

Artigo original



"Nem peixe?": investigações da vegafobia experienciada por vegetarianos e veganos

"¿Ni pescado?": investigaciones sobre la vegetofobia que experimentan los vegetarianos e veganos

"Not even fish?": investigations into veganphobia experienced by vegetarians and vegans

Gabriella Silva Félix¹

Renata Lira dos Santos Aléssio²

Renan Harmes Eskinazi³

¹Autora para correspondência. Universidade Federal de Pernambuco (Recife). Pernambuco, Brasil. gabriella.felix@ufpe.br

²Universidade Federal de Pernambuco (Recife). Pernambuco, Brasil. renata.lasantos@ufpe.br

³Université Lumière Lyon 2 (Lyon). Auvergne-Rhône-Alpes, França. eskinazi.renan@gmail.com

RESUMO | INTRODUÇÃO: A vegafobia é um fenômeno social caracterizado pelo preconceito e discriminação contra pessoas vegetarianas e veganas. **OBJETIVO:** Esta pesquisa exploratória teve como objetivo analisar relatos de experiências desses grupos para comparar as maneiras de compreender a vegafobia e de atribuir significados a suas vivências nas relações intra e intergrupais. **MÉTODO:** Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 4 pessoas vegetarianas e 4 que aderem ao veganismo, na faixa-etária de 22 a 31 anos. Os relatos foram analisados pela análise temática, considerando as formas de manifestação da vegafobia, suas consequências e possíveis motivações. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os temas centrais identificados incluem a descredibilização, evidenciada pela ridicularização e conflitos familiares enfrentados por vegetarianos e veganos. Também foram apontadas consequências emocionais, como cansaço, tédio, incômodo e vergonha, que podem resultar em afastamento social e antecipação de interações desagradáveis. Além disso, o desconforto moral e a desinformação foram destacados, relacionados a sentimentos de ameaça, incoerência e preocupação excessiva que podem inviabilizar o movimento. **CONCLUSÃO:** Neste estudo, os veganos relataram mais conflitos ético-políticos e manifestação de vegafobia mais frequente dentro do próprio movimento, além de recorrerem a mais mecanismos compensatórios para lidar com a discriminação. Ambos os grupos relataram desconforto, incômodo e forneceram explicações sobre este tema de maneira semelhante. Sugere-se que futuras pesquisas aprofundem a relação entre vegafobia e outros tipos de preconceito, especialmente considerando fatores socioeconômicos, para melhor compreensão desse fenômeno social.

PALAVRAS-CHAVE: Preconceito. Dieta Vegetariana. Veganos.

ABSTRACT | INTRODUCTION: Vegaphobia is a social phenomenon characterized by prejudice and discrimination against vegetarians and vegans. **OBJECTIVE:** This exploratory study aims to analyze the experiences of these groups in order to compare the ways in which they understand vegaphobia and attribute meanings to their experiences. **METHOD:** Semi-structured interviews were carried out with 4 vegetarians and 4 vegans, aged between 22 and 31. The reports were analyzed using thematic analysis, considering the ways in which vegaphobia manifests itself, its consequences and its possible motivations. **RESULTS AND DISCUSSION:** The central themes identified include discrediting, evidenced by ridicule and family conflicts faced by vegetarians and vegans. Emotional consequences were also pointed out, such as tiredness, boredom, annoyance and shame, which can result in social withdrawal and anticipation of unpleasant interactions. In addition, moral discomfort and misinformation were highlighted, related to feelings of threat, incoherence and excessive worry that can make the movement unfeasible. **CONCLUSION:** In this study, vegans reported experiencing more ethical-political conflicts and more frequent manifestations of vegaphobia within the movement itself. They also resorted to more compensatory mechanisms to cope with discrimination. Both groups expressed discomfort and annoyance, offering similar explanations regarding this issue. It is suggested that future research should further explore the relationship between vegetophobia and other forms of prejudice, particularly considering socio-economic factors, to better understand this social phenomenon.

KEYWORDS: Prejudice. Vegetarian Diet. Vegans.



