) (Rosenfeld & Burrow, 2017; Rosenfeld et al., 2020a; Rosenfeld, et al., 2020b; De Backer & Hudders, 2014, 2015).

Nas entrevistas foi possível identificar pelo menos uma vez cada uma dessas motivações, sendo a saúde uma das mais mencionadas. Outras duas motivações individuais foram relacionadas à questão sensorial em relação à carne vermelha: “meu caso é porque eu não gosto mesmo. Quando eu quero comer, eu como sem culpa e é isso” (Maria).

A motivação social relacionada aos animais também foi mencionada: “eu sempre achei legal, eu sempre tive vontade, assim, pela questão acho que mais ambiental até, mas também pela questão animal [as coisas, assim], de não matar animais, sempre achei legal” (Elisa).

A motivação ecológica, por sua vez, sempre esteve associada a outros fatores, nunca sendo mencionada como motivação única:

A busca mesmo de uma alimentação melhor. Outra coisa, provavelmente com alguma influência de entender os problemas de efeito estufa causado pela criação intensiva de gado e outras questões. De novo, não é uma questão tão radical de parar de consumir todos os tipos de carnes, mas ajuda em uma parte que eu posso talvez diminuir um pouco da minha pegada aqui de carbono dentro do planeta. (Arthur)

Então eu acho que o consumo de carne e a diminuição do consumo de carne são fatores decisivos para uma melhora do cenário a médio e longo prazo. Cenário mundial ambiental etc. [...] Apesar de não ter abandonado 100%, eu tento comprar [...] eu só compro, na verdade, ultimamente, frango orgânico. Então isso vem junto com esse pouco de informação que eu adquiri com relação à indústria. (Laura)

4.4 A ADAPTAÇÃO PARA UM NOVO COMPORTAMENTO

A adaptação surge a partir do evento ocorrido em T1 e, como já mencionado, ocorre por meio de “Mecanismos de Adaptação e Mudança Subjacente”: Socialização & Teoria Normativa, Estresse & Enfrentamento, Desenvolvimento & Capital Humano, que influenciam o resultado da mudança, que será identificada em T2. Cada um dos mecanismos pode ser percebido pelo menos uma vez nas respostas. As variáveis estruturais também influenciam esse processo entre T1 e T2, justamente, porque ocorrem no tempo T2 subtraído de T1 e estão relacionadas à cultura, família, situação econômica e legislação, por exemplo.

No quadro 8 estão os principais fatores encontrados e os processos de adaptação correspondentes. No decorrer do texto deste capítulo serão apresentados as demais categorias, além de mais detalhes sobre essas citadas no quadro.

Quadro 8 – Principais categorias de adaptação para um novo comportamento

Variáveis estruturais e/ou Processo de adaptação	Categoria	Descrição	Trecho entrevista
Variáveis estruturais	Alto preço da carne e demais alimentos	Influência dessa variável na mudança do comportamento	“E até mesmo o preço também, então o fato de estar aumentando o valor” (Luana)
	Isolamento social devido à covid-19	Influência dessa variável na mudança do comportamento	<p>“Estava no meio da pandemia, no terceiro ano da faculdade, estava experimentando comidas novas, então estava querendo cozinhar, estava entendida, estava consumindo bastante conteúdo, leitura e filmes, documentários, essas coisas. Meio que tudo isso, assim.” (Elisa)</p> <p>“Eu comecei no início da pandemia, então a pandemia ajudou de certa forma, porque eu saía menos, no início eu não saía nem um pouco, então eu não ia para churrascos, comer hambúrguer fora” (Bernardo, que reduziu o consumo de carne devido a um medicamento)</p>
	Cultura	Influência da cultura na mudança do comportamento	“A parte ali mais nobre da refeição, e sempre tinha algum tipo de carne envolvida, assim.” (Samuel)
Mecanismo de adaptação	Saúde	Influência de ter problemas de saúde relacionados à falta de proteína	“Principalmente por motivo de saúde, eu voltei a comer [carne] muito por conta da falta de ferritina e tudo o mais, eu não queria tomar nenhum suplemento artificial, então falei: “melhor voltar a comer e pronto”. E muito baseado na praticidade do dia a dia.” (Samuel)
	Falta de apoio	Influência de ter que lidar com a falta de apoio da familiar	“É aquela coisa: vou viver do que se eu não faço? Se eu dependia de outra pessoa para isso? Eu não tenho muito poder de escolha. Aí

			eu acabava ficando muito restrita mesmo.” (Natália)
	Gostar de determinada comida	Influência de gostar de determinada comida que possui proteína	“Só que minha comida favorita é sushi e eu vi que não ia conseguir, aí comi e não parei mais. Falei: ‘ah, vou comer só isso e o restante eu não como’”. (Bruna)
	Falta de produtos alternativos	Influência da falta de produtos alternativos à carne	“É estranho, porque não tem, assim, você tem que se adaptar, criar variedades em cima de dois tipos de alimento, que é peixe e frango.” (Davi)

Fonte: Elaborado pela autora.

Em relação às variáveis estruturais uma das mais citada foi o alto preço da carne: “Um outro fator também que pesou nessa questão de diminuir a quantidade, também é o valor hoje da carne” (Ana); “Ultimamente a gente tem aí um problema econômico em relação à carne vermelha, dobrou o preço etc. e tal” (Miguel); “Acho que também pelo preço, há uns quatro anos, quando eu estava entrando no mercado de trabalho, carne era mais caro que verdura” (Eduarda); “E um segundo fator agora, mais do que nunca, a questão do preço” (Gabriel).

Além da carne, há como fator o preço dos alimentos como um todo, principalmente para quem deseja uma dieta alternativa à carne e, com isso, depende de mais variedade e de produtos que às vezes não são tão acessíveis, em comparação com proteínas mais baratas, por exemplo: “como os preços do mercado aumentaram muito, os meus pais pararam de comprar um pouco as outras alternativas” (Bernardo).

Outras três variáveis estruturais foram mencionadas nas entrevistas. Uma é a cultura que será tratada com mais detalhes na seção 4.4.1, uma está relacionada aos efeitos da pandemia, tratada no Quadro 8, e a outra tinha relação ao cenário político:

Eu e o meu marido a gente estava vivendo um processo muito inconformista mesmo, com a situação [política], com vários pontos e aí a gente passou a enxergar o que estava ao nosso alcance fazer, e uma das coisas que a gente percebeu, que estava ao nosso alcance fazer, era diminuir o consumo de carne. (Sara)

Com relação aos mecanismos de adaptação, nos relatos foi possível perceber a norma social de desempenhar um novo papel, o de ser esposa, no presente, e a possibilidade de ser mãe em breve. Esses papéis influenciaram a adaptação do comportamento para práticas mais

sustentáveis, porém ele já tinha sido iniciado em um momento antes de T1, com o casamento, e em T1, com o acesso à informação:

E aí, senso de preocupação, eu acho, com o futuro, eu tinha acabado de [me] casar, estava dois anos casada, eu pensava fortemente em ter filhos na época. Eu comecei a me preocupar muito com o futuro. (Sara)

Em outra entrevista, o papel de cônjuge foi novamente citado, mas associado a uma melhora da condição financeira, como ocorre nos mecanismos “Desenvolvimento e Capital Humano”, que explicam que uma mudança de classe socioeconômica pode impactar o consumo:

Olha, eu estava num momento bem, estava casado há pouco tempo, [a gente] com emprego estável, [a gente] tranquilo, a gente começou a ter melhores condições de escolher o que comer, né? Porque antes a gente tinha que comprar o que dava, então às vezes não tinha muito como ficar filtrando, comprar comidas mais saudáveis [...]. A partir do momento que a gente começou a ter essa tranquilidade, foi onde a gente começou a optar e mudar o hábito alimentar, começamos a ter mais condições para fazer essa mudança. (João)

Outra estratégia de adaptação utilizada foi voltar a consumir a carne a fim de lidar com o estresse de ter problemas de saúde relacionados à falta de proteína-ou de precisar lidar com a falta de apoio dos pais:

Não estou no lugar de escolher o que vou comer, então acaba que meus pais, meu pai que faz as compras e ele acaba comprando poucas coisas que consiga fazer uma alimentação sem carne. Eu prefiro ficar sem carne. Mas como não sou eu que cozinho na minha casa, assim, por mim eu como qualquer coisa que fizerem, sabe? Não estou no lugar de escolher o que vou comer [...] meu pai que faz as compras e ele acaba comprando poucas coisas que consiga fazer uma alimentação sem carne, que eu vejo muito na parte dos nutrientes também. Assim, às vezes eu comeria frango, sabe? [...] Então eu comeria, por exemplo, um churrasco uma vez por mês, assim, sem uma frequência eu não teria problema em comer, mas no meu dia a dia eu não gostaria, entendeu? [...] Seria algo mais esporádico. E, se eu tivesse condição, assim, em um emprego melhor, trabalhando de carteira assinada. (Bernardo)

No início eu me senti muito sozinha, porque eu estava no barco sozinha, porque minha mãe não parou de fazer carne, então eu tive que me adaptar muito ali tentando encaixar o que eu podia comer com os meus pais. Meu pai sempre foi muito contra, ele é até hoje, ele tem a expectativa de que eu volte a comer carne eventualmente. (Isadora)

Minha família não apoia muito isso, eles sempre julgam um pouco, porque têm essa visão de que uma pessoa que não come carne é uma [...] fraca, sem energia. (Amanda)

Nos relatos foi possível perceber que pessoas mais velhas no papel social de pais “meio que banalizam, porque [eles] têm essa concepção da comida pesada, muito cheia e com a presença de carne” (Bernardo) ou “veem como besteira. Respeitam, claro, mas eles dizem:

“nada demais. O problema é passar fome” (Gabriel). Em outro relato, a redução associada a uma motivação ecológica, ao contar para a família, foi descredibilizada:

Não, como assim vocês [ela e o marido] vão se tornar vegetariano? Isso não faz sentido, vocês são só duas pessoas no mundo, vocês não vão fazer efeito nenhum”. Então assim, eles nos respeitaram, mas não concordavam.” (Sara; ela e o marido estavam no processo de redução do consumo com o objetivo final de serem vegetarianos e preocupados com o impacto do consumo de proteína no meio ambiente)

Por outro lado, em um contexto familiar sem apoio à decisão de reduzir o consumo de proteína animal, há problemas relacionais que surgem em relatos como os seguintes: “ela [mãe] me criticava muito” (Alice); e “ela [avó] me julgou um pouco, a gente deu uma brigadinha, mas de resto foi tudo certo” (Bruna). Mesmo quando não se reside na mesma casa, esse julgamento é percebido e, por isso, evita-se comentar o assunto: “meu pai é uma pessoa muito carnívora, então eu não entro em detalhes com ele” (Laura).

Em um contexto em que o flexitariano mora com a família e sua dieta é aceita, é perceptível o apoio e o cuidado, inclusive com adaptação da rotina: “às vezes ela [mãe] quer comer a carne, se ela tiver que fazer, ela come e eu não como. Essa questão de [me] forçar, não” (Beatriz, que reduziu a quantidade e frequência por questões de saúde).

A preocupação com a saúde também foi um ponto de preocupação dos pais em relação à redução no consumo de proteína animal: “você quer parar de comer carne? Você para, mas eu preciso que você esteja saudável” (Isadora, que ouviu isso da mãe quando decidiu não comer carne vermelha porque não gostava); “quando menstrua precisa que comer carne vermelha” (Heloísa); ou saúde em geral: “uma pessoa que não come carne é uma pessoa doente, fraco, sem energia” (Amanda).

Voltar a incluir carne no cardápio foi um mecanismo de enfrentamento também utilizado para combater o estresse de gostar de uma comida e não poder comer por escolher uma dieta mais restritiva. Assim, a resolução foi encontrada com uma atitude que permitia comer o prato com proteína em determinadas ocasiões: “eu entrei em contato com a oferta de coxinha e voltei a comer frango. Então desde então veio essa abertura para comer carne branca” (Laura). O mesmo ocorreu neste relato:

Foi mais pela [...] assim, a adaptação não é muito fácil, mas foi mais como se fosse um propósito mesmo, tipo: “ah, eu me comprometi comigo mesma de diminuir, então eu vou diminuir”. Eu costumo ser uma pessoa determinada, então isso ajudou bastante. Mas ao mesmo tempo eu não queria me reprimir, né? Se eu tivesse vontade de comer eu pensava muito nisso, o que eu vou fazer? Eu vou fingir ser uma pessoa que eu não sou? Eu vou me forçar a estar em determinadas situações? Então isso é uma coisa que eu penso muito. Caso me dê vontade de comer carne bovina, em uma viagem, em uma experiência cultural, alguma coisa assim, eu vou comer. (Olívia)

A estratégia do enfrentamento também foi utilizada na busca por comidas e preparos alternativos, para não “passar vontade” quando estivesse diante de determinado prato com carne:

Bem, eu estava gostando de descobrir as coisas novas, mas às vezes eu ainda sentia bastante vontade de algumas coisas, [...] aí minha mãe fazia um estrogonofe e dava vontade, eu passava um pouco de vontade, mas aos poucos foi melhorando, [...] fui descobrindo outras coisas e foi ficando bem tranquilo de dispensar a carne. (Elisa, que consome apenas peixe)

No processo de adaptação a uma nova dieta, surgem algumas situações que podem se tornar barreiras para que a mudança ocorra de forma mais restrita ao consumo de determinado tipo de proteína. Saber cozinhar, ter tempo para fazê-lo, depender pouco ou nada de outras pessoas para se alimentar e ter disposição para experimentar novos alimentos são algumas das exigências dessa mudança: “eu sinto que eu diminuí o consumo de carne, porque não é nem uma comida prática que eu faça no dia a dia” (Luana, que diminuiu o consumo de carne quando foi morar sozinha, por falta de habilidade para cozinhar); “ter a própria cozinha, a coisa toda [...] o preparo da carne ser um pouquinho mais difícil” (Gabriel).

Outra barreira mencionada foi encontrar produtos alternativos à carne também é uma barreira: “as dificuldades que continuam sendo até hoje é o: ‘ah, vamos almoçar? Vamos comer um PF?’. Já enjoei de comer ovo do PF, já enjoei de ter bacon no feijão, então essa é a dificuldade” (Bruna). Isso ocorre principalmente longe dos grandes centros: “fora de São Paulo, por exemplo, acho que não está preparado para vegetarianos, em grande parte dos lugares” (Samuel); “aqui em São Sebastião [SP] tem pouca opção vegetariana, então geralmente é uma omelete” (Eduarda, sobre o delivery vegetariano em uma cidade litorânea do estado de São Paulo).

O acesso à informação na redução do consumo é fundamental para a compreensão sobre como proceder na criação de pratos alternativos e como suplementar corretamente a ausência da proteína. Assim, a falta de informação torna-se uma barreira para a redução:

Beleza, eu quero cortar a carne, mas eu sei que de alguma forma eu preciso reforçar as minhas fontes de proteína e outras coisas, que não é só isso, o meu conhecimento sobre isso é muito raso. E aí onde eu procuro, em quem eu confio? (João)

As compensações para [não comer a proteína] às vezes são muito mais pesadas. [...] Nada também de outro mundo, mas é uma atividade que acaba dando mais trabalho em termos de preparo de alimento. (Arthur)

4.4.1 A cultura como barreira para adaptação

O termo cultura possui diferentes definições, para esta pesquisa será utilizada a definição sobre cultura como forma de experimentação, vivência e compartilhamento entre pessoas, que forma um conjunto de valores e significados para expressar e compreender o mundo, que também abarca tradições, que são modos de vivência em conjunto (Laaksonen, 2010).

Nos relatos foi possível perceber a carne como não sendo “simplesmente o alimento que a gente come, tem muita coisa envolvida culturalmente” (Alice), que gera um consumo habitual nas pessoas, pois “parece que a gente consome mais por costume” (César) e porque cresceu assim: “comendo carne, então culturalmente eu estou acostumada a comer carne” (Luana). A carne, seja ela vermelha, seja branca, é vista como “alguma coisa de destaque no prato, algo assim” (Laura).

A carne é incluída no cardápio quando há alguma comemoração ou em situações de descanso: “então é tipo *celebration* quando eu vou comer essa pizza [Sadia de frango com catupiry]” (Laura); “quando vou comemorar alguma coisa [que come o sushi]” (Bruna); e durante “o final de semana [há uma tendência ao consumo de carne]” (Beatriz). A partir dessa percepção da importância da carne na refeição, vê-se uma busca das pessoas por “ir substituindo, ir tapando o buraco, a partir do momento que a gente de berço é super acostumado a comer” (Laura).

A substituição da carne por outra coisa pode ser feita pelo “queijo que às vezes faz a vez da carne” (Laura); “para mim, até ovo eu considero carne, porque às vezes eu faço uma omelete no lugar de um bife de frango ou alguma outra opção. [...] inclusive frutos do mar (considero carne). Até latinha de atum eu considero carne” (Ana). Afinal, “um almoço bom ou uma janta boa, almoço mais, tem que ter arroz, feijão, algo que simule uma carne e salada” (Laura).

Ao se observar hábitos familiares do passado dos entrevistados, a carne também estava “em toda as refeições [...] no almoço e no jantar” (Ana), bem como o apreço dos pais: “gostam muito de carne, meu pai adora churrasco” (Sara). Em outro relato, a questão cultural familiar é um motivo de permissão para o consumo:

Para não dizer que eu não consumo, uma ou duas vezes por ano, que eu vou visitar minha mãe, ela gosta de comer um bife à parmegiana e eu acabo comendo junto com ela, não dá para não fazer. Mas de uma forma geral eu evito. Isso não é um ponto que entra no meu cardápio normal. (Arthur)

Outra comida que emergiu com certa frequência nas respostas e está atrelada a uma barreira relacionada à cultura é o hamburger: “se você chegar e falar que eu tenho que parar de comer frango, talvez eu dê uma titubeada, mais por causa dessas coisas de hambúrguer” (Isadora). O churrasco é outra comida cultural muito forte nos relatos, presente em um contexto de confraternização: “tios, primos, todo mundo gosta de fazer churrasco no aniversário de alguém” (Luana). Ele citado também como um momento em que “às vezes dá vontade (de consumir a carne vermelha), você está lá no churrasco e tal” (Eduarda), além de ser uma dificuldade de fato, a ponto de os fazer querer desistir de ir ao evento social:

Foi difícil. Foi difícil porque a decisão não tem a ver com você não gostar da comida. É mais fácil quando você para de comer porque você não gosta e aí ver o pessoal comendo e não comendo junto, foi difícil, então por exemplo, no churrasco que eu fui, acho que foi uns três ou quatro, eu comia vinagrete, farofa e arroz, por exemplo, mas o cheiro do churrasco, da carne com o sal grosso, que é diferente de qualquer outra forma de fazer a carne, era muito difícil de aguentar, então assim, eu já cheguei a deixar de ir em eventos que eu sabia que ia ser assim, porque eu não estava disposta a abrir mão. Então o que eu pensei: “Se eu for eu vou comer, então é melhor não ir”. (Sara)

Ah, churrasco. Teve uma vez que fui em um churrasco, foi naquela época que eu falei que eu tinha cortado a carne, e, assim, eu fui num churrasco e eu adoro fazer o churrasco, adoro ficar na churrasqueira. Aí o que acontece? Eu estava na churrasqueira e não estava comendo carne. Inclusive eu levei abacaxi, eu levei batata doce para fazer, entendeu? Então eu estava fazendo o churrasco sem comer carne. E aí teve uma hora que alguém veio e falou: “nossa, essa primeira carne saiu sem sal”. Aí a segunda carne saiu com muito sal, aí vieram me zoar: “oh, louco, você está ruim do paladar?”. Aí eu falei: “é porque eu não estou provando”. Aí eles: “por que você não está provando?”, “porque eu não estou comendo carne”. Aí eu senti uma pressão, sabe? “Meu, você está fazendo o churrasco, a carne já está cortada, a carne já está aí, que diferença faz? O bicho já morreu”, não sei o quê. Sabe aquele negócio: “o bicho já morreu, o bicho já está aí e tal”. Aí foi realmente uma vez que houve uma pressão muito forte e era bem no período que eu estava: “eu não vou comer carne, eu não quero comer carne”. E no fim eu acabei provando uma carne lá que estava muito bonita, eu acabei comendo. Mas aí foi só um pedacinho de carne, mas o resto do churrasco eu passei comendo batata doce, frutas, salada, arroz, farofa, vinagrete, foi isso. Mas geralmente em churrasco é mais complicado, né? Principalmente porque eu gosto muito de mexer no churrasco. Aí fica aquela pressão: cadê a coerência? Porque você está fazendo a carne. Aí eu falo: “mas quem comprou foi você, não foi eu”. É isso, esse é o contexto. (João)

Em outras situações, a cultura associada à regionalidade também foi uma dificuldade para não consumir proteína: “em Minas é mais comum a gente comer a carne de porco, a carne suína [...] e ser recebida lá em Minas com uma tigela de torresmo, por exemplo” (Ana); “porque em Minas principalmente, porque eu sou de Minas, a cultura é de comer muito, muito, muito mesmo” (Bianca). O mesmo ocorre neste outro relato:

A minha dificuldade é parar de comer frutos do mar, porque eu gosto muito, tenho muita memória afetiva [...] minha família é o ritual quando eu estou na minha cidade (em Aracaju), de a gente comer o caranguejo, comer feijão com farinha, isso minha avó fazia com a minha mãe e as minhas tias, já é algo tradicional e que eu gosto muito. É um momento ali, né? (Eduarda)

A regionalidade também foi percebida nos relatos como uma forma de acesso mais fácil à carne que acaba influenciando os hábitos de consumo: “em Vitória”, porque “o peixe era muito fresco” (Maria), e “no Rio de Janeiro”, pois “o peixe era mais barato” (Sara); “pelo fato de o meu namorado ter nascido no litoral, ele já é o contrário, ele não come tanta carne suína e come mais frutos do mar do que eu” (Ana). Outras regionalidades também foram vistas nos relatos e apontamentos sobre mineiros: “porque em Minas é mais comum a gente comer a carne de porco, a carne suína [...] e ser recebida lá em Minas com uma tigela de torresmo, por exemplo” (Ana); “porque em Minas principalmente, porque eu sou de Minas, a cultura é de comer muito, muito, muito mesmo” (Bianca).

As datas comemorativas também surgiram como barreiras para não consumir proteína animal, ou mesmo como um momento de “permissão”: “parece que inconscientemente, é como se eu fizesse uma permissão para poder comer. ‘Porque é Natal e Ano Novo e eu posso aproveitar esse momento para matar a vontade’” (Sara). Nos relatos constatou-se o consumo de peixe na Páscoa: “tinha bacalhau, minha mãe fazia bacalhau. Putz, eu comia, eu adoro o bacalhau que ela fazia” (Heloísa); e de carnes no Natal e Ano-Novo: “sempre [há] várias opções de carne, mesmo sendo carne branca, aí também tem carne de porco e tudo mais” (Sara).

4.5 AS MUDANÇAS REALIZADAS E EXPECTATIVAS FUTURAS

As consequências das variáveis contextuais, do evento que deu início à mudança em T1, dos “Mecanismos de Adaptação e Mudança Subjacente”, acontecem em um momento T2, de acordo com o modelo de Moschis (2021). Para este trabalho foram avaliadas mudanças comportamentais em relação à diminuição do consumo de carne, visto o objetivo de descobrir como ocorre esse processo de redução.

Sob a ótica do *continuum* proposto por Beardsworth & Keil (1991) e das demais referências citadas no Quadro 1, a partir dos resultados das entrevistas, as dietas dos entrevistados foram classificadas, segundo o Quadro 9. Os entrevistados que reduziram o consumo de proteína para algo esporádico e mensal foram classificadas como semivegetarianos (Malek et al., 2021b). Por outro lado, os que reduziram a quantidade, mas não a frequência, são os pró-flexitarianos.

Para as pessoas que alteraram a frequência em diferentes níveis foi estabelecida a seguinte classificação: flexitarianos leves (consomem proteína de cinco a seis dias por semana), flexitarianos moderados (consomem proteína em metade da semana) e flexitarianos intensos (consumo de proteína em apenas um ou dois dias da semana) (Dagevos, 2021; Götze & Brunner, 2021; Verain, 2015).

Quadro 9 - Perfil dos entrevistados de acordo com a classificação da dieta

Nome fictício	Idade	Cidade	Estado	Tempo de dieta	Nomenclatura dieta
Amanda	29	São Paulo	SP	3 anos	Flexitariano
Bruna	22	São Paulo	SP	4 anos	Flexitariano
Alice	25	Angra dos Reis	RJ	2 meses	Flexitariano intenso
Eduarda	27	São Sebastião	SP	4 anos	Flexitariano intenso
Heloísa	51	São Paulo	SP	13 anos	Flexitariano intenso
Natália	37	Fortaleza	CE	5 anos	Flexitariano intenso
Arthur	53	São Paulo	SP	3 anos	Flexitariano leve
Beatriz	32	Nova Iguaçu	RJ	2 anos	Flexitariano leve
Bernardo	20	Nova Iguaçu	RJ	1 ano	Flexitariano leve
Davi	25	Brasília	DF	1 ano	Flexitariano leve
Isadora	35	São Paulo	SP	12 anos	Flexitariano leve
João	34	Campinas	SP	1 ano	Flexitariano leve
Olívia	24	Nova Iguaçu	RJ	4 anos	Flexitariano leve
Elisa	24	São Paulo	SP	2 anos	Flexitariano moderado
Laura	28	São Paulo	SP	6 anos	Flexitariano moderado
Luana	42	São Paulo	SP	6 anos	Flexitariano moderado
Maria	60	Rio de Janeiro	RJ	30 anos	Flexitariano moderado
Samuel	42	São Paulo	SP	7 meses	Flexitariano moderado
Sara	28	Campinas	SP	3 anos	Flexitariano moderado
Ana	31	Santos	SP	4 meses	Pró-flexitariano
Bianca	28	Sorocaba	SP	1 ano	Pró-flexitariano
Gabriel	26	São Paulo	SP	3 meses	Pró-flexitariano
Laís	45	Osasco	SP	5 anos	Pró-flexitariano
Miguel	57	São Paulo	SP	3 meses	Pró-flexitariano

Fonte: Elaborado pela autora.

Visto que em um tempo 2 há a mudança comportamental de tornar-se flexitariano, que pode ser curta ou de longa duração, percebe-se nos relatos dúvidas ao considerar as expectativas para o futuro em relação à dieta: “essa é uma pergunta muito indefinida [...] Não sei se eu conseguiria” (Davi); “eu acho que” (Heloísa); “mas acho que [...] não sei se vou mudar a minha vida, mas é isso, só talvez diminuir” (Bruna); “eu acho que em relação [...] talvez eu mantenha dessa forma” (Gabriel); “olha, eu não sei, grande pergunta” (Elisa).

Ainda assim, foi possível perceber expectativas de mudança na dieta atreladas a outra ação, de independência financeira: “quando eu tiver conquistado uma independência maior, financeira também, eu procuro reduzir ainda mais” (Bernardo); ou de independência da família:

Quando eu estiver na minha casa, quando eu puder escolher, ter os meus hábitos, no meu campo, puder fazer as minhas compras também, provavelmente vai ser assim (diminuir mais o consumo de carne, eu pretendo não consumir nenhum derivado animal). (Natália)

Os relatos mostraram algumas necessidades: “deixando como está, vou buscando agregar, colocar outras opções, para que continue sendo um processo natural” (Laís) e não uma mudança abrupta, “sempre no sentido de ir melhorando, sempre no sentido de *‘improving’*¹³, que é a melhor palavra para falar isso aqui em inglês. Que é utilizando aqueles processos, liberando algumas coisas, o jeito de fazer” (Arthur). Tudo isso sem, às vezes, chegar a uma dieta mais restritiva: “eu acho que é nessa linha aí do flexitariano mesmo, de reduzir quando possível o consumo de carne, principalmente vermelha, mas sem a pretensão de me tornar vegetariana” (Luana).

A longevidade também surgiu nos depoimentos como uma preocupação e mesmo uma motivação para manter ou diminuir o consumo de carne: “tem uma perspectiva de longevidade também que é bom a gente começar a tratar dela, porque mais tarde a conta vem e vem pior” (Arthur); “eu acho uma vantagem você não comer muita carne por causa de colesterol, essas coisas, mas também, assim, meus exames estão sempre ótimos” (Maria).

A partir da análise das respostas sobre o que era esperado para o futuro, foi possível categorizar as expectativas segundo grupos principais de planejamento para o futuro, dispostos na Quadro 10.

¹³ Em português significa “melhorar” (Fonte: <https://dictionary.cambridge.org/pt/dicionario/ingles-portugues/improve?q=improving>)

Quadro 10 – Categorias em relação ao planejamento futuro

Categoria	Descrição	Relato do entrevistado
Vegetarianismo e Veganismo	Descreve o interesse do entrevistado em busca de uma dieta mais restritiva e identitária	<p>“Eu planejo cada vez mais tentar incorporar produtos e hábitos veganos na minha alimentação e, tipo assim, há 6 anos eu já estou na porta de entrada do vegetarianismo e eu queria efetivamente entrar. Então cada vez mais eu tenho diminuído o consumo de carne, tipo a carne vermelha saiu 100% da minha vida há alguns meses já, talvez um ano, que eu fiz essa escolha ativa de não comer mais. E é isso, eu acho que como consumidora e cidadã do mundo, eu tenho opções de ir mais para frente, seguir as informações que eu recebo e a visão de mundo que eu tenho, e seguir tentando e substituindo e conseguindo, incorporando.” (Laura)</p> <p>“Dá para diminuir mais o consumo de carne, eu pretendo não consumir nenhum derivado animal, mas não sei quando isso vai acontecer, provavelmente quando eu estiver na minha casa, quando eu puder escolher, ter os meus hábitos, no meu campo, puder fazer as minhas compras também, provavelmente vai ser assim. Mas já tem mais acesso, até pela internet, e os lugares também já estão com essa opção, acho que a cabeça do mundo inteiro já está mudando em relação a isso, mas no futuro eu pretendo não comer nada. E vai dar, dessa vez vai dar.” (Natália)</p>
Comportamento de compra	Descreve o interesse do entrevistado em modificar seu comportamento de compra a partir da mudança de classe social	<p>“Quando eu tiver conquistado uma independência maior, financeira também, eu procuro reduzir ainda mais. Aquilo que eu comentei com você, frango, as outras carnes eu consumiria de produtores que não fossem negativos aos animais, que não se apropriassem da vida dos animais para lucrar.” (Bernardo)</p>
Frequência e quantidade	Descreve o interesse do entrevistado em excluir outros tipos de proteína do cardápio ou reduzir ainda mais a frequência das que consome	<p>“Então eu gostaria de futuramente, em um futuro próximo, diminuir, excluir a de porco também do cardápio, ficar só na branca.” (Olívia)</p> <p>“Planejo reduzir bem mais, planejo se possível reduzir inclusive carne de porco e frango, acho que reduzir, assim, talvez não cortar 100%, não sei, mas reduzir bem mais, sabe? Eu tenho essa intenção de passar a comer mais [...] se eu quiser comer um hambúrguer, comer um hambúrguer vegetariano, sabe? Na medida do possível realmente reduzir mais, eu acho que eu ainda estou comendo muito. Dentro do propósito que eu tinha, eu acho que ainda estou comendo muito, mas é muito por essa questão de correria do dia a dia, a gente acaba achando justificativa, né? Então: “ah, não, não dá para preparar uma coisa diferente, não dá tempo de fazer isso, não dá tempo de fazer aquilo, vai o que tem, vai isso aí mesmo”. Mas eu acho que para o futuro, se tudo der certo, não muito distante, eu espero reduzir mais ainda, inclusive carne vermelha e carne branca, talvez ficar só com o peixe, porque peixe eu gosto bastante.” (João)</p>
Manter como está	Descreve o interesse do entrevistado em manter a dieta como está	<p>“E o resto eu acho que eu devo manter: não vou nem voltar a ser vegetariano, nem comer mais carne. Pelo menos neste momento eu estou vendo que eu estou num equilíbrio bom de tudo isso que eu falei, de todos os desafios e as dificuldades, de estar num lugar com mais liberdade para fazer a minha dieta da forma que eu acho melhor” (Samuel)</p>
Dúvidas sobre a capacidade de restringir	Descreve o questionamento do entrevistado em relação a sua capacidade de restringir ainda mais sua dieta	<p>“eu sei que vermelha eu não pretendo voltar a comer, mas eu não sei se eu consigo parar com carne, tipo carne de frango e peixe. [...] Não sei se eu conseguiria parar de comer frango e peixe e outros tipos de carne. [...] Eu gostaria muito de virar vegetariano, só que eu acho que é algo muito disruptivo para mim.” (Davi)</p>
Voltar a consumir mais carne	Descreve o desejo do entrevistado de acrescentar a proteína em seu cardápio, seja em frequência, seja em quantidade	<p>“Eu acho que talvez em algum momento eu possa comer de novo outras carnes, não de recolocar na minha dieta, tipo, com nenhuma frequência, mas de, por exemplo, estou em uma festa e tem um negócio que tem carne, eu vou comer, não tem problema. Ou, sei lá, vai todo mundo numa hamburgueria, eu quero provar esse hambúrguer, eu volto a comer. Mas eu acho que, apesar disso, quando eu morar sozinha, minha dieta vai ser ainda mais sem animal que agora, mas por eu preferir, mas que talvez eu não restrinja o consumo de carne como eu estou fazendo há dois anos. Mas eu não sei como me sentiria comendo carne de novo, não tentei, mas às vezes eu penso que isso poderia ser uma possibilidade e eu não veria tanto problema.” (Elisa)</p>

Fonte: Elaborado pela autora.

4.6 VISÃO GERAL APÓS A DECISÃO DA MUDANÇA

Ao observar a mudança de comportamento em relação ao consumo de carne, percebem-se alguns elementos que estão envolvidos em todo o processo, não exatamente em determinada etapa da Teoria do Paradigma do Curso de Vida (TPCV). Nesta seção discutir-se-á sobre esses temas gerais, enquanto nas próximas eles serão abordados em cada uma das etapas da TPCV.

A decisão de reduzir o consumo de carne envolve comentar com outras pessoas sobre isso, por exemplo em almoços com colegas de trabalho, amigos ou em um encontro familiar:

Eu tenho que ir para algum lugar, geralmente comer com família ou amigos, e vai dividir um prato com alguém, [...] tem aquele momento de avisar para a pessoa: “olha, eu não como carne de boi, mas eu como todo o resto”. (Olívia)

O fato de comentar com outras pessoas sobre a decisão de reduzir o consumo levanta os relatos mais diversos. Vão desde apoiadores: “mas um ou outro achava legal” (Elisa); “algumas pessoas falam que já tentaram, mas não conseguiram” (Natália); até os críticos “olha, eu já ouvi de tudo. Mas, no geral, o mais comum é não apoiar as restrições. Não é comum a pessoa aceitar restrição” (Miguel). Abrange também os questionadores: “nem um presuntinho? [risos] Era sempre assim: mas por quê? Porque eu não gostava de carne. Mas tem a ver com os bichos? Não, eu só não gostava de carne” (Isadora). E os mais ofensivos: “a maioria falava: “nossa, está doida, isso não é para mim não” (Elisa), como se vê nos seguintes relatos:

Geralmente as pessoas falam: “nossa, está maluca. Como é que você vai comer hambúrguer?”. [...] Como você fica sem churrasco?”. Coisas assim. Aí eu apenas não ligava, tipo: “ah, vou fazer substituições”. Hoje em dia eu gosto muito de carne de frango, gosto muito. É capaz de largar o resto e ficar no frango. (Olívia)

A maioria é: “você é louca, o que eu mais gosto é de carne, de churrasco, hambúrguer, vou deixar de comer? Não vou, bom que sobra mais”. É o que passa na cabeça do pessoal. Isso é o que eu mais escuto. (Natália)

Há também um certo desdém pela comida que o indivíduo consome: “a Elisa só come mato, a Elisa só come umas comidas estranhas” (Elisa); e “mas você come o quê? Só como frango. Mas você não come peixe?” (Isadora).

Além das críticas, o fato de não consumir carne, independentemente do tipo, gera outros desconfortos, como a falta de boa oferta e de alternativas à carne, além da questão do sabor: “existem muito mais modalidades de coisas gostosas com carne do que coisas gostosas sem carne, não é? [...] Tipo assim, eu acho que às vezes falta alguma coisa e tem uma oferta muito boa de carne” (Laura).