RESUMEN | INTRODUCCIÓN: La vegetofobia es un fenómeno social caracterizado por el prejuicio y la discriminación contra vegetarianos y veganos. **OBJETIVO:** El objetivo de este estudio exploratorio era analizar los relatos de las experiencias de estos grupos para comparar las formas en que entienden la vegetofobia y atribuyen significados a sus experiencias en las relaciones intra e intergrupales. **MÉTODO:** Se realizaron entrevistas semiestructuradas a 4 vegetarianos y 4 veganos, con edades comprendidas entre los 22 y los 31 años. Los informes se analizaron mediante análisis temático, considerando las formas en que se manifiesta la vegetofobia, sus consecuencias y posibles motivaciones. **RESULTADOS Y DISCUSIÓN:** Los temas centrales identificados incluyen el descrédito, evidenciado por la ridiculización y los conflictos familiares a los que se enfrentan vegetarianos y veganos. También se señalaron las consecuencias emocionales, como el cansancio, el aburrimiento, la incomodidad y la vergüenza, que pueden provocar el retraimiento social y la anticipación de interacciones desagradables. Además, se destacaron el malestar moral y la desinformación, relacionados con sentimientos de amenaza, incoherencia y preocupación excesiva que pueden hacer inviable el movimiento. **CONCLUSIÓN:** En este estudio, los veganos informaron de más conflictos ético-políticos y manifestaciones más frecuentes de vegafobia dentro del propio movimiento, además de recurrir a más mecanismos compensatorios para hacer frente a la discriminación. Ambos grupos declararon sentirse incómodos y molestos, y ofrecieron explicaciones similares sobre esta cuestión. Se sugiere que futuras investigaciones profundicen en la relación entre la vegetofobia y otros tipos de prejuicios, especialmente teniendo en cuenta los factores socioeconómicos, con el fin de comprender mejor este fenómeno social.

PALABRAS CLAVE: Prejuicio. Dieta Vegetariana. Veganos.

Introdução

A vegafobia consiste em atitudes e comportamentos negativos, diretos ou indiretos, manifestados contra pessoas que adotam o estilo de vida vegano ou uma alimentação vegetariana. Esse preconceito pode variar desde a difamação das filosofias do veganismo e vegetarianismo até expressões humilhantes e atos de desconsideração, ocorrendo tanto em ambientes virtuais quanto nas interações presenciais cotidianas (Tezcan, 2024). Com o objetivo de compreender como esse fenômeno é vivenciado e percebido socialmente, a presente pesquisa explora as experiências relatadas por vegetarianos e veganos, um tema ainda pouco discutido no Brasil (Souza, 2018).

Esta pesquisa se baseia nas contribuições da psicóloga social Melanie Joy (2014) sobre o carnismo, uma ideologia que naturaliza e legitima o consumo de carne, impondo estereótipos negativos a vegetarianos e veganos, mesmo sem utilizar diretamente o termo "vegafobia". Joy (2014) introduz esse conceito para explicar a resistência social enfrentada por esses grupos, que frequentemente precisam justificar suas escolhas para aqueles que desconhecem, discordam ou se incomodam com sua postura. Identificar as consequências sociais, psicológicas e materiais dessa forma de discriminação é fundamental para entender como o preconceito se estabelece e criar estratégias para minimizá-lo (MacInnis & Hodson, 2017). Questiona-se, portanto, se vegetarianos e veganos, apesar das semelhanças, experienciam a vegafobia de maneira diferente.

O vegetarianismo é uma escolha alimentar que dispensa o consumo de carnes e flexibiliza o de produtos derivados. Entre essas variações estão o ovolactovegetariano (inclui ovos e laticínios), o lactovegetariano (inclui apenas laticínios), o ovovegetariano (inclui apenas ovos), e o vegetariano estrito, que exclui todos os produtos de origem animal (Sociedade Vegetariana Brasileira [SVB], 2017).

Já o veganismo vai além da alimentação e representa uma filosofia de vida que busca evitar, na medida do possível, qualquer forma de exploração animal, abrangendo, por exemplo, o trabalho, entretenimento e testes laboratoriais com animais (The Vegan Society, 2017). Alguns pilares centrais são a ética ambiental, o princípio da emancipação dos animais da exploração humana e a senciência, que é a consciência e sensibilidade presente em outras espécies, que podem sentir dor e prazer, dignas de consideração moral (Farias, 2014). O veganismo possui subdivisões, como o veganismo popular, que é interseccional e incorpora princípios do marxismo e anarquismo, defendendo pautas como a antiexploração animal, a libertação da terra e a emancipação de minorias, com uma crítica ao consumismo, incluindo produtos veganos industrializados (Souza, 2019b). Já o veganismo liberal não se envolve diretamente nessas questões socioeconômicas e políticas, focando menos na crítica ao consumismo e sendo chamado, por alguns adeptos do veganismo popular, de "veganismo de mercado" (Souza, 2019a).