Com relação à opção pela carne vegetal industrializada, há a estranheza de uma pessoa que não gostava do sabor da carne, e a experiência positiva para quem gostava do sabor:

No dia que eu comi desse hambúrguer que era feito de gosto de carne, eu não sei como eles são feitos, deu um bug real na minha cabeça. Eu estava comendo aquilo que tinha gosto de carne, mas eu tinha que imaginar que aquilo não era carne, é uma coisa que eu evito. Outro dia eu provei frango vegetal e não faz sentido, então prefiro provar uma carne de jaca. Essa coisa do industrializado para mim não rolou [...] me incomodou extremamente esse gosto de picanha (ao provar um desses hambúrgueres, tipo hambúrguer do futuro). [...] porque eu já não gostava de carne, do gosto, do cheiro. (Isadora)

Quando eu como hambúrguer, aí não tem jeito. Até outro dia eu fiquei surpreso que eu fui no Burger King e eu pedi aquele vegetariano, aquele de planta, cara, eu achei sensacional, eu falei: “só vou pedir ele agora”, porque é muito bom, eu gostei. Então, assim, mas se não for esse do Burger King, os outros lanches que a gente gosta de pedir também, eu acabo comendo carne, não tem jeito. (João)

Momentos de convívio social, como entre amigos, em viagem ou em família foram citados como adequados para consumir carne: “me permito comer o que eu tenho vontade de comer” (Bernardo); “às vezes eu tenho vontade de um prato com carne” (Beatriz); “normalmente [consome carne] em outros ambientes [fora de casa]” (Maria); “se eu for num restaurante [...] ou se vou em alguma festa, que tenha alguma coisa com peixe” (Heloísa). O mesmo ocorre nos seguintes relatos:

Tudo bem, porque é uma exceção que tem uma razão de ser. [...] Se estiver numa situação em que a fonte de proteína é essa, paciência, vamos embora. A sobrevivência ainda vem um pouco antes do que... nesse caso, o princípio do que vai comer ou que vai deixar de comer. (Arthur)

[Parar de comer] frutos do mar é mais difícil para mim, até por ter crescido perto da praia, quando vou para onde minha família mora, em Aracaju, até os rituais da família envolvem um caranguejo, camarão. Então eu não me considero vegetariana. (Eduarda)

Então a gente viajou muito pelo Nordeste, enfim, e aí chega uma hora em que comer arroz, feijão, que às vezes vem com bacon, batata frita e ovo, cansa. Mais para alguns lugares não têm nem salada, não tem uma variedade, assim, então acho que essas situações, principalmente viagens ou lugares onde não tem essa diversidade de opções para quem não quer comer carne, acho que são os principais gatilhos ali. (Samuel)

Em viagens em grupo a pressão social exerce maior influência e há um constrangimento para a pessoa que não consome proteína, o que desperta alguns sentimentos, que serão tratados na próxima seção:

Principalmente em viagem. Às vezes você está viajando e às vezes você não conhece a língua, outra pessoa indica alguma coisa que você tem que comer, uma comida típica, não pode sair daqui sem comer isso, principalmente em relação a viagens, aí eu me sinto meio que obrigada. (Natália)

Outro ponto comentado em relação ao consumo de proteína animal foi a questão do respeito durante o consumo, de saber a procedência da carne, de não consumir de forma indiscriminada, mas de forma consciente.

E, se eu tivesse condição (financeira), [...] para comer carne eu optaria por opções como a Korin, por exemplo, que a alimentação das galinhas são as que elas devem receber, não é uma ração só para elas engordarem, o tempo de vida foi o que elas tiveram realmente, criadas soltas. (Bernardo)

Agora que eu vi isso [do respeito] eu já estava mandando as fotos para você e eu fiquei pensando: pô, talvez seja algo interessante de se pensar: quando eu for comer carne, de passar a ter um pouco mais de consciência, entendeu? De saber de onde vem essa carne... que é o que ela [Paola Carosella] falou: buscar saber qual é o tamanho do impacto que eu estou gerando ao comer essa carne? Porque, beleza, eu quero comer? Ok, mas fazer isso na ignorância [...] eu não tenho mais argumento, porque eu tenho consciência. Então buscar ter o máximo de consciência possível para saber: estou fazendo isso porque eu quero, mas estou causando tais impactos. Então eu acho que eu vou tentar daqui para frente começar a ter mais essa consciência, mas até hoje, eu vou dizer hoje, eu não penso isso. Eu como carne e não penso, eu simplesmente como. (João)

Outro entrevistado mencionou que esse consumo já faz parte da rotina: “a gente come ovo, por exemplo, mas aí a gente faz questão de comprar aquele happy egg, sei lá eu, para pelo menos diminuir essa cadeia de sofrimento aí no mundo animal” (Samuel).

4.7 O MODELO TPCV PARA FLEXITARIANOS

A Teoria do Paradigma do Curso de Vida tem como objetivo estudar como e por que eventos no passado e em um tempo 1 (T1) determinam comportamentos que serão concretizados em um tempo 2 (T2). Essa mudança passa por “Mecanismos de Adaptação e Efeitos Transacionais”. Apesar de os eventos serem interdependentes, é possível identificar a trajetória dos indivíduos até a mudança de comportamento em T2, como pode ser visto na Figura 3.

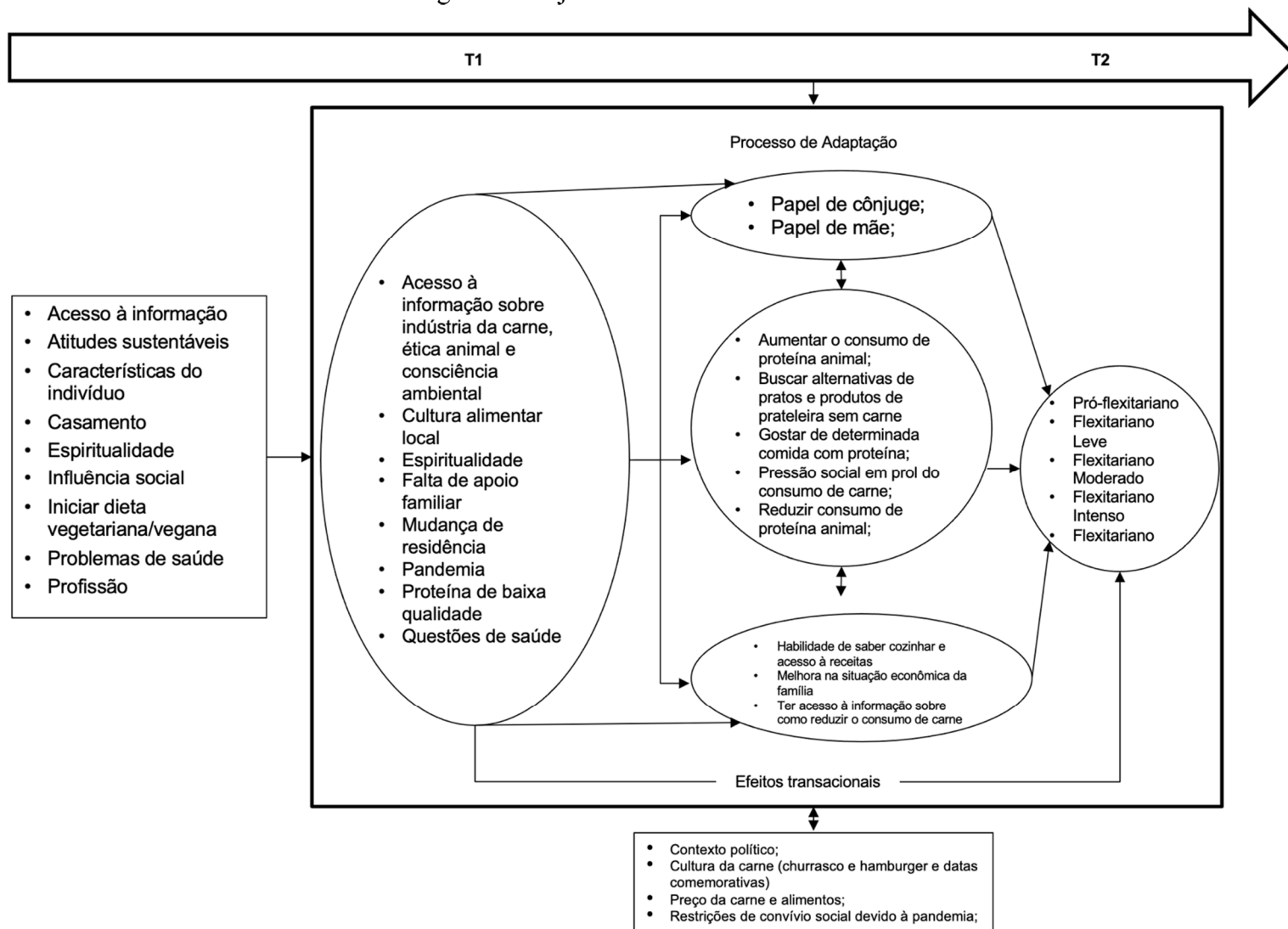
O tema da saúde foi um forte gatilho tanto para a redução quanto para o aumento do consumo de proteína, ambos em direção ao flexitarianismo em T2. Outro fator que motivou a inclusão de alguns tipos de carne no cardápio diário foi ter que lidar com problemas de aceitação social quando a dieta seguida era mais restritiva do que o flexitarianismo. A retomada do

consumo de carne, seja ela branca ou vermelha, também foi impulsionada por questões culturais, como o apreço por determinada comida e a percepção sobre a carne ser “alguma coisa de destaque no prato” (Laura).

Apesar das dificuldades de reduzir o consumo de carne, o acesso à informação e a mudança de residência são impulsionadores para a transformação de dieta em direção ao flexitarianismo, assim como questões relacionadas a religião, como o espiritismo, e práticas de ioga. Além disso, a pandemia desempenhou dois papéis na decisão do indivíduo de tornar-se flexitariano. Por um lado, “ajudou de certa forma, porque eu saía menos” (Bernardo), sendo um apoio para quem quis reduzir e, por outro: “durante a pandemia de repente eu senti vontade [...] de um frango assado” (Amanda).

Os eventos que ocorreram em T1 são determinantes para a mudança de comportamento. Contudo, há circunstâncias e eventos no passado que já indicam o início do caminho para a mudança que ocorrerá T2, eles estão fora do quadrado principal, antes de T1, na figura 3. Com relação aos flexitarianos, o não apreço pela carne, principalmente a vermelha, ter acesso à informação sobre a indústria da carne e sobre os maus-tratos aos animais, bem como ter no ciclo social pessoas que seguem uma dieta mais restritiva, foram alguns fatores que influenciaram o indivíduo no início da sua jornada.

Figura 3 – A jornada flexitariana na ótica da TPCV



Fonte: Elaborada pela autora com base na TPCV (Moschis, 2021)

5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados encontrados serão discutidos neste capítulo sob a luz do objetivo geral deste trabalho, isto é, identificar como ocorre o processo de redução do consumo de carne sob a luz da Teoria do Paradigma do Curso de Vida. Os objetivos específicos serão discutidos em cada uma das subseções: “5.1 Estudar os elementos anteriores à mudança da redução do consumo de carne”; “5.2 Identificar os eventos que funcionaram como gatilho para a mudança”; “5.3 Analisar os processos de adaptação à mudança”; “5.4 Compreender os sentimentos envolvidos nesse processo”; e “5.5 Identificar as expectativas do consumidor em relação ao futuro da dieta seguida”.

5.1 ESTUDAR OS ELEMENTOS ANTERIORES À MUDANÇA DA REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARNE

Na análise dos resultados demonstrou-se que alguns eventos podem ocorrer antes do início efetivo da mudança, que acontece em um determinado T1, como mostrado na Figura 2. As características individuais, os traços de personalidade, as circunstâncias culturais, os eventos e as escolhas realizadas antes do evento em T1 são alguns fatores que contextualizam o evento-gatilho para a mudança.

A saúde foi um dos elementos que emergiu dos relatos sobre influências passadas, antes do T1. Identificou-se que essa necessidade de reduzir o consumo de carne em um tempo passado não teve continuidade temporal até o gatilho da decisão em T1, que em alguns casos foi tomada por outras razões. Na literatura não foi identificado nada semelhante, uma vez que o foco dos estudos é o que ocorre no momento da mudança, e não em períodos anteriores. Além disso, também são analisadas influências específicas, como a sociodemográfica (Pfeiler & Egloff, 2018).

Ao contrário da saúde, fator que não permaneceu influente por um longo tempo, o ciclo relacional com vegetarianos ou veganos tem importância na tomada de decisão em T1. Quando famílias contam com pelo menos um membro vegetariano, o flexitariano acaba não cozinhando carne em casa. Em apenas um caso isso acontecia, mas se restringia ao frango. Nos demais casos, a opção era consumir carne fora de casa, em caso de vontade.

Quando flexitarianos vivem perto de um considerável número de vegetarianos, são mais influenciados por eles, porque a norma social tende a ser a sem o consumo carne (Rosenfeld, Rothgerber, & Tomiyama, 2019). Assim, ao observar os relatos, pode-se categorizar os efeitos

desse relacionamento mais próximo com vegetarianos e veganos em: informação, praticidade e aprendizagem.

A primeira categoria está relacionada ao maior acesso a questões relacionadas à ética animal, à indústria da carne e aos danos causados ao meio ambiente. Ao adquirir esse conhecimento, o indivíduo começa a questionar não apenas a ética animal, mas também as práticas da indústria, o sistema alimentar e a cadeia de suprimentos (Kemper, 2020).

A preocupação com a morte dos animais é menos frequente do que questionamentos sobre as práticas industriais, como os maus-tratos durante o processo de abate. De qualquer forma, os flexitarianos têm mais acesso a esse tipo de informação quando se relacionam com vegetarianos, e isso pode ativar a empatia com os animais ou a preocupação com os danos ambientais, o que enfraquece o apego pela carne (Rothgerber, 2020).

A terceira categoria, a da praticidade, foi muito mencionada pelos entrevistados, porque permite uma única dinâmica alimentar na casa e facilita o dia a dia. Assim, conhecer vegetarianos e veganos permitiu ao flexitariano compreender melhor como é possível viver sem carne. Também relacionada com a praticidade, está a categoria da aprendizagem, pois é em relacionamentos com veganos e vegetarianos há trocas de receitas e entendimento sobre como funciona o dia a dia de alguém que não consome proteína animal.

Pesquisas anteriores mostram que flexitarianos com uma rede social majoritariamente vegetariana serão influenciados por essa norma social, se não consumirem proteína animal, e serão mais motivados para isso (Rothgerber & Tomiyama, 2019). Além disso, outra pesquisa evidenciou que ter amigos vegetarianos influencia o não vegetariano para uma busca de uma dieta vegetariana tanto quanto o consumo desse tipo de informação em mídias sociais (Kley, Königslöw & Dunker, 2022).

Neste trabalho, os influenciadores de redes sociais foram citados como fontes de informação para uma dieta mais restritiva e como contribuintes para a mudança de comportamento com as postagens de fotos e receitas sem carne. Também foi possível perceber alguns comentários sobre a “onda de vegetarianismo” na internet, por exemplo. Os canais de *streaming*, como Netflix, e o documentário *Cowspiracy*, também foram citados e assistir ao material gerou conscientização sobre o impacto ambiental do consumo de carne e evidenciou um possível impacto no consumo.

A pesquisa de Pabian et al. (2020) mostrou que assistir a esse tipo de documentário como o *Cowspiracy*, pode influenciar a conscientização sobre as consequências ambientais do consumo de carne e gerar a intenção de reduzir em onívoros. As informações coletadas nas entrevistas deste trabalho corroboram com as pesquisas citadas, porém, com a diferença de que

este trabalho aborda flexitarianos e as demais pesquisas estudaram vegetarianos e onívoros, sem abordar esse detalhamento da dieta.

Independentemente de ser um relacionamento amoroso, familiar ou profissional, os flexitarianos são influenciados por pessoas com dietas privadas de proteína animal, configurando um comportamento imperceptível para agradar o outro (Ge, Scalco, & Craig, 2022). Há um estudo que mostra o quanto fatores sociais podem influenciar as escolhas alimentares, inclusive alterar o consumo em situações de pressão social (Exline et al., 2012).

O que se pode perceber neste estudo é que, quando ocorre a influência social no indivíduo para tornar-se flexitariano, ela ocorre por meio de alguém com uma dieta mais restritiva, e não por se relacionar com pessoas que reduziram ou que conheciam o flexitarianismo. As pessoas entrevistadas sempre citaram vegetarianos ou veganos como referência.

Questões alimentares voltadas para a religião (catolicismo em períodos festivos, budismo, judaísmo, islamismo, adventistas) (Forestell, 2018) também apareceram previamente à decisão de reduzir o consumo de proteína animal e contribuíram para a transformação futura no comportamento dos entrevistados. Contudo, isso não é algo recente. A abstenção de carne apareceu na filosofia, praticada por Pitágoras e Platão, que, segundo estudos, tinham a ética e a espiritualidade como motivações (Spencer, 1993 citado por Ruby, 2012).

5.2 IDENTIFICAR OS EVENTOS QUE FUNCIONARAM COMO GATILHO PARA A MUDANÇA

Mudanças na vida da pessoa, como deixar a casa dos pais, casar-se, engravidar, participar do serviço militar, frequentar a escola sendo idoso ou enfrentar drásticas mudanças no trabalho ou na vida como um todo, podem funcionar como pontos de partida para mudanças no comportamento (Wellman et al., 1997). Essas transformações também impactam a mudança de comportamento na alimentação, como já mencionado (Devine et al., 1998), o que também foi identificado em estudos com vegetarianos (Jabs & Devine, 1998), mas ainda não havia sido evidenciado em estudos com flexitarianos.

Assim, alguns eventos, marcam o momento exato da mudança do comportamento em determinado T1 e ocorrem para além dos contextos prévios. Nesta pesquisa foi encontrado um momento decisivo para a transformação em dois grupos de pessoas: um grupo era onívoro e passou a ser flexitariano, e o outro era vegetariano, tornando-se flexitariano. Ambos se tornaram redutores do consumo de carne em um momento T2.

Com relação ao grupo que voltou a consumir carne, foram categorizados dois motivos principais que impulsionaram a retomada do consumo, ainda que eventualmente: saúde e pressão social. Como visto no estudo de De Boer, Schosler e Aiking (2017), a saúde é uma razão tanto para a redução do consumo de carne quanto uma barreira para sua eliminação da dieta. Por isso, algumas pessoas precisam consumir proteína animal para não terem um déficit de vitamina B12, por exemplo (Pawlak, 2015).

A pressão social teve grande impacto na retomada do consumo da proteína animal. Todos os entrevistados que alteraram o comportamento por pressão social residiam com familiares que eram contra a nova atitude. A falta de apoio ocorreu mediante críticas e a falta de colaboração em comprar alimentos que os entrevistados com restrição à carne precisavam para a dieta.

Os participantes dependiam da família por não saber cozinhar ou não ter condições de se sustentar morando sozinho, porém não relataram especificamente qual desses fatores mais influenciou a mudança. Apenas um deles comentou que voltaria a uma dieta mais vegetariana quando tivesse condições financeiras. Apesar de não especificar a dificuldade, os estudos mostram que a falta de habilidade para cozinhar é uma razão para não seguir a dieta vegetariana (Kemper, 2020; Mullee et al., 2017).

A pandemia, por sua vez, foi mencionada em ambos os casos, tanto de redução quanto de acréscimo no consumo de proteína, como sendo o contexto em que o indivíduo estava quando teve vontade de comer frango ou quando decidiu parar de comer carne e frango, por exemplo. Sobre este período marcante de disseminação da covid-19, uma pesquisa da Sociedade Vegana de Londres mostrou que houve um aumento de compra de produtos alternativos à carne durante o *lockdown*, e que essas pessoas continuaram a manter esse comportamento (The Vegan Society, 2021).

Em outro estudo, a escolha de alimentos para consumo passou a ser mais afetado pelo critério de saúde do que de preço, ao contrário do que ocorria antes da pandemia. No período anterior ao cenário pandêmico, a escolha das pessoas ao comprar alimentos eram as carnes e os produtos de panificação; após a pandemia, por frutas e legumes, provavelmente em associação à crença de que uma boa alimentação fortalece o sistema imunológico (Bilal & Dane, 2020).

Ao observar o grupo que deixou de ser onívoro para ser flexitariano, a saúde foi o principal gatilho no T1. Estudos mostraram que a saúde é um dos principais impulsionadores da redução de consumo de proteína animal, ao lado da preocupação com o bem-estar animal e de preocupações ambientais (Boer et al., 2018; Lentz et al., 2018).

Por outro lado, algumas pessoas que reduzem o consumo de carne não concordam que consumir a carne “não é saudável” (Mullee et al., 2017). Os relatos corroboraram com as pesquisas anteriores, mas foi possível identificar um indivíduo que não comentou sobre a melhora da saúde relacionada ao não consumo de carne. Em vez disso, indicou que a redução se deu a uma necessidade de emagrecer.

Outro fator importante para esse grupo foi uma mudança significativa na vida pessoal, como morar sozinho, em outra cidade ou estado, ou com outra pessoa. Em um estudo holandês, esse fator também teve relação com a diminuição do consumo de carne (Van den Berg et al., 2022). Contudo, o estudo mostra essa mudança em consumidores adultos jovens, no caso deste estudo, isso ocorreu em variadas idades, desde jovens até pessoas com mais de quarenta anos.

Questões relacionadas à preocupação ambiental foram pouco percebidas nos relatos, apesar de um terço das emissões de gases antropogênicos de efeito estufa no mundo ser associado à produção agrícola (Apostolidis & McLeay, 2019). Assim como nos estudos em que alguns poucos redutores do consumo de carne, por exemplo, optam por produtos com menor pegada de carbono, neste estudo duas pessoas apenas mencionaram o efeito estufa, e nenhuma usou a palavra aquecimento global (Apostolidis & McLeay, 2019).

Sabe-se que o problema ambiental existe, e que o efeito da emissão causada pela agricultura ocasiona as mudanças climáticas que, conseqüentemente, aumentam a temperatura do planeta e tornam os oceanos mais ácidos, por exemplo. Além disso, é notório o uso de 70% da água do planeta serem explorados em regiões de alta produção agrícola (Whitmee et al., 2015). Contudo, as questões ambientais ainda são o terceiro motivo para a redução no consumo de carne, atrás de questões de saúde e ética animal (Kemper, 2020).

Assim como a questão ambiental, a ética animal foi pouco mencionada como gatilho para a mudança, estando mais presente nos eventos contextuais, como mostrado anteriormente na seção 5.1. Apesar disso, percebe-se nos estudos uma crescente preocupação dos consumidores com o bem-estar animal e com sua própria segurança alimentar (Alonso, González-Montaña, & Lomillos, 2020).

5.3 ANALISAR OS PROCESSOS DE ADAPTAÇÃO À MUDANÇA

A adaptação à mudança, como visto anteriormente, é ocasionada por três mecanismos de adaptação: socialização, estresse e enfrentamento, e desenvolvimento. Além disso, existe a influência das variáveis estruturais, que são eventos que ocorrem no período entre a decisão e a mudança de comportamento. Este estudo permitiu visualizar como que os flexitarianos

lidaram com o processo de adaptação à uma nova dieta sob essas três perspectivas, algo não realizado em outras pesquisas, e, quando realizado, feito com uma das perspectivas.

Com relação a essas variáveis, a situação econômica e os altos preços da carne emergiram nos relatos como o que facilitou a diminuição do consumo. Esse tipo de informação também foi encontrado nos estudos de outros países, como Nova Zelândia e Holanda (Lentz et al., 2018; Van den Berg et al., 2022). Outros estudos mostraram ainda que famílias com menor renda tendem a seguir uma dieta mais flexitariana do que famílias com alta renda (Ipsos, 2018).

Novamente a pandemia emergiu em um dos relatos sob a forma de um de seus efeitos, o isolamento social. Com isso, foi mais fácil adotar uma dieta mais restritiva, devido à ausência de eventos sociais para participar. Esse foi um aspecto não identificado nos estudos pesquisados sobre pandemia e alimentação.

Quanto aos mecanismos de adaptação, adquirir o papel social de cônjuge foi um ponto de virada para uma das entrevistadas, que já estava no contexto de mudança para um comportamento mais sustentável. A teoria mostra que grandes mudanças, como transformações na carreira, início da faculdade ou mesmo o divórcio, exercem forte influência na alimentação (Devine et al., 1998).

Em outro estudo com flexitarianos, os mesmos pontos emergiram, assim como a busca de conhecimento sobre a redução na internet (Kemper, 2020; Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017). Nesse estudo, médicos ou nutricionistas não foram citados como fonte de informação, diferentemente dos relatos desta pesquisa, na qual os entrevistados buscaram ou mencionaram que precisavam do apoio desses profissionais.

O uso das redes sociais como fonte de informação foi mencionado no estudo. Elas podem ser fonte de divulgação da dieta vegetariana ou vegana, ferramenta para compra e venda de produtos e fórum para discussões sobre o tema, o que pode, inclusive, influenciar o comportamento (Holmgren, 2017). A pesquisa citada tem como público quem já tem uma dieta baseada em plantas, diferente deste estudo que tem como público os flexitarianos e encontrou resultados semelhantes à pesquisa.

Sobre a socialização, há que se mencionar o retorno ao consumo de carne para resolver problemas como o julgamento de outras pessoas. Seguir determinada é algo que necessita de apoio, porque uma alimentação diferente dentro de um ciclo social pode prejudicar as interações sociais e ocasionar até a exclusão desse círculo, o que é bem descrito por um termo, a “vegafobia”, que é a fobia de pessoas vegetarianas (Hargreaves et al., 2021). A falta de apoio e o preconceito estiveram presentes nos relatos desta pesquisa.

Dessa forma, esse apoio permite que a pessoa que modificou sua dieta tenha também qualidade de vida (Hargreaves et al., 2021), o que foi percebido em casos de apoio familiar logo no início da decisão, em T1. Uma das principais razões para exceções no consumo de carne é a pressão social, também muito presente nos relatos que mostraram o consumo em viagens com grupos grandes, em ocasiões de tradição familiar.

Percebe-se uma similaridade nos relatos de pressão social entre vegetarianos e flexitarianos. A pressão para consumir de carne está presente nas mesmas fontes de relacionamento, como amigos, família, parceiros românticos ou colegas de trabalho (Rosenfeld & Tomiyama, 2019). Neste estudo, nenhum entrevistado relatou retornar ao consumo de carne devido a parceiros românticos; pelo contrário, isso foi motivo para caminhar em direção a uma redução ainda maior. Além disso, com relação a colegas de trabalho, foram apresentados comentários jocosos quanto ao flexitariano, contudo sem relatos de consumo subsequente por esse motivo.

O desejo pelo consumo de carne foi encontrado nos relatos, também como um motivo para vegetarianos consumirem a carne. Porém, percebe-se menos importância no caso dos flexitarianos. Muitos entrevistados relataram que, se estivessem em determinada situação e quisessem comer, consumiriam e depois compensariam esse consumo de alguma forma, ou não fariam nada. No estudo vegetariano, o desejo pelo consumo de carne foi relatado em sonhos, atrelado a desejos de gravidez e como algo irresistível (Rosenfeld & Tomiyama, 2019). Ainda nesse estudo, foi relatado que vegetarianos consumiram carne em viagens, o que também aconteceu com alguns flexitarianos deste trabalho, ou para evitar desperdício. O relato do desperdício não em nenhuma das entrevistas deste estudo.

Algumas barreiras foram identificadas nesse cenário de transição à uma dieta com menos carne, como falta de tempo, de habilidade para cozinhar, de recurso para comprar alimentos à base de plantas e de saber fazer uma nutrição com segurança alimentar. Complementarmente, a barreira mais relevante para não seguir uma dieta vegetariana ou vegana é a cultura. Apesar de este estudo ser sobre flexitarianos que ainda consomem proteína animal, a cultura também esteve presente nos relatos sob as mais diferentes perspectivas, como relatos sobre a carne ser a parte principal do prato, sobre ter sido um hábito alimentar ainda hoje de familiares, e às vezes estar inclusive associado a regionalidades do Brasil.

A sociedade ocidental sustenta a percepção de que a carne é o elemento principal do prato (Christensen et al., 2020; Jensen & Holm, 1999) e está acostumada a tê-la no prato, inclusive sentindo prazer nesse consumo (Pohjolainen, Vinnari, & Jokinen, 2015), além da impressão de que a carne está associada à riqueza e a valores sociais (Forestell, 2018). Sendo a

parte nobre do prato, como foi relatado nas entrevistas deste estudo, a carne também foi vista por flexitarianos de outra pesquisa qualitativa como “um hábito”, sob as justificativas: “assim que eu fui educado” e para “evitar ser culturalmente inapropriado” (Rosenfeld e Tomiyama, 2019).

O hábito é um comportamento automatizado, e mudá-lo exige esforço físico e mental do indivíduo, que deve ir contra um processo cognitivo constante (Hoek et al., 2017). Essa dificuldade pode ser percebida nos relatos deste estudo, como a carne presente em celebrações, o churrasco para comemorar aniversários, as carnes nas festas de fim de ano ou a necessidade de algo no prato que simule a carne.

Os modelos culturais são capazes de influenciar comportamentos, porém não determinam por que podem ser impedidos por fatores econômicos, por exemplo (Dressler et al., 2012). No Rio Grande do Sul, estado cujo principal prato típico é o churrasco e em que há uma cultura hedônica e carnívora, constatou-se em uma pesquisa que os mais jovens estão mais dispostos a substituir a carne de proteína animal por carne cultivada. Os motivos estavam ligados ao bem-estar animal (Munz Fernandes et al., 2021).

5.4 COMPREENDER OS SENTIMENTOS ENVOLVIDOS NESSE PROCESSO

As trajetórias alimentares passam por emoções, estratégias e ações (Devine et al., 1998). Adotar uma dieta influencia psicologicamente o ser do indivíduo, possivelmente de forma positiva em longo prazo, quando conectada com a autoestima e a espiritualidade dele (Hargreaves et al., 2021). As emoções ocorrem em eventos que ameaçam ou suportam, validando ou invalidando a autoimagem de então, e preenchem ou violam os autodesejos sobre o tipo de pessoa que se deseja ser.

Foi possível identificar nas entrevistas desta pesquisa ambas as valências, positivas e negativas. Como já mencionado, as emoções de valência positiva são originárias de eventos que destacam a imagem positiva do eu, e as de valência negativa são oriundas em eventos que questionam ou desmentem o eu (Leary, 2003, p. 775). Assim, torna-se importante compreender as emoções relacionadas a uma dieta, principalmente a dieta flexitariana, uma vez que ainda não há estudos sobre as emoções que compreendem o processo de mudança de comportamento.

No primeiro grupo de valência, foi possível perceber nos relatos momentos de satisfação consigo mesmo quando o indivíduo conseguia seguir a dieta. A gratidão destinada ao animal que morreu foi outro sentimento identificado nos relatos, quando havia o consumo de carne.

A felicidade e o bem-estar físico e psicológico estavam presentes nos relatos quando se consumia determinado prato vegetariano ou vegano, algo que ainda não havia sido relatado em outras pesquisas. A alegria ou satisfação pessoal também aparecia ao contar para alguém sobre a dieta seguida, o que deve ser entendido como orgulho: “uma emoção autoconsciente que ocorre quando um objetivo é atingido e reconhecido por outros”¹⁴. A presença desse sentimento corrobora outras pesquisas, que mostram que se sentir valorizado por outra pessoa afeta a autoestima e gera emoções de valência positiva (Leary & Baumeister, 2000; Leary & Downs, 1995 citado por Leary, 2003).

Por outro lado, no grupo de valência negativa, emergiram os sentimentos de culpa, vergonha, medo, tristeza e nojo. A culpa apareceu em diferentes contextos. Um deles foi a culpa em relação a tudo o que já tinha sido consumido e o prejuízo que essa pessoa gerou para o meio ambiente. Ainda sobre a temática ambiental, também houve a culpa por continuar consumindo carne. Outro cenário em que a culpa ocorreu foram os momentos de consumo de produtos de baixa qualidade, o que contrariava os objetivos da pessoa de priorizar produtos de melhor qualidade e orgânicos. Por outro lado, muitos relatos indicavam a falta de culpa quando havia a vontade e se consumia a proteína.

Isso ocorria provavelmente porque os entrevistados já tinham um acordo consigo mesmos de quais carnes consumiriam. Assim, quando consumiam proteína, não entravam em desacordo com seu eu. Com isso, diferentemente dos relatos sobre a culpa pelo consumo de proteína, eles mantiveram sua autoconsistência, o que é fundamental para se conservar em uma dieta sem entrar em dissonância cognitiva (Jabs, Devine & Sobal, 1998).

O medo foi outra emoção básica que apareceu em diferentes situações: medo do julgamento alheio por se comprometer com a dieta e não conseguir segui-la, e o medo da exclusão social por não consumir carne. No primeiro cenário, os entrevistados mencionaram que contavam para outras pessoas sobre a dieta porque assim teriam medo de sentir vergonha caso elas fossem contrárias a isso, o que os impulsionaria a seguir com mais convicção o flexitarianismo.

Outro relato nessa linha foi sobre não seguir uma dieta mais restritiva por medo de não conseguir mantê-la e de ser julgado pelos outros. De fato, a literatura mostra que há julgamentos morais sobre a comida consumida e o medo da vergonha de comer determinada comida em público, o que pode ocasionar uma alteração no comportamento e até reduzir a autoestima (Steim & Nemeroff, 1995).

¹⁴ <https://dictionary.apa.org/pride>

Foi o que aconteceu, por exemplo, com um dos entrevistados que consumiu proteína por pressão e medo da exclusão social. Nesse caso, o consumo de carne ainda gerou o sentimento de tristeza. Como a mudança alimentar está intrinsecamente relacionada à identidade (Bisogni et al., 2002), que aos poucos molda a autoimagem e leva continuamente à uma autoavaliação, essa pessoa viu-se indo contra suas crenças para não ser rejeitada pelo grupo.

Por outro lado, pesquisas mostraram que flexitarianos sentiam-se menos julgados por seguir essa dieta e viam baixa relação da dieta com sua identidade. O que explica essas questões pode ser o grau de envolvimento com a dieta e até aspirações para o futuro. Em outras palavras, pessoas que se importam com o julgamento alheio e veem o flexitarianismo como parte de sua identidade tendem a ir na direção do vegetarianismo, e não apenas a se manterem na dieta de então (Rosenfeld, Rothgerberb & Tomiyama, 2020).

Sobre a repulsa e o nojo, os estudos de Fessler et al. (2003) mostraram que vegetarianos são mais propensos a sentir repulsa pela carne do que os flexitarianos, que a sentem, mas em menor intensidade, porque, toda vez que consomem carne, o processo de sentir repulsa se quebra (Mathieu & Dorard, 2016). Nesta pesquisa, o nojo emergiu sobretudo quando os entrevistados viam documentários sobre a indústria da carne, ou em relação ao sangue da carne vermelha.

5.5 IDENTIFICAR AS EXPECTATIVAS DO CONSUMIDOR EM RELAÇÃO AO FUTURO DA DIETA SEGUIDA

Neste estudo, o consumo de carne foi fortemente percebido nas famílias que seguem a norma social de pais onívoros morando com filhos. Nos relatos, os hábitos familiares do passado estavam sempre associados à carne e, eventualmente, surgiam comentários sobre o pai adorar carne. Esse padrão só mudou nas casas em que o pai ou o filho seguiam dietas veganas e vegetarianas.

Os estudos de Pohjolainen, Vinnari e Jokinen (2015) mostraram a mesma situação sobre o consumo de carne em famílias com essa configuração. Complementarmente, as normas sociais podem prever comportamentos, e são crenças sobre o que é socialmente aceito. Dessa forma, a configuração social influencia os hábitos que serão instaurados (White, Habib & Hardisty, 2019).

Com relação ao tipo de dieta que se considerava seguir, apenas os entrevistados que deixaram uma dieta vegetariana ou vegana se classificaram como ovolactovegetariana ou com

uma dieta vegetariana não estrita. O consumo de carne dessas pessoas também se referia apenas e eventualmente à carne branca. Outros estudos mostram que pessoas que se veem mais como vegetarianas internalizam mais essa identidade social e rejeitam mais o carnismo, além de se identificarem com uma identidade social (Rosenfeld, Rothgerber & Tomiyama, 2019).

O “eu” do indivíduo sofre influência de grupos que podem ser identificados por símbolos que auxiliam na sua identificação, como uso de marcas, gosto musical, tatuagens, locais que frequentam e atividades que praticam, dentre outros (Belk, 1988). Assim, as pessoas buscam se expressar por meio do que possuem, seja físico ou subjetivo (James, 1890, pp. 291-292 citado por Belk, 1988). Foi possível perceber isso em um dos relatos em que o indivíduo se classificou como vegetariano estrito e flexitariano em diferentes momentos da entrevista.

Nesta pesquisa, quase todos os entrevistados, sejam os pró-flexitarianos, sejam os semivegetarianos, tinham baixa ligação com a carne, e estavam cientes da necessidade de redução de seu consumo. No geral, futuramente, as pessoas optaram por manter a dieta como estava ou reduzir um pouco mais o consumo de proteína, como também ocorreu nos estudos de Malek e Umberger (2021b).