Embora o vegetarianismo e o veganismo sejam frequentemente vistos como tendências recentes, suas raízes remontam a sociedades antigas, como as da Índia e do Mediterrâneo, onde esses princípios são observados há mais de 2.000 anos (Magalhães & Oliveira, 2019). A prática e os valores se expandiram ao longo dos séculos, levando à fundação da primeira Sociedade Vegetariana em 1847, na Inglaterra, e da Sociedade Vegana em 1944, com o uso do termo “vegan” para simbolizar “o começo e o fim do vegetariano” (The Vegan Society, 2017). No Brasil, a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) foi formada em 2003, na tentativa de ampliar o acesso a informações sobre o tema a partir de campanhas, programas, convênios, eventos e pesquisas (Magalhães & Oliveira, 2019). Em um levantamento realizado pelo IBOPE Inteligência em abril de 2018, cerca de 14% da população, ou 30 milhões de brasileiros, declarou ser vegetariana, representando um crescimento de 75% em relação a 2012 (IBOPE Inteligência, 2018). Apesar de não haver pesquisa específica no Brasil sobre o número de veganos, a Sociedade Vegetariana Brasileira (n.d.) estima que haja cerca de 7 milhões de adeptos do veganismo no país.

Segundo Lima (2020), o preconceito não é apenas uma atitude hostil, mas um fenômeno ligado ao contexto de relações e posições de poder entre grupos na sociedade. Ele envolve estereótipos que explicam e legitimam ações sociais, diferenciando o grupo próprio dos demais para proteger valores e identidades. Assim, discriminação e preconceito refletem e legitimam as relações sociais ao idealizar o endogrupo e construir uma imagem negativa do exogrupo. A discriminação, por sua vez, é o tratamento inapropriado e injustificado que indivíduos cometem a partir do preconceito sustentado que tendem a desfavorecer o exogrupo (Gazzaniga, Heatherton & Halpern, 2018).

Em 2011, os sociólogos Matthew Cole e Karen Morgan foram pioneiros ao usar explicitamente o termo “vegafobia” para descrever a discriminação contra vegetarianos e veganos. Em sua análise de 397 jornais britânicos, constataram que 74,3% dos textos retratavam o veganismo de forma negativa, com termos como “ridículo” e “hostil”. Veganos foram descritos como “estritos” e “extremamente sensíveis”, uma

abordagem que esvazia as questões morais e políticas do movimento. Exemplos de vegafobia incluíam comentários como: “Eu acho pessoas que não comem carne estranhas”, “Eu não gostaria se meus filhos quisessem se tornar vegetarianos” e “Vegetarianismo é uma tendência temporária que vai desaparecer” (Cole & Morgan, 2011; Vandermoere et al., 2019).

Especificamente no campo da Psicologia Social, MacInnis e Hodson (2017) foram os primeiros a evidenciar o preconceito contra vegetarianos e veganos em estudos sobre processos grupais e relações intergrupais. Em uma pesquisa com 278 trabalhadores nos EUA, descobriram que as atitudes em relação a esses grupos eram tão ou mais negativas do que as avaliações de imigrantes, assexuais, ateus, homossexuais e negros. Entre os dois grupos, veganos foram vistos de forma mais negativa que homossexuais, mas ambos não foram tão mal avaliados quanto pessoas com vício em drogas. Esses dados indicam que a vegafobia se assemelha a outras formas de discriminação, baseadas na comparação e em estereótipos.

Em uma pesquisa com 47 estudantes do curso de Psicologia da Universidade da Pensilvânia, 47% associaram características negativas a vegetarianos, como “esquisitos”, “arrogantes” e “militantes” (Minson & Monin, 2011). Além disso, dos 371 participantes veganos e vegetarianos, aproximadamente 31.6% dos vegetarianos obtiveram pontuação elevada em ansiedade quando revelaram ser vegetarianos, e 33.5% para os veganos (MacInnis & Hodson, 2017).

Ademais, cerca de 45.9% dos vegetarianos e 65.5% dos veganos reportaram pelo menos alguma discriminação diária e já anteciparam a ocorrência de experiências desagradáveis e tentaram se preparar previamente (MacInnis & Hodson, 2017). Isso também se refere ao dado de que 3.8% dos vegetarianos pesquisados e 24.5% dos veganos relataram uma diminuição na frequência de contato com amigos depois que declararam ser vegetarianos e veganos (MacInnis & Hodson, 2017). Essas diferenças percentuais entre veganos e vegetarianos revelam que essas vivências de práticas de vegafobia podem ser mais recorrentes pelo primeiro grupo em comparação ao segundo.

Entretanto, os estudos focaram na visão da população geral sobre vegetarianismo e vegafobia, tratando-os como grupos homogêneos, o que desconsidera a análise interindividual, que também poderia revelar possíveis manifestações de vegafobia praticadas dentro e entre os dois grupos. Como o vegetarianismo e o veganismo têm diferentes vertentes, é importante investigar como esses grupos vivenciam e identificam a vegafobia. Esse estudo é relevante para a Psicologia Social, pois aborda questões coletivas frequentemente vistas como individuais e mais relacionadas à saúde. Além disso, destaca a influência de fatores socioculturais e biológicos, sugerindo que resumir atos de vegafobia a meras opiniões pessoais seria negar o envolvimento de mecanismos sociais de comparação de normatividade que ameaçam grupos distintos entre si.

Optou-se pelo nível de análise interindividual para explorar os processos cognitivos em fenômenos situacionais, com foco na relação entre indivíduos, e associá-lo ao nível posicional, que investiga a diferenciação intra e intergrupar com base nas posições e categorias sociais ocupadas (Doise & Valentim, 2015). Essa abordagem é relevante, pois muitos estudos sobre consumo de animais e vegafobia têm se concentrado em aspectos intraindividuais (Vandermoere et al., 2019). O objetivo, portanto, é identificar as situações de preconceito e discriminação enfrentadas por veganos e vegetarianos, comparando seus relatos sobre a vegafobia, suas características e explicações.

Método

Para possibilitar um direcionamento maior ao tema da vegafobia a partir de experiências vividas sem limitá-las por uma rigidez metodológica, optou-se por uma pesquisa de caráter qualitativo e exploratório.

Participantes

Participaram desta pesquisa 4 pessoas vegetarianas e 4 pessoas veganas, conforme Tabela 1. Os critérios de inclusão estabelecidos foram: manter a prática de veganismo ou vegetarianismo por pelo menos um ano, ter entre 18 a 40 anos, independentemente do sexo, gênero, classe socioeconômica ou ocupação, e, preferencialmente, residir na cidade do Recife. Foram excluídos deste estudo os indivíduos com menos de um ano de prática do veganismo e do vegetarianismo. O tamanho amostral de 8 participantes foi definido para facilitar uma análise detalhada e cuidadosa dos relatos. Esse quantitativo também corresponde ao número de pessoas que responderam ao convite de participação dentro do prazo final de coleta, considerando que a divulgação via grupos e mensagens em redes sociais pode prolongar o tempo de resposta, dependendo da disponibilidade e frequência de uso desses recursos pelos potenciais participantes.

Três participantes declararam seguir o ovolactovegetarianismo por um tempo de 1 ano e meio a aproximadamente 9 anos, datados no momento da entrevista. Destes, uma se considera vegetariana estrita há 4 anos, após ter sido ovolactovegetariana por aproximadamente 9 anos. Outro participante declarou ter sido vegano por 1 ano e 7 meses, mas retornou como ovolactovegetariano pelo período de 3 anos. Dentre os veganos, três se identificaram com o veganismo popular, com tempo de adesão que variou de 4 a 15 anos, e uma entrevistada informou não seguir um subtipo específico. O participante P6 realizou a transição do vegetarianismo estrito, que seguiu por 1 ano, ao veganismo popular, que segue há aproximadamente 15 anos. Dentre os veganos, apenas uma não havia seguido antes o vegetarianismo, e é vegana popular por 10 anos.

Tabela 1. Caracterização dos participantes

Participante	Vertente atual	Tempo de adesão aproximado	Motivação central
P1, 21 anos	Vegetarianismo estrito	4 anos	Causa animal e ambiental
P2, 31 anos	Ovolactovegetarianismo	10 anos	Causa animal
P3, 22 anos	Ovolactovegetarianismo	1 ano e meio	Causa animal e ambiental
P4, 22 anos	Ovolactovegetarianismo	3 anos	Causa animal, ambiental e questões de saúde
P5, 31 anos	Veganismo popular	4 anos	Questões ético-políticas e ambientais
P6, 36 anos	Veganismo popular	15 anos	Causa animal
P7, 31 anos	Veganismo popular abolicionista	10 anos	Causa animal e política
P8, 26 anos	Veganismo	6 anos	Causa animal

Fonte: os autores (2024).