A única pessoa que não mencionou o meio ambiente e a ética animal na entrevista foi uma pessoa que amava comer carne, o que corrobora os estudos de Graça, Calheiros & Oliveira (2015), ao mostrarem associações negativas entre diminuir o consumo e intenção e identificar-se como alguém que consome carne com prazer. Isso é perceptível no relato, uma vez que essa redução só aconteceu por um motivo de comorbidade associada à obesidade.

Foi percebida nos relatos de quem ainda consumia carne, principalmente a vermelha, uma maior preocupação com a origem desses alimentos, o que envolve sua cadeia de produção. Estudos recentes corroboram essa preocupação e mostram uma crescente busca por produtos “amigos do bem-estar animal” (Alonso et al., 2020). Em outro estudo australiano, a produção e a origem dos alimentos foram motivações para diminuir o consumo de proteína animal, chegando mesmo a atingir a temática do anticonsumo (Malek & Umberger, 2018).

A questão industrial da produção de carne abre a discussão sobre o mercado de proteínas alternativas (Green, Blattmann, Chen, & Mathys, 2022). Elas foram citadas nos relatos de maneira ambivalente: com comentários positivos, como uma alternativa à carne, e negativos, pelo fato de se parecer com a carne, textura da qual os indivíduos não gostavam.

Os participantes mais velhos, perto dos sessenta anos, mencionaram a saúde como motivo para manter ou intensificar a redução. Nos estudos de Kemper (2020), o grupo com mais de sessenta anos também reduziu o consumo de carne por falta de apetite ou de desejo por carne.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo principal identificar como ocorre o processo de redução do consumo de carne sob a luz da Teoria do Paradigma do Curso de Vida. Dessa forma, foi realizada uma pesquisa qualitativa de abordagem fenomenológica com o objetivo de ouvir os relatos de quem decidiu seguir uma dieta flexitariana.

A amostra foi composta por pessoas que escolheram reduzir o consumo de proteína, independentemente do tipo de carne, quantidade e frequência. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas que, posteriormente, com base nos objetivos geral e específicos, foram investigadas à luz da análise de conteúdo. Esse método foi escolhido por permitir observar fenômenos sociais sob a ótica do que foi vivenciado e como o foi.

Os cinco objetivos específicos guiaram as análises, sendo eles: 1) estudar os elementos anteriores à mudança da redução do consumo de carne; 2) identificar os eventos que funcionaram como gatilho para a mudança; 3) analisar os processos de adaptação à mudança; 4) compreender os sentimentos envolvidos nesse processo; e 5) identificar as expectativas do consumidor em relação ao futuro da dieta seguida.

Com relação ao primeiro objetivo, foi constatado que a relação do indivíduo com a carne pode ser iniciada em diferentes etapas da vida de uma pessoa. Pode-se, desde criança, perceber o desinteresse pelo sabor desse alimento ou mesmo precisar reduzir o consumo por algum motivo de saúde, independentemente, do estágio da vida da pessoa ou influência, o consumo de carne, por exemplo, pode prejudicar a saúde a ponto de interferir na profissão da pessoa. Por sua vez, na idade adulta, pode-se ter acesso a outros ciclos relacionais, com pessoas que não consideram o consumo de carne como norma social, ou mesmo ter acesso a religiões que abordem o não consumo desse alimento. Além disso, o acesso à informação permite que o comportamento seja repensado, principalmente quando relacionado com outras mudanças sustentáveis já adquiridas. Nas redes sociais, influenciadores e documentários em canais de streaming foram citados como fontes de informação sobre uma dieta mais restritiva. Até mesmo o casamento pode influenciar para uma futura mudança de comportamento, algo que já havia sido encontrado em pesquisa com vegetarianos e onívoros. Todos esses pontos foram percebidos nas entrevistas por meio de participantes que comentavam sobre seu passado: os mais jovens comentavam sobre a infância, os mais velhos, sobre a juventude ou vida adulta. Os fatores identificados como prévios à redução não tiveram relação com os fatores que funcionaram como gatilho em T1.

Quanto ao objetivo dois, de identificar os eventos gatilho para a mudança, o resultado foi semelhante ao que se encontra na literatura existente, com a diferença de que algumas pesquisas existentes trataram de vegetarianos e onívoros, sem detalhar o público dos flexitarianos. Como a pergunta para seleção da amostra era ampla, nesse objetivo foi possível dividir os entrevistados em um grupo de pessoas que deixou a dieta onívora para ser flexitariano, e outro que deixou a dieta vegetariana ou vegana para o flexitarianismo.

Com relação às pessoas que deixaram a dieta onívora, os gatilhos de causas individuais como dieta, problemas de saúde ou busca por uma alimentação mais adequada foram os mais citados. Para causas ambientais, há a oferta de carne de baixa qualidade no ambiente em que a pessoa vivia quando tomou a decisão de restringir o consumo de carne. Por sua vez, as causas sociais estão mais relacionadas com questões de espiritualidade, ética animal e impactos negativos ao meio ambiente. Mudanças na vida da pessoa, como ir morar sozinho, também funcionaram como acesso a um novo tipo de dieta, o que foi evidenciado em um estudo com adultos jovens (Van den Berg et al., 2022), mas no caso desta pesquisa, ocorreu com jovens e pessoas de mais de quarenta anos.

Por outro lado, as pessoas que deixaram a dieta vegetariana ou vegana, os gatilhos também vieram de causas individuais, como problemas de saúde. Além disso, se deve a causas ambientais relacionadas à pressão social, à pandemia de covid-19 e ao acesso à culinária local, que influenciou na vontade de comer determinado prato com proteína animal.

O terceiro objetivo foi analisar como ocorre a adaptação à mudança, para o qual muitos dados foram levantados. Primeiramente, é importante separar esse momento entre os mecanismos de adaptação e as variáveis estruturais. Essas variáveis estão entre esse momento de T2 – T1 e foram identificadas como: alto preço da carne e dos alimentos necessários para a substituição da carne, contexto político, consequências da pandemia e contexto cultural. A questão dos preços da proteína animal foi citada inclusive em estudos de países do primeiro mundo.

A questão cultural esteve muito presente nos relatos, como já era esperado, visto os estudos prévios sobre a cultura ocidental e a percepção sobre a carne como parte principal do prato. Nas entrevistas foi possível perceber uma busca por algo que pudesse substituí-la. A cultura também se materializou em dois tipos de comida mencionados com frequência nos relatos, o churrasco e o hambúrguer. Os pratos regionais brasileiros com carne também foram mencionados de forma mais pontual, como a carne de porco, no caso dos mineiros, os frutos do mar para aracajuanos e o peixe para os capixabas. Além disso, houve uma relação da carne com

as datas comemorativas, como Páscoa, Natal e Ano-Novo, nas quais é comum consumir carne, sendo ocasiões em que os entrevistados se permitiam consumi-las.

Ao observar os mecanismos de adaptação, foi possível identificar a influência dos papéis sociais na tomada de decisão, bem como do capital humano. Um dos itens que mais apareceu como adaptação foi o estresse de pessoas vegetarianas ou veganas, que levou à adaptação para voltar a consumir alguma forma de proteína. Esse estresse foi causado por problemas de saúde, falta de apoio dos pais, gostar de determinado prato com proteína e estar em viagem, ou seja, estar em um ambiente que facilite essa mudança. Por isso, a pressão social da norma onívora é determinante para gerar estresse e incentivar o aumento de seu consumo como enfrentamento.

Estar em uma nova dieta exige também o conhecimento sobre como reduzir nutricionalmente a carne, habilidades culinárias, conhecimento de receitas que podem ser feitas, tempo para tal atividade e alternativas de pratos comuns em versões sem carne. Nesse sentido, médicos e nutricionistas têm o papel informativo nesse processo. Além disso, faz-se necessário ter acesso a pratos e produtos alternativos à carne, como os *plant based*. Em ambos os casos a maior dificuldade é estar longe dos grandes centros urbanos.

Ao observar o quarto objetivo secundário deste trabalho, a saber, compreender os sentimentos envolvidos nesse processo, tem-se como principal sentimento o bem-estar, seja ele físico ou psicológico, algo que ainda não havia sido evidenciado em pesquisas com flexitarianos. Outros sentimentos foram o orgulho de compartilhar que se tem uma dieta mais restrita, a gratidão por consumir determinado animal e a culpa quanto a toda a proteína que já se consumiu antes da decisão de reduzir o consumo. A vergonha foi um sentimento que surgiu nos relatos em três formatos: como uma barreira para não assumir uma dieta mais restrita, como um motivador para seguir com a dieta, e ao se negar alguma comida com carne devido à dieta seguida. Além disso, assim como mencionado na literatura sobre a dificuldade de viver uma dieta em um ambiente sem apoio social, os sentimentos que emergiram de situações assim foram a vergonha, tristeza e culpa. Esses sentimentos também já foram evidenciados em estudos vegetarianos e, quando em flexitarianos, foram abordados de forma ampla.

Com relação ao último objetivo deste trabalho, que foi o de identificar as expectativas do consumidor em relação ao futuro da dieta seguida, pode-se dizer que o questionamento sobre o futuro da dieta gerou dúvidas em grande parte dos entrevistados. Eles tiveram suas dietas classificadas em cinco grupos, conforme o tipo seguido: pró-flexitariano, flexitariano leve, flexitariano moderado, flexitariano intenso e flexitariano. A classificação foi escolhida ao observar-se a dieta de redução de carne como um *continuum* e com base nas classificações

disponíveis na literatura e nas quantidades consumidas relatadas. Para o futuro, os entrevistados demonstraram tanto interesse em seguir para um modelo mais rígido e restrito de consumo como a permanência no modelo atual.

Ao observarem-se os achados desta pesquisa, foi possível ter uma visão histórica de como o processo da redução do consumo de carne ocorre. Principalmente, foi possível identificar os fatores mais primitivos no processo de redução, desde o início da jornada até o momento de gatilho em T1, e de transformação definitiva até o momento em T2. Além disso, apesar da vasta literatura sobre motivações e barreiras para os flexitarianos, foi possível perceber o fenômeno do flexitarianismo de perto, com detalhes sobre o processo de adaptação à dieta e detalhes sobre os sentimentos experienciados neste processo.

Dessa forma, a contribuição teórica deste trabalho para os estudos de marketing está na aplicação da TPCV para pessoas que se tornaram flexitarianas, nos seus diferentes níveis de dieta. Com isso, foi possível identificar influências prévias à decisão de mudança e olhar com detalhe as dificuldades enfrentadas na mudança, bem como os mecanismos de adaptação destas, muitas vezes não identificados em estudos de caráter mais quantitativos. Além disso, foi possível perceber os sentimentos envolvidos no processo de mudança de uma dieta e ainda as barreiras associadas a eles.

Sob a ótica social, a contribuição deste trabalho faz-se presente na recomendação da conscientização de adultos e idosos sobre a importância de uma alimentação balanceada em relação ao consumo de carne. Aos familiares que residem com jovens adultos faz-se necessária a conscientização de que o apoio e não julgamento é fundamental para que sua geração viva bem. Essa é uma oportunidade de iniciar pequenas mudanças na cultura atual, sem causar grandes mudanças nos hábitos das pessoas, mas dando a elas oportunidades de uma vida mais saudável e sustentável. O benefício de uma dieta reduzida em consumo de carne será colhido pela própria sociedade.

No aspecto das aplicações gerenciais deste trabalho, trata-se de uma oportunidade para empresas que já atuam ou desejam realizar ações sustentáveis. Sabe-se que toda ação voltada para a sustentabilidade deve ser realizada com cautela, portanto sugere-se o uso deste material para endomarketing. É possível ensinar os colaboradores sobre os diferentes tipos de dieta que existem, sobre a importância de respeitar quem escolheu não consumir proteína, sobre a importância de cuidar da própria saúde e, ainda, no caso de refeitórios empresariais, oferecer opções sem carne com variedade e qualidade.

Além disso, é possível promover cursos de culinária para estimular esse hábito e incentivar uma alimentação mais saudável e sustentável. Estudos mostram que os indivíduos

são mais propensos a se envolver em um novo comportamento quando impactados com a empatia, ao observarem pessoas que sofrem, por exemplo (Kollmuss & Agyeman, 2002).

Pode-se citar ainda aplicações gerenciais para empresas do ramo de produtos à base de plantas, sendo possível perceber que quem gostava do sabor da carne apreciava hambúrguer com gosto e textura de carne, o que, porém, não aconteceu com quem não tinha apreço pela carne vermelha.

6.1 LIMITAÇÕES E SUGESTÕES PARA ESTUDOS FUTUROS

A limitação desta pesquisa se baseia na forma como a amostra foi selecionada. Pode-se dizer que a pergunta aberta na seleção dos candidatos “se você reduziu, ou conhece alguém que reduziu, o consumo de carne (vermelha, de frango, peixe ou frutos do mar) nos últimos três meses ou mais, este convite é para você!” permitiu incorporar nas respostas pessoas que eram vegetarianas ou veganas e que se tornaram flexitarianas. Com isso, fez-se necessário discutir os resultados sob duas óticas: a de quem reduziu o consumo e a de quem aumentou. Como ao final do processo ambos se tornaram flexitarianos, esse grupo também foi mantido na pesquisa, com essa ressalva nas análises.

Para o futuro, sugere-se o investimento em pesquisas para identificar consumidores que têm apreço ou não pelas diferentes proteínas, de forma a gerar campanhas de comunicação mais direcionadas ao público correto. Além disso, pode-se analisar em uma próxima pesquisa como os sentimentos estão presentes em cada uma das etapas da TPCV. Assim como no estudo de Van den Berg et al. (2022), pode-se realizar um estudo quantitativo observando os mecanismos de adaptação utilizados apenas por pessoas que eram onívoras e migraram para o flexitarianismo.

REFERÊNCIAS

- Adams, C. J. (2000). *The sexual politics of meat: a feminist-vegetarian critical theory*. New York, NY: Polity Press.
- Ajzen, I. (2015). The theory of planned behaviour is alive and well, and not ready to retire: a commentary on Sniehotta, Pesseau, and Araújo-Soares. *Health Psychology Review*, 9(2), 131-137. doi:10.1080/17437199.2014.88347
- Aleksandrowicz, L., Green, R., Joy, E. J. M., Smith, P., & Haines, A. (2016). The impacts of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use, and health: a systematic review. *PLoS One*, 11(11), 1-16. doi:10.1371/journal.pone.0165797
- Alonso, M. E., González-Montaña, J. R., & Lomillos, J. M. (2020). Consumers' concerns and Perceptions of farm animal welfare. *Animals*, 10(3), 385. doi:10.3390/ani10030385
- American Psychological Association (APA). (2010). *Dicionário de psicologia*. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Apostolidis, C., & McLeay, F. (2019). To meat or not to meat? Comparing empowered meat consumers' and anti-consumers' preferences for sustainability labels. *Food Quality and Preference*, 77, 109-122.
- Bauman, Z. (2005). *Identidade: entrevista a Benedetto Vecchi* (C. A. Medeiros, Trad. pp.18). Rio de Janeiro, RJ: Jorge Zahar.
- Barbosa, M. A. C., Neves, F. E. B., Santos, J. M. L., Cassundé, F. R. S. A., & Cassundé Jr., N. F. (2013). "Positivismos" versus "Interpretativismos": O que a administração tem a ganhar com esta disputa? *Revista Organizações em Contexto*, 9(17), 1-29. doi:10.15603/1982-8756/roc.v9n17p1-29
- Bardin, L. (2021). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: the secret life of the brain*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- Batista Filho, M. (2003). A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cadernos de Saúde Pública*, 19(1), 181-191. doi:10.1590/S0102-311X2003000700019
- Beardsworth, A. D., & Keil, E. T. (1991). Vegetarianism, veganism, and meat avoidance: recent trends and findings. *British Food Journal*, 93(4), 19-24. doi:10.1108/00070709110135231
- Belei, R. A., Gimenez-Paschoal, S. R., Nascimento, E. N., & Matsumoto, P. H. V. R. (2008). O uso de entrevista, observação e videogravação em pesquisa qualitativa. *Cadernos de Educação*, (30), 187-199.
- Belk, R. (1988). Possessions and the extended self. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 139-168. doi:10.1086/209154

- Bilal, C., Senol, D. (2020). The effects of covid-19 pandemic outbreak on food consumption preferences and their causes. *Journal of Research in Medical Dental Science*, 8(3), 176-180.
- Bisogni, C. A., Connors, M., Devine, C. M., & Sobal, J. (2002). Who we are and how we eat: a qualitative study of identities in food choice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(3), 128-139. doi:10.1016/S1499-4046(06)60082-1
- Boni, V., & Quaresma, S. J. (2005). Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em ciências sociais. *Em Tese*, 2(1), 68-80
- Bratanova, B., Vauclair, C. M., Kervyn, N., Schumann, S., Wood, R., & Klein, O. (2015). Savouring morality. Moral satisfaction renders food of ethical origin subjectively tastier. *Appetite*, 91, 137–149. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.006>
- Caregnato, R., & Mutti, R. (2006). Pesquisa qualitativa: análise de discurso versus análise de conteúdo. *Texto & Contexto Enfermagem*, 15. doi:10.1590/S0104-07072006000400017
- Carfora, V., Caso, D., & Conner, M. (2017). Correlational study and randomised controlled trial for understanding and changing red meat consumption: the role of eating identities. *Social Science & Medicine*, 175, 244-252. doi:10.1016/j.socscimed.2017.01.005
- Clonan, A., Wilson, P., Swift, J. A., Leibovici, D. G., & Holdsworth, M. (2015). Red and processed meat consumption and purchasing behaviours and attitudes: impacts for human health, animal welfare and environmental sustainability. *Public Health Nutrition*, 18(13), 2446-2456. doi:10.1017/S1368980015000567
- Cohler, B. J., Hostetler, A. (2003). Linking life course and life story. In J. T. Mortimer & Shanahan, M. J. (Eds.), *Handbook of the life course*. Boston, MA: Springer.
- Cole, M. (2008). Asceticism and hedonism in research discourses of veg*anism. *British Food Journal*, 110, (7), 706-716. doi: <https://doi.org/10.1108/00070700810887176>
- Coleman, N. V., & Williams, P. (2013). Feeling like my self: emotion profiles and social identity. *Journal of Consumer Research*, 40(2), 203-222. doi:10.1086/669483
- Creswell, J. (2021, Nov 23). Os alimentos à base de plantas expandem, com consumidores famintos por mais. *The New York Times, Nova Iorque*. Disponível em: <https://internacional.estadao.com.br/noticias/nytiw,alimentos-base-plantas-veganismo,70003905801?utm_source=estadao:app&utm_medium=noticia:compartilhamento/>. Acesso em: 06 de jul. de 2021.
- Creswell, J. W. (2010). *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto* (3a ed.). Porto Alegre, RS: Artmed.
- Creswell, J. W. (2014). *Investigação qualitativa e projeto de pesquisa: escolhendo entre cinco abordagens* (3a ed.). Porto Alegre, RS: Penso.