Quanto aos motivos centrais, sete entrevistados mencionaram diretamente a causa animal, dos quais dois, P2 e P7, citaram o antiespecismo diretamente. Dois destacaram questões ético-políticas, como o anarquismo e a violência no campo (P5), e o feminismo atrelado ao veganismo popular abolicionista (P7). Em relação a práticas de ativismo e militância, três comentaram participar de grupos online e coletivos veganos com ações diretas na cidade onde moram e criação de conteúdos e pesquisas. Os demais citaram a divulgação de informações sobre os movimentos nas redes sociais, como receitas, produções científicas e documentários.

Instrumento e procedimentos da coleta de dados

Realizou-se uma entrevista semiestruturada com 10 perguntas, que inicialmente abordaram a adesão dos participantes ao movimento vegetariano ou vegano, investigando a vertente com a qual mais se identificavam e o tempo de prática. Além disso, foram questionados sobre as motivações para escolha, a convivência com outros vegetarianos ou veganos, e como descrevem as interações. A entrevista também explorou a visão que os participantes tinham em relação a outros vegetarianos e veganos, bem como as diferenças percebidas entre eles e as reações comuns que recebem ao revelar suas escolhas e estilos de vida. Foram ainda questionados sobre possíveis mudanças no círculo social durante e após a transição para o vegetarianismo ou veganismo e as dificuldades enfrentadas ao longo desse processo. Por fim, foi perguntado aos participantes se já passaram por situações constrangedoras relacionadas às suas escolhas alimentares, incentivando-os a compartilhar suas experiências, caso se sentissem confortáveis.

Os dados foram coletados entre 15 de março de 2023 e 3 de abril de 2023, e analisados de 4 a 15 de abril de 2023. O recrutamento de voluntários foi feito pela indicação de participantes e divulgação em perfis no Instagram de coletivos e restaurantes vegetarianos e veganos da cidade onde moram os autores. As entrevistas duraram de 11 a 46 minutos e foram conduzidas remotamente, através da plataforma Google Meet, para atender a uma maior disponibilidade dos participantes. Antes de iniciar, foi solicitada autorização para gravar a entrevista, com garantia de sigilo e direito de interromper a gravação a qualquer momento. No começo da entrevista, foi perguntado sobre o tipo de movimento e vertente ou subtipo escolhido e sobre o processo de transição de cada entrevistado para o vegetarianismo e/ou veganismo. Após isso, foram realizadas mais perguntas para direcionar as respostas para o campo de vivências desses movimentos e elucidar aspectos do relato.

Análise dos dados

Após a realização da entrevista, os dados foram analisados qualitativamente pela análise temática, que envolve tanto o relato de experiências, significados e a realidade dos participantes, como examina a forma como esses elementos são permeados por discursos que operam no meio social (Braun & Clarke, 2006). Escolheu-se este tipo de análise por possibilitar uma descrição mais detalhada e diferenciada sobre um conjunto de temas ao buscar padrões repetidos de significado.

A análise iniciou com a familiarização com os dados, após a transcrição da entrevista e dos marcadores paralinguísticos com repetidas leituras do material e possível identificação de temas a priori. Em seguida, foram gerados códigos iniciais que identificam dados de conteúdo semântico com significados explícitos, ditos pelos participantes, e latente, associado às ideias, às suposições e às conceitualizações ou ideologias envolvidas no discurso (Rosa & Mackedanz, 2021). Para isso, os códigos foram destacados com marcadores de cores diferentes para sinalizar cada tema, e foi retomada a leitura da entrevista para compará-la com os possíveis temas gerados.

Quando os dados foram codificados e agrupados, foi realizada uma busca por temas potenciais, em uma triagem com formação de temas principais, subtemas ou exclusão de alguns códigos (Rosa & Mackedanz, 2021). Após isso, os temas foram revisados e refinados para verificar se representam bem o conjunto de dados ou adicionar novos dados dentro dos temas para posteriormente definir e denominar os temas com nomes concisos (Rosa & Mackedanz, 2021). Desta maneira, seria possível identificar as considerações desses grupos diante do preconceito e da discriminação, como conteúdo não só semântico, mas também latente diante das experiências relatadas.