- Crippa, M., Solazzo, E., Guizzardi, D., Monforti-Ferrario, F., Tubiello, F. N., & Leip, A. (2021). Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nature Food*, 2(3), 198-209. doi:10.1038/s43016-021-00225-9
- Dagevos, H. (2021). Finding flexitarians: current studies on meat eaters and meat reducers. *Trends in Food Science & Technology*, 114, 530-539. doi:10.1016/j.tifs.2021.06.021
- Dagevos, H., & Voordouw, J. (2013). Sustainability and meat consumption: is reduction realistic? *Sustainability: Science, Practice, and Policy*, 9(2), 60-69. doi:10.1080/15487733.2013.11908115
- Dakin, B. C., Ching, A. E., Teperman, E., Klebl, C., Moshel, M., & Bastian, B. (2021). Prescribing vegetarian or flexitarian diets leads to sustained reduction in meat intake. *Appetite*, 164. doi:10.1016/j.appet.2021.105285
- Damásio, A. R. (1996). *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras.
- De Bakker, E., & Dagevos, H. (2012). Reducing meat consumption in today's consumer society: questioning the citizen-consumer gap. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 25, 877-894. doi:10.1007/s10806-011-9345-z
- De Backer, C. & Hudders, L. (2014). From meatless Mondays to meatless Sundays: motivations for meat reduction among vegetarians and semi-vegetarians who mildly or significantly reduce their meat intake. *Ecology of Food and Nutrition*, 53(6), 639-657. doi:10.1080/03670244.2014.896797
- De Backer, C., & Hudders, L. (2015). Meat and morals: relationship between meat consumption, consumer attitudes towards human and animal welfare and moral behavior. *Meat Science*, 99, 68–74. https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2014.08.011
- de Boer, J., de Witt, A., & Aiking, H. (2016). Help the climate, change your diet: A cross-sectional study on how to involve consumers in a transition to a low-carbon society. *Appetite*, 98, 19–27. https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.12.001
- De Gavelle, E., Davidenko, O., Fouillet, H., Delarue, J., Darcel, N., Huneau, J.-F., [...] & Mariotti, F. (2019). Self-declared attitudes and beliefs regarding protein sources are a good prediction of the degree of transition to a low-meat diet in France. *Appetite*, 142. doi:10.1016/j.appet.2019.104345
- Deliens, T., Mullie, P., & Clarys, P. (2022). Plant-based dietary patterns in Flemish adults: a 10-year trend analysis. *European Journal of Nutrition*, 61(1), 561-565. doi:10.1007/s00394-021-02630-z
- Devine, C. M., Connors, M., Bisogni, C. A., & Sobal, J. (1998). Life-course influences on fruit and vegetable trajectories: qualitative analysis of food choices. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 30(6), 361-370. doi:10.1016/s0022-3182(98)70358-9

- Dressler, W., Oths, K., Balieiro, M., Pessa, R., & Santos, J. (2012). How culture shapes the body: cultural consonance and body mass in urban Brazil. *American Journal of Human Biology*, 24, 325-231. doi:10.1002/ajhb.22207
- Elder, G. H. (1998). Life course and human development. In W. Damon & R. Lerner (Eds.). *Handbook of child psychology* (pp. 939–991). John Wiley & Sons.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: an approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058-1068. doi:10.1037/0022-3514.51.5.1058
- Exline, J. J., Zell, A. L., Bratslavsky, E., Hamilton, M., & Swenson, A. (2012). People-pleasing through eating: sociotropy predicts greater eating in response to perceived social pressure. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(2), 169-193. doi:10.1521/jscp.2012.31.2.169
- Feinberg, M., Kovacheff, C., Teper, R., & Inbar, Y. (2019). Understanding the process of moralization: how eating meat becomes a moral issue. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117. doi:10.1037/pspa0000149
- Feldt, R. (2010). *Guide to research questions*. Gothenburg: Chalmers University of Technology. Recuperado de <https://bit.ly/3QIbEy2>
- Fernandes, A. M., Costa, L. T., Teixeira, O. S., Santos, F. V., Revillion, J. P. P. & Souza, A. R. L. (2021). Consumption behavior and purchase intention of cultured meat in the capital of the “state of barbecue,” Brazil. *British Food Journal*, 123(9), 3032-3055. doi: 10.1108/BFJ-08-2020-0698
- Fessler, D. M., Arguello, A. P., Mekdara, J. M., & Macias, R. (2003). Disgust sensitivity and meat consumption: a test of an emotivist account of moral vegetarianism. *Appetite*, 41(1), 31-41. doi:10.1016/s0195-6663(03)00037-0
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2020). *World food and agriculture: statistical yearbook 2020*. Paris: United Nations. doi:10.4060/cb1329en
- Forestell, C. A., Spaeth, A. M., & Kane, S. A. (2012). To eat or not to eat red meat: a closer look at the relationship between restrained eating and vegetarianism in college females. *Appetite*, 58(1), 319-325. doi:10.1016/j.appet.2011.10.015
- Fox, N., & Ward, K. J. (2008). You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. *Social Science and Medicine*, 66(12), 2585-2595. doi:10.1016/j.socscimed.2008.02.011
- Gazzaniga, M., Heatherton, T., & Halpern, D. (2017). *Ciência psicológica*. Porto Alegre: Artmed.
- Ge, J., Scalco, A., & Craig, T. (2022). Social influence and meat-eating behaviour. *Sustainability*, 14(13). doi:10.3390/su14137935
- Gehman, J., Glaser, V. L., Eisenhardt, K. M., Gioia, D., Langley, A., & Corley, K. G. (2018). Finding theory-method fit: a comparison of three qualitative approaches to theory

- building. *Journal of Management Inquiry*, 27(3), 284-300. doi:10.1177/1056492617706029
- George, L. K. (2003). Life course research: achievements and potential. In J. T. Mortimer & M. J. Shanahan (Eds.), *Handbook of the life course* (pp. 671-680). New York, NY: Plenum.
- Gierveld, J., & Dykstra, P. (1993). Life transitions and the network of personal relationships: theoretical and methodological issues. *Advances in Personal Relationships*, 4, 195-227.
- Gieryn, T. F. (2000). A Space for Place in Sociology. *Annual Review of Sociology*, 26, 463–496. <http://www.jstor.org/stable/223453>
- Gil, A. C. (2014). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo, SP: Atlas.
- Gioia, D. A., Corley, K. G., & Hamilton, A. L. (2013). Seeking qualitative rigor in inductive research: notes on the Gioia methodology. *Organizational Research Methods*, 16(1), 15-31. doi:10.1177/1094428112452151
- Godoy, A. S. (1995a). A pesquisa qualitativa e sua utilização em administração de empresas. *Revista de Administração de Empresas*, 35(4), 65-71. doi:10.1590/s0034-75901995000400008
- Godoy, A. S. (1995b). Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. *Revista de Administração de Empresas*, 35(3), 20-29. doi:10.1590/s0034-75901995000300004
- Götze, F., & Brunner, T. A. (2021). A consumer segmentation study for meat and meat alternatives in Switzerland. *Foods*, 10(6), 1273. doi:10.3390/foods10061273
- Graça, J., Calheiros, M. M., & Oliveira, A. (2015). Attached to meat? (Un)willingness and intentions to adopt a more plant-based diet. *Appetite*, 95, 113-125. doi:10.1016/j.appet.2015.06.024
- Graça, J., Godinho, C., & Truninger, M. (2019). Reducing meat consumption and following plant-based diets: current evidence and future directions to inform integrated transitions. *Trends in Food Science & Technology*, 91, 380-390. doi:10.1016/j.tifs.2019.07.046
- Green, A., Blattmann, C., Chen, C., Mathys, A. (2022). The role of alternative proteins and future foods in sustainable and contextually-adapted flexitarian diets. *Trends in Food Science & Technology*, 124, 250-258. doi:10.1016/j.tifs.2022.03.026
- Greenebaum, J. (2012). Veganism, identity and the quest for authenticity. *Food, Culture and Society*, 15, 129-144. doi:10.2752/175174412X13190510222101
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. In R. J. Davidson, K. R. Sherer & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 852-870). New York, NY: Oxford University Press.
- Hargreaves, S. M.; Nakano, E. Y.; Han, H.; Raposo, A.; Ariza-Montes, A.; Vega-Muñoz, A.; Zandonadi, R. P. (2021). Quality of life of Brazilian vegetarians measured by the

WHOQOL-BREF: influence of type of diet, motivation and sociodemographic data. *Nutrients*, *13*, 2648. doi:10.3390/nu13082648

- Haverstock, K., & Forgays, D. K. (2012). To eat or not to eat. A comparison of current and former animal product limiters. *Appetite*, *58*(3), 1030–1036. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.02.048>
- Hedenus, F., Wirsenius, S., & Johansson, D. J. A. (2014). The importance of reduced meat and dairy consumption for meeting stringent climate change targets. *Climatic Change*, *124*, 79-91. doi:10.1007/s10584-014-1104-5
- Hielkema, M. H., & Lund, T. B. (2021). Reducing meat consumption in meat-loving Denmark: exploring willingness, behavior, barriers and drivers. *Food Quality and Preference*, *93*
- Higgins, E. & Bond, Ronald & Klein, Ruth & Strauman, Timothy. (1986). Self-Discrepancies and Emotional Vulnerability. How Magnitude, Accessibility, and Type of Discrepancy Influence Affect. *Journal of personality and social psychology*. *51*. 5-15. doi: 10.1037/0022-3514.51.1.5
- Hoek, A., Pearson, D., James, S. W., Lawrence, M., & Friel, Sharon. (2017). Healthy and environmentally sustainable food choices: Consumer responses to point-of-purchase actions. *Food Quality and Preference*, *58*. doi:10.1016/j.foodqual.2016.12.008
- Hoek, A. C., Pearson, D., James, S. W., Lawrence, M. A., & Friel, S. (2017). Shrinking the food-print: a qualitative study into consumer perceptions, experiences, and attitudes towards healthy and environmentally friendly food behaviours. *Appetite*, *108*, 117-131. doi:10.1016/j.appet.2016.09.030
- Hoffman, S. R., Stallings, S. F., Bessinger, R. C., & Brooks, G. T. (2013). Differences between health and ethical vegetarians: strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite*, *65*, 139-144. doi:10.1016/j.appet.2013.02.009
- Holmgren, H. (2017). Plant-based diets on social media: how content on social media influence for maintaining a lifestyle. (Dissertação de Mestrado), Jönköping University, Jönköping. Recuperado de <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hj:diva-35973>
- Ipsos. (2018). *An exploration into diets around the world*. Recuperado de https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-09/an_exploration_into_diets_around_the_world.pdf.
- Jabs, J., Devine, C. M., & Sobal, J. (1998). Model of the process of adopting vegetarian diets: health vegetarians and ethical vegetarians. *Journal of Nutrition Education*, *30*(4), 196-202. doi:10.1016/S0022-3182(98)70319-X
- Kauschke, C., Bahn, D., Vesker, M., & Schwarzer, G. (2019). The role of emotional valence for the processing of facial and verbal stimuli-positivity or negativity bias? *Frontiers in Psychology*, *10*, 1654. doi:10.3389/fpsyg.2019.01654

- Kearney, J. M., & McElhone, S. (1999). Perceived barriers in trying to eat healthier-results of a pan-EU consumer attitudinal survey. *The British Journal of Nutrition*, *81*, S133-S137. doi:10.1017/s0007114599000987
- Kemper J. A. (2020). Motivations, barriers, and strategies for meat reduction at different family lifecycle stages. *Appetite*, *150*, 104644. doi: https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104644
- Klaver, J. S., & Lambrechts, W. (2021). The pandemic of productivity: a narrative inquiry into the value of leisure time. *Sustainability*, *13*(11), 6271. doi:10.3390/su13116271
- Kley, S., Königslöw, C. K., & Dunker, A. (2022). Media Diets of Vegetarians. How News Consumption, Social Media Use and Communicating with One's Social Environment are Associated with a Vegetarian Diet. *Environmental Communication*, DOI: 10.1080/17524032.2022.2051575.
- Kollmuss, A. & Agyeman, J. (2002). Mind the gap: why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*, *8*, 239-260. doi:10.1080/13504620220145401
- Kwasny, T., Dobernig, K., & Riefler, P. (2022). Towards reduced meat consumption: a systematic literature review of intervention effectiveness, 2001-2019. *Appetite*, *168*. doi:10.1016/j.appet.2021.105739
- Laaksonen, A. (2010). Making Culture Accessible: Access, Participation and Cultural Provision in the Context of Cultural Rights in Europe/Council of Europe.
- Langley, A. (1999). Strategies for theorizing from process data. *The Academy of Management Review*, *24*(4), 691-710. doi:10.2307/259349
- Latkin, C. A., & Knowlton, A. R. (2015). Social network assessments and interventions for health behavior change: a critical review. *Behavioral Medicine*, *41*(3), 90-97. doi:10.1080/08964289.2015.1034645
- Laville, C., & Dionne, J. (1999). *A construção do saber: manual de metodologia de pesquisa em ciências humanas*. Belo Horizonte, MG: Editora da UFMG.
- Lea, E., & Worsley, A. (2003). Benefits and barriers to the consumption of a vegetarian diet in Australia. *Public Health Nutrition*, *6*(5), 505-511. doi:10.1079/phn2002452
- Leary, M. (2003). The self and emotion: the role of self-reflection in the generation and regulation of affective experience. In R. J. Davidson, K. R. Sherer & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 773-783). New York, NY: Oxford University Press.
- Leary, M., & Baumeister, R. (2000). The nature and function of self-esteem: sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, *32*. doi:10.1016/S0065-2601(00)80003-9

- Leclère, D., Obersteiner, M., Barrett, M., Butchart, S. H. M., Chaudhary, A., De Palma, A., [...] Young, L. (2020). Bending the curve of terrestrial biodiversity needs an integrated strategy. *Nature*, 585(7826), 551-556. doi:10.1038/s41586-020-2705-y
- Luhtanen, R., & Crocker, J. (1992). A collective self-esteem scale: Self-evaluation of one's social identity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(3), 302–318. <https://doi.org/10.1177/0146167292183006>
- Malek, L., & Umberger, W. J. (2021a). Distinguishing meat reducers from unrestricted omnivores, vegetarians and vegans: a comprehensive comparison of Australian consumers. *Food Quality and Preference*, 88. doi:10.1016/j.foodqual.2020.104081
- Malek, L., & Umberger, W. J. (2021b). How flexible are flexitarians? Examining diversity in dietary patterns, motivations and future intentions. *Cleaner and Responsible Consumption*, 3. doi:10.1016/j.clrc.2021.100038
- Malek, L., Umberger, W. J., & Goddard, E. (2018). Is anti-consumption driving meat consumption changes in Australia? *British Food Journal*, 121(1), 123-138. doi:10.1108/BFJ-03-2018-0183
- Manzini, E. J. (2004). *Entrevista: definição e classificação*. Marília, SP: Unesp.
- Markowski, K., & Roxburgh, S. (2019). “If I became a vegan, my family and friends would hate me.” anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets. *Appetite*, 135, 1-9. doi:10.1016/j.appet.2018.12.040
- Mathieu, S., & Dorard, G. (2016). Végétarisme, végétalisme, véganisme: aspects motivationnels et psychologiques associés à l'alimentation sélective. *Presse Medicale*, 45(9), 726-733. doi:10.1016/j.lpm.2016.06.031
- Miguel, F. V. C. (2012). A entrevista como instrumento para investigação em pesquisas qualitativas no campo da linguística aplicada. *Odisseia*, (5).
- Minowa, Y., & Belk, R. W. (2020). Qualitative approaches to life course research: linking life story to gift giving. *Journal of Global Scholars of Marketing Science*, 30(1), 60-75, doi:10.1080/21639159.2019.1613905
- Minson, J. A., & Monin, B. (2012). Do-gooder derogation: disparaging morally motivated minorities to defuse anticipated reproach. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 200-207. doi:10.1177/1948550611415695
- Mittal, C., & Griskevicius, V. (2016). Silver Spoons and Platinum Plans: How Childhood Environment Affects Adult Health Care Decisions, *Journal of Consumer Research*, 43, (4), 636–656. doi: <https://doi.org/10.1093/jcr/ucw046>
- Moschis, G. P. (2007). Stress and consumer behavior. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 35, 430-444. doi:10.1007/s11747-007-0035-3
- Moschis, G. P. (2021). The life course paradigm and consumer behavior: research frontiers and future directions. *Psychology & Marketing*, 38, 2034-2050.

- Moschis, G. P., Mathur A., & Shannon, R. (2020). Toward achieving sustainable food consumption: insights from the life course paradigm. *Sustainability*, *12*(13), 5359. doi:10.3390/su12135359
- Mozzato, A. R., & Grzybovski, D. (2011). Análise de conteúdo como técnica de análise de dados qualitativos no campo da administração: potencial e desafios. *Revista de Administração Contemporânea*, *15*(4), 731-747. doi:10.1590/S1415-6552011000400010
- Mullee, A., Vermeire, L., Vanaelst, B., Mullie, P., Deriemaeker, P., Leenaert, T. . . , & Huybrechts, I. (2017). Vegetarianism and meat consumption: a comparison of attitudes and beliefs between vegetarian, semi-vegetarian, and omnivorous subjects in Belgium. *Appetite*, *114*, 299-305. doi:10.1016/j.appet.2017.03.052
- Munz, F. A., Costa, L. T., Teixeira, O. S., Palma, Santos, F. V., Revillion, J. P. P., & Leal de Souza, Â. R. (2021), Consumption behavior and purchase intention of cultured meat in the capital of the “state of barbecue” Brazil. *British Food Journal*, *123* (9), pp. 3032-3055. <https://doi.org/10.1108/BFJ-08-2020-0698>.
- Pabian, S., Hudders, L., Poels, K., Stoffelen, F., & De Backer, C. J. S. (2020). Ninety minutes to reduce one’s intention to eat meat: a preliminary experimental investigation on the effect of watching the cowspiracy documentary on intention to reduce meat consumption. *Frontiers in Communication*, *5*. doi:10.3389/fcomm.2020.00069
- Pachucki, M. A., Jacques, P. F., & Christakis, N. A. (2011). Social network concordance in food choice among spouses, friends, and siblings. *American Journal of Public Health*, *101*(11), 2170-2177. doi:10.2105/AJPH.2011.300282
- Pawlak, R. (2015). Is vitamin B12 deficiency a risk factor for cardiovascular disease in vegetarians? *American Journal of Preventive Medicine*, *48*(6), e11-e26. doi:10.1016/j.amepre.2015.02.009
- Perry, C. L., Mcguire, M. T., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2001). Characteristics of vegetarian adolescents in a multiethnic urban population. *The Journal of Adolescent Health*, *29*(6), 406-416. doi:10.1016/s1054-139x(01)00258-0
- Pfeiler, T. M., & Egloff, B. (2018). Examining the “Veggie” personality: Results from a representative German sample. *Appetite*, *120*, 246-255. doi:10.1016/j.appet.2017.09.005
- Pliner, P., & Hobden, K. (1992). Development of a scale to measure the trait of food neophobia in humans. *Appetite*, *19*(2), 105–120. [https://doi.org/10.1016/0195-6663\(92\)90014-w](https://doi.org/10.1016/0195-6663(92)90014-w)
- Pohjolainen, P., Vinnari, M. & Jokinen, P. (2015), Consumers’ perceived barriers to following a plant-based diet. *British Food Journal*, *117*(3), 1150-1167. doi:10.1108/BFJ-09-2013-0252

- Pohlmann, A. (2021). Lowering barriers to plant-based diets: the effect of human and non-human animal self-similarity on meat avoidance intent and sensory food Satisfaction. *Food Quality and Preference*, *93*, 104272. doi:10.1016/j.foodqual.2021.104272
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of consulting and clinical psychology*, *51*(3), 390–395. doi: <https://doi.org/10.1037//0022-006x.51.3.390>
- Radnitz, C., Beezhold, B., & DiMatteo, J. (2015). Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*, *90*, 31-36. doi:10.1016/j.appet.2015.02.026
- Randers, L., Grønhøj, A., & Thøgersen, J. (2021). Coping with multiple identities related to meat consumption. *Psychology and Marketing*, *38*(1), 159-182. doi:10.1002/mar.21432
- Reed, A., Forehand, M., Puntoni, S., & Warlop, L. (2012). Identity-based consumer behavior. *International Journal of Research in Marketing*, *29*(4), 310-321. doi:10.2139/ssrn.2176665
- Robinson-O'Brien, R., Perry, C. L., Wall, M. M., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2009). Adolescent and young adult vegetarianism: better dietary intake and weight outcomes but increased risk of disordered eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, *109*(4), 648-655. doi:10.1016/j.jada.2008.12.014
- Romo, L. K., & Donovan-Kicken, E. (2012) “Actually, I don’t eat meat”: a multiple-goals perspective of communication about vegetarianism. *Communication Studies*, *63*(4), 405-420. doi:10.1080/10510974.2011.623752
- Rosenfeld, D. L. (2018). The psychology of vegetarianism: recent advances and future directions. *Appetite*, *131*, 125-138. doi:10.1016/j.appet.2018.09.011
- Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2017). The unified model of vegetarian identity: a conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*, *112*, 78-95. doi:10.1016/j.appet.2017.01.017
- Rosenfeld, D. L., & Tomiyama, A. J. (2019). When vegetarians eat meat: why vegetarians violate their diets and how they feel about doing so. *Appetite*, *143*.
- Rosenfeld, D. L., Rothgerber, H., & Tomiyama, A. J. (2020a). Mostly vegetarian, but flexible about it: investigating how meat-reducers express social identity around their diets. *Social Psychological and Personality Science*, *11*(3), 406-415. doi:10.1177/1948550619869619
- Rosenfeld, D. L., Rothgerber, H., & Tomiyama, A. J. (2020b). From mostly vegetarian to fully vegetarian: meat avoidance and the expression of social identity. *Food Quality and Preference*, *85*. doi:10.1016/j.foodqual.2020.103963
- Ross, A. (1993). Health and diet in 19th-century America: a food historian’s point of view. *Historical Archaeology*, *27*, 42-56. Doi:10.1007/BF03374172

- Rothgerber, H. (2014). A comparison of attitudes toward meat and animals among strict and semi-vegetarians. *Appetite*, 72, 98-105. doi:10.1016/j.appet.2013.10.002
- Rothgerber, H. (2015). Can you have your meat and eat it too? Conscientious omnivores, vegetarians, and adherence to diet. *Appetite*, 84, 196-203. doi:10.1016/j.appet.2014.10.012
- Rozin, P., Markwith, M., & Stoess, C. (1997). Moralization and becoming a vegetarian: the transformation of preferences into values and the recruitment of disgust. *Psychological Science*, 8(2), 67-73. doi:10.1111/j.1467-9280.1997.tb00685.x
- Ruby, M. (2012). Vegetarianism: a blossoming field of study. *Appetite*, 58, 141-150. doi:10.1016/j.appet.2011.09.019
- Ruby, M. B., & Heine, S. J. (2011). Meat, morals, and masculinity. *Appetite*, 56(2), 447-450. doi:10.1016/j.appet.2011.01.018
- Sadalla, E., & Burroughs, J. (1981). Profiles in eating. *Psychology Today*, 15, 51-57.
- Saldaña, J. *The coding manual for qualitative researchers*. (2016). Tempe, AZ: Arizona State University.
- Salovey, P. (2003). Emotion and social processes. In R. J. Davidson, K. R. Sherer & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of Affective Sciences* (pp. 747-750). New York, NY: Oxford University Press.
- Sauerbronn, J., Cerchiaro, I., & Ayrosa, E. (2012). Uma discussão sobre métodos alternativos em pesquisa acadêmica em marketing. *Gestão e Sociedade*, 5, 254. doi:10.21171/ges.v5i12.1374
- Schraiber, L. B. (1995). Pesquisa qualitativa em saúde: reflexões metodológicas do relato oral e produção de narrativas em estudo sobre a profissão médica. *Revista de Saúde Pública*, 29, 1. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89101995000100010>
- Silva, G. R. F., Macêdo, K. N. D. F., Rebouças, C. B. D. A., & Souza, A. M. A. (2006). Entrevista como técnica de pesquisa qualitativa. *Online Brazilian Journal of Nursing*, 5(2). doi:10.5935/1676-4285.20060382
- Sociedade Vegetariana Brasileira. (2017). *Vegetarianismo*. Recuperado de <https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>
- Sociedade Vegetarianam Brasileira, 2021. Disponível em <<https://www.svb.org.br/2648-brasileiros-reduzem-consumo-de-carne-estabelecimentos-se-adaptam-revela-nova-pesquisa-do-ipecc>>. Acesso em: 06/07/2021.
- Sparks, P., Conner, M., James, R., Shepherd, R., & Povey, R. (2001). Ambivalence about health-related behaviours: an exploration in the domain of food choice. *British journal of health psychology*, 6(Pt 1), 53-68. doi: <https://doi.org/10.1348/135910701169052>

- Steim, R. I., & Nemeroff, C. J. (1995). Moral overtones of food: Judgments of others based on what they eat. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(5), 480-490. doi:10.1177/0146167295215006
- Stoll-Kleemann, S., & Schmidt, U. (2017). Reducing meat consumption in developed and transition countries to counter climate change and biodiversity loss: a review of influence factors. *Regional Environmental Change*, 17. doi:10.1007/s10113-016-1057-5
- The Good Food Institute Brasil. (2020). O consumidor brasileiro e o mercado plant-based. Brasil: The Good Food Institute Brasil. Recuperado de <https://gfi.org.br/wp-content/uploads/2021/02/O-consumidor-brasileiro-e-o-mercado-plant-based.pdf>
- The Vegan Society. (2021). Changing diets during the covid-19 pandemic. London: The Vegan Society. Recuperado de <https://bit.ly/3vGpk3C>
- Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*, 515(7528), 518-522. doi:10.1038/nature13959
- Triviños, A. N. S. Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.
- Ulusoy, E. (2015, November). I think, therefore I am vegan: Veganism, ethics, and social justice. *40th Annual Macromarketing Conference*, 419-423. Recuperado de <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1003938/FULLTEXT01.pdf>
- United Nations. (2011). World Economic and Social Survey. Recuperado de https://www.un.org/en/development/desa/policy/wess/wess_current/2011wess.pdf
- Valim, F. (2010). A entrevista como instrumento para investigação em pesquisas qualitativas no campo da linguística aplicada. *Revista Odisseia*, 5. Recuperado de <https://bit.ly/3urk3g3>
- Van den Berg, S. W., Van den Brink, A. C., Wagemakers, A., & Den Broeder, L. (2022). Reducing meat consumption: The influence of life course transitions, barriers and enablers, and effective strategies according to young Dutch adults. *Food Quality and Preference*, 100, 104623. doi:10.1016/j.foodqual.2022.104623
- Verain, M., Dagevos, H., & Antonides, G. (2015). Flexitarianism: a range of sustainable food styles. In L. A. Reisch & J. Thøgersen (ed.), *Handbook of research on sustainable consumption*. London: Edward Elgar.
- Wellman, B., Wong, R. Y., Tindall, D., & Nazer, N. (1997). A decade of network change: Turnover, persistence, and stability in personal communities. *Social Networks*, 19, 27-50.
- Wilkerson, J. M., Iantaffi, A., Grey, J. A., Bockting, W. O., & Rosser, B. R. (2014). Recommendations for internet-based qualitative health research with hard-to-reach populations. *Qualitative health research*, 24(4), 561-574. <https://doi.org/10.1177/1049732314524635>

- White, K., Habib, R., & Hardisty, D. (2019). How to SHIFT consumer behaviors to be more sustainable: a literature review and guiding framework. *Journal of Marketing*, 83(3), 23-49. doi:10.1177/0022242919825649
- Whitmee, S., Haines, A., Beyrer, C., Boltz, F., Capon, A. G., Dias, B. F., [...] & Yach, D. (2015). Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of the Rockefeller Foundation-Lancet Commission on Planetary Health. *The Lancet*, 386(10007), 1973-2028. doi:10.1016/S0140-6736(15)60901-1
- Yin, R. K. (2016). *Pesquisa qualitativa do início ao fim*. Porto Alegre: Penso.
- Yingwattanakul, P., & Moschis, G. P. (2019). A life course study of the effects of experienced life events on the onset and continuity of preventive healthcare behaviors. *Health Marketing Quarterly*, 36(1), 71-91. doi:10.1080/07359683.2019.1567005

APÊNDICES

Apêndice 1 – Modelo de Convite virtual

Olá!

Se você reduziu, ou conhece alguém que reduziu, o consumo de carne (vermelha, de frango, peixe ou frutos do mar) nos últimos três meses ou mais, este convite é para você!

Gostaria de realizar uma entrevista para minha dissertação de mestrado.

Por favor, me mande uma mensagem aqui no WhatsApp para receber uma explicação rápida: (11) 96971-4801.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa a participar ou responder qualquer uma das questões da entrevista, você não será penalizado de forma alguma.

Atenciosamente,

Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira.

Pesquisador(es) participante(s): Me. Aline Ribeiro Gomes, Me. Gabriela Nobre Dias

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Kavita Miadaira Hamza.

Programa de Pós-Graduação em Administração (PPGA) da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade (FEA) da Universidade de São Paulo (USP).

Apêndice 2 – Convite virtual para grupos no Facebook e WhatsApp

Olá!

Me chamo Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira e estou realizando uma pesquisa para o meu mestrado. Vi que o sr.(a) é administrador do grupo (nome do grupo). Gostaria de convidar pessoas do seu grupo para uma entrevista para minha dissertação de mestrado

O objetivo do trabalho é contribuir para a sociedade com novas perspectivas sobre o tema escolhido. E, porque estudamos pessoas, a contribuição delas é importantíssima e totalmente voluntária.

Por favor, caso aceite participar, me mande uma mensagem aqui no WhatsApp para receber uma explicação rápida sobre como funciona a pesquisa: (11) 96971-4801.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa a participar ou responder qualquer uma das questões da entrevista, o participante não será penalizado de forma alguma.

Atenciosamente,

Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira.

Pesquisador(es) participante(s): Me. Aline Ribeiro Gomes, Me. Gabriela Nobre Dias

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Kavita Miadaira Hamza.

Programa de Pós-Graduação em Administração (PPGA) da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade (FEA) da Universidade de São Paulo (USP).

Apêndice 3 – Carta explicativa da pesquisa

Olá!

Me chamo Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira e agradeço muito por se interessar em participar desta pesquisa que será parte do meu mestrado.

O objetivo deste trabalho é contribuir para a sociedade com novas perspectivas sobre o tema escolhido. E, porque, estudamos pessoas, sua contribuição é importantíssima e totalmente voluntária.

Minha orientadora é a prof.^a dr.^a Kavita Miadaira Hamza, e há duas outras pesquisadoras envolvidas na pesquisa: me. Aline Ribeiro Gomes e me. Gabriela Nobre Dias. Participamos do Programa de Pós-Graduação em Administração (PPGA) da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade (FEA) da Universidade de São Paulo (USP).

O tema da pesquisa são as pessoas que escolheram reduzir o consumo de carne (vermelha, de frango, peixe ou frutos do mar) nos últimos três meses ou mais.

O objetivo desta pesquisa é entender o que te levou à decisão de reduzir o consumo de carne (carne vermelha, carne de frango, porco, peixe ou frutos do mar) e como você se sentiu nesse processo de mudança.

Nosso contato acontecerá em duas etapas:

Etapa 1: envio de fotos, produzidas por você, referente aos almoços e jantares consumidos nos cinco dias antes da data da entrevista – lembrando que as informações são confidenciais e importantes para a pesquisa;

Etapa 2: entrevista on-line e individual, com você, gravada, com duração entre trinta min e uma hora via Google Meet, Zoom ou Teams. A data será combinada.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa a participar ou responder qualquer uma das questões da entrevista, você não será penalizado(a) de forma alguma.

Por favor, caso aceite participar, me envie seu e-mail para que eu possa compartilhar o Termo de Consentimento.

Atenciosamente,

Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira.

Pesquisador(es) participante(s): Me. Aline Ribeiro Gomes, Me. Gabriela Nobre Dias.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Kavita Miadaira Hamza.

Programa de Pós-Graduação em Administração (PPGA) da Faculdade de Economia,
Administração e Contabilidade (FEA) da Universidade de São Paulo (USP).

Apêndice 4 – E-mail sobre Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Assunto: Pesquisa FEA USP – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Olá,

Agradecemos a participação na pesquisa.

Em anexo está o Termo de Consentimento para assinatura digital.

Para assinar digitalmente siga os passos abaixo:

1. Abra o documento no programa Adobe Acrobat;



2. Clique em Menu > Assinar > Preencher e assinar;

3. Clique nas partes em branco para preenchimento e digite seus dados;



4. Clique no item “Assinatura do participante” e no menu superior clique em “Assine você mesmo”.



Qualquer dúvida estamos à disposição.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa a participar ou responder qualquer uma das questões da entrevista, você não será penalizado(a) de forma alguma.

Atenciosamente,

Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira.

Pesquisador(es) participante(s): Me. Aline Ribeiro Gomes, Me. Gabriela Nobre Dias

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Kavita Miadaira Hamza.

Programa de Pós-Graduação em Administração (PPGA) da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade (FEA) da Universidade de São Paulo (USP).

Apêndice 5 – Mensagem marcação entrevista – Após assinatura Termo de Consentimento

Olá!

Por favor, informe três opções de melhor data e horário para conversarmos na próxima semana.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa a participar ou responder qualquer uma das questões da entrevista, você não será penalizado(a) de forma alguma.

Atenciosamente,

Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira.

Pesquisador(es) participante(s): Me. Aline Ribeiro Gomes, Me. Gabriela Nobre Dias

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Kavita Miadaira Hamza.

Programa de Pós-Graduação em Administração (PPGA) da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade (FEA) da Universidade de São Paulo (USP).

Apêndice 6 – Mensagem confirmação entrevista

Olá!

Agradeço muito a disponibilidade em participar desta pesquisa.

***Sua entrevista ficou marcada para xx/xx às 00h.**

Você receberá um convite para entrar na sala do Zoom no seu e-mail. O acesso é feito com seu e-mail. Não é necessário o cadastro na plataforma.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa a participar ou responder qualquer uma das questões da entrevista, você não será penalizado(a) de forma alguma.

Atenciosamente,

Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira.

Pesquisador(es) participante(s): Me. Aline Ribeiro Gomes, Me. Gabriela Nobre Dias

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Kavita Miadaira Hamza.

_Programa de Pós-Graduação em Administração (PPGA) da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade (FEA) da Universidade de São Paulo (USP).

Apêndice 7 – Mensagem lembrete da entrevista – Enviada um dia antes da entrevista

Olá!

Gostaria de lembrar que nossa entrevista é amanhã às 00h.

Orientações para uso do Google Meet: basta clicar no link que aparece na sua agenda no dia e horário combinado.

Orientações para a entrevista: escolha um local confortável para que possamos conversar.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa a participar ou responder qualquer uma das questões da entrevista, você não será penalizado(a) de forma alguma.

Atenciosamente,

Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira.

Pesquisador(es) participante(s): Me. Aline Ribeiro Gomes, Me. Gabriela Nobre Dias

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Kavita Miadaira Hamza.

Programa de Pós-Graduação em Administração (PPGA) da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade (FEA) da Universidade de São Paulo (USP).

Apêndice 8 – Mensagem ciência em recusa a participar da entrevista

Olá!

Eu, Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira, estou ciente de que o sr.(a) solicitou a retirada do seu consentimento para participar da pesquisa.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa a participar ou responder qualquer uma das questões da entrevista, você não será penalizado(a) de forma alguma.

Atenciosamente,

Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira.

Pesquisador(es) participante(s): Me. Aline Ribeiro Gomes, Me. Gabriela Nobre Dias

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Kavita Miadaira Hamza.

Programa de Pós-Graduação em Administração (PPGA) da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade (FEA) da Universidade de São Paulo (USP).

Apêndice 9 – Roteiro de Pesquisa

I. Introdução

Olá!

Meu nome é Caroline Dutra e sou aluna de mestrado no Programa de Pós-Graduação em Administração da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade da Universidade de São Paulo, o PPGA da FEA-USP.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer mais uma vez sua disponibilidade em participar deste estudo.