Aspectos éticos

A realização da presente pesquisa obedeceu aos preceitos éticos da Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS, 2016). O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi

disponibilizado e lido pelos participantes através de um formulário online no chat da sala virtual do Google Meet. As entrevistas só começaram após o envio do documento de consentimento aos e-mails dos participantes, na presença somente da pesquisadora, garantindo-lhes liberdade para recusar ou interromper a participação no estudo. O termo de consentimento explicou riscos como desconforto emocional e constrangimento devido à lembrança de vivências pessoais, e os participantes poderiam retirar o consentimento sem penalização. Após a entrevista, foi perguntado como se sentiram e, se necessário, haveria espaço para apoio psicológico. A pesquisa não trouxe benefícios diretos, mas funcionou como um espaço de reflexão sobre posições pessoais e significados sociais no contexto vegetariano e vegano. Aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Pernambuco, CAAE 66235922.5.0000.5208. Os dados serão armazenados por no mínimo cinco anos e divulgados apenas de forma confidencial em eventos ou publicações científicas, sem identificar os participantes.

Resultados e discussão

Descredibilização: ridicularização e conflitos na família

Quanto às situações que configuram práticas de vegafobia, todos os participantes citaram eventos mais comuns que costumavam emergir em interações intra e intergrupais. Inicialmente, foi definido o tema “descredibilização” dos movimentos vegetariano e vegano, e o subtema “ridicularização”, ligados à manifestação da vegafobia, como brincadeiras, julgamentos e estereótipos negativos, mais frequentes no ambiente virtual, como mencionado por 5 participantes. Além deste, foi estabelecido como subtema o “ambiente familiar”, no qual foram relatadas dificuldades no entendimento e respeito ao movimento por metade da amostra. Um dos entrevistados comentou ter repensado a escolha por um movimento pela dificuldade social na família. Abaixo, encontram-se fragmentos que representam o tema “descredibilização”:

[...] Discussões, acho que só com um cara aleatório no Instagram, que veio me falar sobre como a soja fazia homem lactar. E sobre valor biológico e, ah, 10 milhões de coisas do senso comum mesmo. Vindo dizer que, enfim, me mandando parar basicamente de ser vegetariana [...] Enfim, principalmente porque eu treino handebol [...] e comecei a fazer muita musculação. Aí as pessoas que sabem disso, tipo, vêm encher muito o saco com relação a isso, sabe?. [...] Outras, tipo, fazem muita piada mesmo, idiotice: "Aí, mas não é carne, é frango" ou "ah, mas uma vez na vida, sabe?". [...] Enfim, as pessoas realmente tendem a condenar. (P3, ovolactovegetariana)

Agora, quando você diz que é vegana, que você não come nada, sempre tem aquele: "nem um peixinho", sabe? Então...peixe é carne, gente [...] me sentei próximo de um familiar, e aí ele perguntou por que eu estava comendo aquilo ou por que eu não ia comer, eu não lembro, faz muito tempo. E aí ele fez assim, "é...tu está com essas besteiras agora, é?". [...] E aí, vendo, escutando outras pessoas falarem mal, descredibilizarem, é chato. (P8, vegana)

Os fragmentos acima se aproximam dos achados de [Terrez](#) (2024), ao realizar entrevistas com 11 participantes vegetarianos, nas quais foram citadas como as dificuldades mais comuns a falta de apoio social e familiar, bem como as barreiras culturais. Dentre elas, destacaram-se a pressão social para consumo de carne, relação familiar ao longo do processo de adoção do vegetarianismo, preconceito social, especialmente entre homens vegetarianos, e necessidade de planejar e preparar alimentos com antecedência.

Diferentemente dos achados de [MacInnis](#) e Hodson (2017), sobre mais pessoas veganas terem relatado diminuição do contato ou afastamento de amigos e familiares após adesão ao veganismo (44,7%), comparadas aos vegetarianos (9,9%), nenhum entrevistado comentou ter vivenciado mudanças significativas no círculo social de forma negativa. Por outro lado, quatro participantes vegetarianos e um vegano explicitaram que conheceram mais pessoas e constituíram novas amizades após a inserção em grupos com veganos e vegetarianos. Além destes, três veganos não mencionaram se houve ou não mudanças no meio social, mas reforçaram a existência do suporte social de amigos e parentes, para a adaptação em situações como a escolha de restaurantes ou o preparo de opções veganas.