Como já mencionado, o objetivo desta pesquisa é entender o que te levou à decisão de reduzir o consumo de carne (vermelha, de frango, peixe ou frutos do mar) e como você se sentiu nesse processo de mudança.

Hoje vamos falar um pouco mais sobre sua alimentação, seu envolvimento com a redução do consumo de carne, o que já viveu dentro desse contexto.

Por isso, é muito importante que você seja você mesmo(a) e responda de forma verdadeira. Não existe resposta certa ou julgamentos.

Antes de começar, como mencionado no Termo de Consentimento, vou solicitar a gravação desta entrevista a fim de transcrevê-las na íntegra, posteriormente.

II. Dados Demográficos

1. Vamos começar falando sobre você:
 - 1.1. Qual é sua idade?
 - 1.2. Você trabalha ou estuda?
 - 1.2.1. Em caso de estudo, em qual estágio de estudo se encontra (escola, graduação, pós-graduação)?
 - 1.2.2. Em caso de estudo e/ou trabalho, qual é sua profissão?
 - 1.3. Em qual cidade e estado você mora?
 - 1.4. Você mora com mais alguém?
 - 1.4.1. Quem é(são) essa(s) pessoa(s) (pais, amigos, cônjuge, filhos)?

III. Informações sobre a dieta

2. Falando um pouco mais sobre sua alimentação e o consumo de carne...
 - 2.1. O que você entende por carne (vermelha, branca, frutos do mar, todas)?
 - 2.2. Com que frequência você consome carne durante a semana?
 - 2.2.1. Qual tipo de carne você consome?
 - 2.3. Há quanto tempo você se alimenta dessa forma (de acordo com a frequência que a pessoa comentar)?

E, em relação à alimentação na sua casa:

3. Como o cardápio do dia/semana é definido?
4. Quem prepara suas refeições?
5. Alguém na sua casa segue algum estilo específico de dieta?
 - 5.1. Essa pessoa influencia a sua dieta?
6. Em algum momento sua dieta é influenciada pela dinâmica da casa?
 - 6.1. Quando isso ocorre?
7. Durante a semana, você pede delivery?
 - 7.1. O que você costuma pedir?
 - 7.2. O que influencia sua escolha pelo tipo de comida no delivery?

Agora que conversamos sobre o seu contexto de alimentação:

8. Como você se define como pessoa, considerando sua alimentação e estilo de vida?
 - 8.1. Qual dieta você considera que segue?

IV. Variáveis contextuais

9. E agora, voltando um pouco no tempo, no passado:
 - 9.1. Na sua infância, no local em que você morava, como era sua alimentação?
 - 9.1.1. Vocês tinham algum hábito alimentar em particular?
 - 9.1.2. Como esse hábito pode ter influenciado sua alimentação hoje?

V. Evento 1

Pensando um pouco na sua vida e na sua alimentação como um todo, antes da decisão final de reduzir o consumo de carne.

10. Quais foram os momentos ou acontecimentos da sua vida que, de alguma forma, impactaram ou influenciaram seus hábitos alimentares em relação ao consumo de carne?

E no momento em que você começou a reduzir o consumo de carne.

11. Qual era o seu momento de vida?
12. O que te influenciou a reduzir o consumo de carne?
 - 12.1. Por que você decidiu reduzir o consumo de carne?
 - 12.2. Ocorreu algum evento importante na sua vida antes da decisão reduzir o consumo de carne?
 - 12.2.1. Caso a pessoa não se lembre de nada: Teve alguma notícia, algum vídeo, imagem, alguma preocupação ou alguma conversa com alguém que influenciou essa decisão?
13. Nesse processo em que você estava começando a reduzir o consumo, como você se sentiu?
14. Como você se adaptou a esse novo cenário?
15. Você reduziu aos poucos, tudo de uma vez?
16. Quais foram as dificuldades enfrentadas?
17. Como você se sentiu durante esse processo?
18. Com quem você comentou sobre essa decisão?
 - 18.1. Por que você decidiu comentar (ou não comentar)?
 - 18.2. O que essas pessoas falaram para você?
 - 18.3. Como você se sentiu ao contar para as pessoas?

Falando um pouco mais sobre sua alimentação no dia a dia.

19. Alguém já perguntou sobre seu estilo alimentar?
 - 19.1. Qual foi sua resposta?
 - 19.2. De alguma forma essa pergunta “mexeu” com você?
20. Como você se sente hoje seguindo essa dieta?
21. Em quais momentos você come carne?
 - 21.1. O que você sente/pensa quando come carne?
22. Em quais situações de convívio social você decide que não vai comer carne apesar de outras pessoas estarem comendo?

22.1. Como você lida/se sente nessa situação?

23. Em quais situações de convívio social você sentiu alguma influência/obrigação para comer carne?

23.1. Como você lida/se sente nessa situação?

VI. Futuro

E pensando no futuro:

24. Em relação à sua alimentação, o que você planeja para o futuro?

VII. Fotos:

Agora, para encerrarmos gostaria de conversar um pouco sobre as fotos. Vou compartilhar a tela com as fotos que você mandou para que possamos conversar um pouco:

25. Por favor, comente um pouco sobre essas fotos.

26. *Fazer uma pergunta específica para entender o eventual uso de emojis e mensagens enviadas.*

27. O que você achou dessa experiência?

27.1. Você gostou da experiência?

VIII. Teoria da Representação Social

Para finalizar eu tenho uma última pergunta:

28. Por favor, fale cinco palavras ou expressões que vêm à sua mente quando ouve o termo “redução do consumo de carne”.

IX. Encerramento

[nome pessoa], agradecemos muito por aceitar participar desta entrevista, seu tempo e contribuição para este estudo acadêmico. Enviaremos os resultados assim que a dissertação for publicada, para que você tenha conhecimento.

Por favor, você teria alguém para indicar, uma pessoa que eu possa entrevistar?

Foi um prazer lhe conhecer.

Mais uma vez, agradecemos.

Apêndice 10 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Olá.

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa por meio de uma entrevista que irá subsidiar o desenvolvimento da dissertação da aluna **Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira**. Há duas pesquisadoras envolvidas na pesquisa: **Me. Aline Ribeiro Gomes e Me. Gabriela Nobre Dias**. Sendo a orientação da **Prof.^a Dr.^a Kavita Miadaira Hamza, no Programa de Pós-Graduação em Administração (PPGA) da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade (FEA) da Universidade de São Paulo (USP)**.

Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento de forma digital, conforme explicado no e-mail ao qual este documento foi enviado. Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa a participar ou responder qualquer uma das questões da entrevista, você não será penalizado(a) de forma alguma.

O objetivo deste trabalho é contribuir para a sociedade com novas perspectivas sobre o tema escolhido. E, porque, estudamos pessoas, sua contribuição é importantíssima e totalmente voluntária.

Desde já agradecemos a disponibilidade em participar.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título da pesquisa

Flexitarianos: Um estudo sobre sentimentos sob a ótica da Teoria do Paradigma do Curso de Vida”

Objetivo da pesquisa

Entender o que te levou à decisão de reduzir o consumo de carne (vermelha, de frango, peixe ou frutos do mar) e como você se sentiu nesse processo de mudança.

Procedimentos da pesquisa

Nosso contato acontecerá de forma apenas on-line em duas etapas:

Etapa 1: envio de fotos, produzidas por você, referentes aos almoços e jantares consumidos nos cinco dias anteriores à entrevista – lembrando que as informações são confidenciais e importantes para a pesquisa;

Etapa 2: entrevista on-line e individual, com você, gravada, com duração entre trinta minutos e uma hora via Google Meet, Zoom ou Teams. A data será combinada.

A entrevista será gravada na plataforma e transcrita por um serviço de transcrição para extração das informações coletadas. A gravação da entrevista e a transcrição serão confidenciais e quando divulgadas serão realizadas de forma global e anônima, **sendo mantida sua privacidade**. Será utilizado um serviço de transcrição para extração das informações coletadas na entrevista.

As fotografias realizadas deverão ser enviadas via WhatsApp para o celular da pesquisadora.

Os dados podem ser utilizados para além da dissertação da aluna citada, em projetos científicos como a publicação de artigos em revistas e jornais acadêmicos, nacionais e internacionais e congressos acadêmicos.

Desconfortos e riscos para o participante

Os riscos em participar desta pesquisa são baixos, sendo eles: risco de que algum terceiro ingresse na sala virtual sem autorização, invasão da conta Google dos pesquisadores que ocasione no vazamento dos arquivos gravados, como a entrevista e as fotos enviadas pelo entrevistado. Além disso, o envio de fotos das refeições pode acarretar uma mudança de hábitos temporária.

Benefícios para o participante

O benefício em participar de uma pesquisa acadêmica é contribuir para o avanço da ciência no país sobre as pessoas que decidiram reduzir o consumo de carne.

Sigilo e privacidade

A fim de minimizar os riscos, a conta Google utilizada para salvar os arquivos é pessoal dos pesquisadores, que garantem o sigilo das informações. Diariamente, após o recebimento das fotos durante o período de cinco dias, as fotos serão salvas na pasta do Google Drive relativa à pesquisa e apagadas do celular dos pesquisadores. Além disso, o contato dos entrevistados será apagado do celular dos pesquisadores, estando apenas em uma tabela dentro da pasta do projeto de pesquisa. Esta é uma pasta restrita e de uso apenas dos pesquisadores citados.

Ao final da etapa de coleta de dados, os dados serão gravados em até três dispositivos eletrônicos em posse dos pesquisadores responsáveis e serão apagados da plataforma virtual com a finalidade de garantir que não haja vazamento de informações por invasão à conta dos pesquisadores. O mesmo procedimento será adotado para este termo após sua assinatura.

Na publicação final da pesquisa, todos os entrevistados serão identificados com nome fictícios.

A qualquer momento você poderá ter acesso às informações referentes à pesquisa, bem como esclarecimentos, por meio do contato abaixo.

Contato dos pesquisadores

- Pesquisadora Responsável: Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira (carolinedutra@usp.br)
- Telefone para contato: (11) 96971-4801
- Pesquisadores participantes: Me. Aline Ribeiro Gomes, Me. Gabriela Nobre Dias, Prof^ª. Dr^ª. Kavita Miadaira Hamza, (alineribeiro@usp.br; gabriela.nobre@usp.br; kavita@usp.br).

Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)

Os “Comitês de Ética em Pesquisa são colegiados interdisciplinares e independentes, de relevância pública, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criados para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos” (item VII.2 – Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde).

Contato do CEP

Em caso de dúvidas, sobre denúncias ou reclamações sobre questões éticas da pesquisa:
Contato do CEP-EACH-USP:

Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP), situado à Rua Arlindo Bettio, 1000, Prédio II, Sala T14, Vila Guaraciaba, São Paulo, SP, CEP 03828-000; telefone (11) 3091-1046; email: cep-each@usp.br; horário de funcionamento: Segundas às sextas-feiras: das 09:00 às 11:00 e das 14:00 às 16:00 h.

Ressarcimento e Indenização

A legislação brasileira não permite compensação financeira por participação em pesquisas científicas, bem como explicitação da garantia do direito de ressarcimento, descrição das formas de cobertura das despesas realizadas pelo participante decorrentes da pesquisa, além do seu direito de solicitar indenização devido a prejuízos materiais ou imateriais decorrentes da pesquisa, conforme legislação vigente.

Essa pesquisa cumpre as diretrizes da Resolução CNS nº 466/2012 e da Resolução CNS nº 510/2016.

Eu, _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo “Flexitarianos: Um Estudo Sobre Sentimentos sob a Ótica da Teoria Do Paradigma do Curso de Vida”. Fui devidamente informado(a) e esclarecido pela pesquisadora Aline Ribeiro Gomes, Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira, Gabriela Nobre Dias ou Kavita Miadaira Hamza sobre a pesquisa, os objetivos, métodos, benefícios previstos, potenciais riscos e incômodos decorrentes de minha participação.

Foi-me garantido o sigilo das informações e a possibilidade de retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/assistência/tratamento.

Tendo em vista o que foi apresentado, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa, permitir o uso anônimo das minhas fotografias autorais compartilhadas via WhatsApp e permitir a gravação e transcrição da minha entrevista on-line.

Caso você aceite que seu contato permaneça no banco de dados para futuras pesquisas, por favor, marque com um X no campo abaixo:

() Sim, eu concordo em ser contatado(a) para pesquisas futuras relativas ao tema estudado.

Data e Local

Nome do Participante da Pesquisa

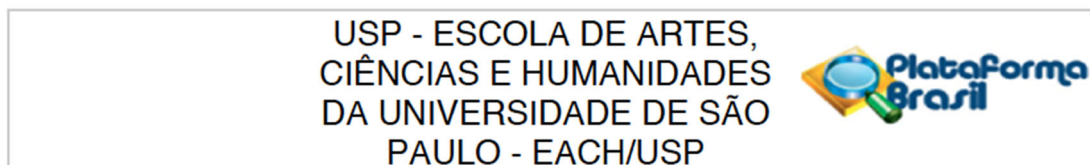
Assinatura do Participante da Pesquisa

Nome Pesquisador

Assinatura Pesquisador

ANEXOS

Anexo 1 – Parecer Consubstanciado CEP 5344441



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Flexitarianos: um estudo sobre sentimentos sob a ótica da Teoria do Paradigma do Curso de Vida

Pesquisador: CAROLINE APARICIO DUTRA DE SOUZA PEREIRA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 56996422.0.0000.5390

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE DE SAO PAULO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.344.441

Apresentação do Projeto:

O presente estudo irá subsidiar o desenvolvimento da dissertação da aluna Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira. Há duas pesquisadoras envolvidas na pesquisa: Me. Aline Ribeiro Gomes e Me. Gabriela Nobre Dias. Sendo a orientação da Prof.^a Dr.^a Kavita Miadaira Hamza, no Programa de Pós-Graduação em Administração (PPGA) da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade (FEA) da Universidade de São Paulo (USP). Trata-se de um estudo sobre a alimentação dos brasileiros.

Objetivo da Pesquisa:

Descobrir quais são os sentimentos envolvidos no processo de redução de carne.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: Os riscos são baixos.

- Risco de ingresso na sala virtual de outra pessoa além do pesquisador e entrevistado
- Risco de vazamento dos arquivos salvos, como a gravação da entrevista e as fotos, por invasão à conta do Google Drive dos pesquisadores.
- Risco de mudança de hábitos temporária no entrevistado devido ao envio das fotos.

Para dirimir ou excluir esses riscos a pesquisadora se propõe a: 1- salvar os arquivos em conta do Google exclusiva de uso dos pesquisadores que garantem o sigilo às informações e o recebimento das fotos diariamente durante o período de 5 dias será apagado do celular dos pesquisadores a

Endereço: Av. Arlindo Béttio, nº 1000

Bairro: Ermelino Matarazzo

UF: SP

Telefone: (11)3091-1046

Município: SAO PAULO

CEP: 03.828-000

E-mail: cep-each@usp.br

USP - ESCOLA DE ARTES,
CIÊNCIAS E HUMANIDADES
DA UNIVERSIDADE DE SÃO
PAULO - EACH/USP



Continuação do Parecer: 5.344.441

cada dia após upload na pasta da pesquisa no Google Drive; 2- apagar o contato dos entrevistados do celular dos pesquisadores, estando apenas em uma tabela dentro da pasta do projeto. Pasta restrita de uso apenas dos pesquisadores citados; 3- identificar os entrevistados com nome fictícios.

Benefícios: contribuir para a sociedade com novas perspectivas sobre o tema da redução do consumo de carne a partir da perspectivas das pessoas que optaram por este comportamento.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é de grande relevância para a sociedade e para a área acadêmica de maneira geral, pois tem potencial para contribuir com diversas áreas do conhecimento, como Sociologia, Economia, Nutrição, Educação, Antropologia, dentre outras.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos estão adequados.

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

o projeto está aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Projeto aprovado, pois está de acordo com a Resolução CNS Nº 510/2016 relacionada à Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais e finais da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo "relatório" para que sejam devidamente apreciadas pelo CEP, conforme Norma Operacional CNS n 001/13, item XI.2.d.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1911821.pdf	18/03/2022 12:23:11		Aceito
Outros	ProtocoloPesquisa_PlataformaBrasil_Caroline_A_D_S_Pereira.pdf	18/03/2022 12:22:28	CAROLINE APARICIO DUTRA DE SOUZA	Aceito

Endereço: Av. Arlindo Bétio, nº 1000

Bairro: Ermelino Matarazzo

CEP: 03.828-000

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3091-1046

E-mail: cep-each@usp.br

USP - ESCOLA DE ARTES,
CIÊNCIAS E HUMANIDADES
DA UNIVERSIDADE DE SÃO
PAULO - EACH/USP



Continuação do Parecer: 5.344.441

Outros	MensagensVirtuais_PlataformaBrasil_Caroline_A_D_S_Pereira.pdf	18/03/2022 12:21:35	CAROLINE APARICIO DUTRA DE SOUZA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Pesquisa_PlataformaBrasil_Caroline_A_D_S_Pereira_v2.pdf	18/03/2022 12:20:44	CAROLINE APARICIO DUTRA DE SOUZA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_PlataformaBrasil_Caroline_A_D_S_Pereira_v2.pdf	18/03/2022 12:20:05	CAROLINE APARICIO DUTRA DE SOUZA PEREIRA	Aceito
Cronograma	Cronograma_PlataformaBrasil_Caroline_A_D_S_Pereira_v2.pdf	18/03/2022 12:19:26	CAROLINE APARICIO DUTRA DE SOUZA	Aceito
Orçamento	Orcamento_PlataformaBrasil_Caroline_A_D_S_Pereira.pdf	16/03/2022 17:06:36	CAROLINE APARICIO DUTRA DE SOUZA	Aceito
Solicitação Assinada pelo Pesquisador Responsável	CartaProtocolo_PlataformaBrasil_Caroline_A_D_S_Pereira.pdf	16/03/2022 16:56:52	CAROLINE APARICIO DUTRA DE SOUZA PEREIRA	Aceito
Folha de Rosto	FolhaRosto_PlataformaBrasil_Caroline_A_D_S_Pereira.pdf	16/03/2022 16:52:16	CAROLINE APARICIO DUTRA DE SOUZA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 11 de Abril de 2022

Assinado por:
Beatriz Aparecida Ozello Gutierrez
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Arlindo Béttio, nº 1000

Bairro: Ermelino Matarazzo

UF: SP **Município:** SAO PAULO

Telefone: (11)3091-1046

CEP: 03.828-000

E-mail: cep-each@usp.br