Algumas atitudes e comportamentos citados convergiram no tema "Conflitos intra e intergrupais", que envolvem os subtemas "Veganismo Popular e Veganismo Liberal" e "Vegetarianos e Veganos". Em relação aos conflitos intragrupoais, dos veganos, três citaram casos de vegafobia entre veganos da vertente liberal e popular, como segmentos que possuem divergências entre si: "o veganismo liberal é o câncer do veganismo. Ele é o tumorzinho, mas porque ele é uma vertente classista, elitista, branca (P7, vegana popular)"; "[...] Dentro do movimento, há muito julgamento. (P3, ovolactovegetariana)".

Além disso, no âmbito intergrupalo, divergências e conflitos entre vegetarianos e veganos foram citadas pelos 4 participantes vegetarianos e dois veganos populares (P5 e P7):

[...] Existe, sim, uma briga muito grande entre vegetarianismo e veganismo por conta disso, porque quem é vegetariano dita que o veganismo também é uma dieta, só que uma dieta estrita, que não consome nada, mas é porque tem a visão superficial de que o veganismo é apenas alimentação. (P7, vegana popular)

Um ovolactovegetariano (P4), por outro lado, acredita que os dois movimentos são complementares com o objetivo comum de minimizar o sofrimento animal, e não discordantes. Esses exemplos possibilitam reconsiderar a ideia comum de vegafobia como uma discriminação praticada somente por pessoas que não são veganas ou vegetarianas. Além disso, os exemplos de vegafobia entre veganos liberais e populares contrariam os dados de alguns estudos que identificam mais atitudes positivas adotadas entre veganos do que entre esse grupo e pessoas que consomem carne ou são vegetarianas ([Rothgerber](#), 2014).

De maneira geral, três participantes veganos citaram algumas práticas vegafóbicas que emergiram da articulação com outras formas de preconceito, como o capacitismo, o racismo, a gordofobia e a homofobia. Isso se aproxima das menções de [Cole](#) e Morgan (2011) às articulações da vegafobia com comentários sexistas e homofóbicos, por exemplo: "[...] Falavam: ah, todo vegano é homossexual. Tem um monte de estereótipo em relação a isso" (P4, ovolactovegetariano). Uma participante também associou a vegafobia a outras formas de discriminação e preconceito, mais especificamente ao elitismo:

Eu nunca vi um vegafóbico pobre. Eu nunca sofri preconceito de um pobre, mas eu sofri preconceito de um cara que tem grana [...] um vegafóbico é o cara que vai passar na frente do meu evento e vai dar dedo para mim, como já aconteceu [...] O carnista da classe alta ou da classe média, ele vai comer carne olhando para mim enquanto eu estiver falando, e vai debochar de mim. O carnista da periferia, quando eu falar para ele que ele não vai precisar gastar e nem tirar dinheiro do gás para comprar carne, ele vai me ouvir. Então, a necessidade, e também o seu privilégio branco e elitista, é que diz quem é o vegafóbico. (P7, vegana popular)

Consequências socioemocionais e comportamentos compensatórios

A partir da variedade de relatos sobre como os entrevistados se sentiram e responderam em nível comportamental a atitudes e ações vegafóbicas, destacaram-se dois temas principais: as “consequências socioemocionais” e os “comportamentos compensatórios”. No primeiro, foram identificados os subtemas “cansaço”, “tédio”, “incômodo” e “vergonha”, citados por seis participantes, como nas seguintes falas: “Eu acho que hoje em dia, sei lá, eu fico meio, “ai, que tédio!”, porque parece que eu tive a mesma conversa 50 vezes com pessoas diferentes, e aí eu fico: “meu Deus do céu, eu tô num loop infinito”. (P1, vegetariana estrita); “Às vezes, uma vez ou outra, que alguém que não tem intimidade, que vem brincar ou alguma coisa, que a gente já escutou tanta besteira, que tem hora que você se estressa”. (P2, ovolactovegetariana)

Além disso, também foram citados por uma participante vegetariana o sentimento de vergonha, por ter experienciado um caso de vegafobia cometida por pessoas veganas, e desconforto em relação aqueles que consomem animais e não toleram ambos os movimentos.

Até hoje, na verdade, é desconfortável ficar lidando com insistência de comentário idiota, tipo, brincadeirainha. Isso me tira um pouco do eixo, sabe? Pra mim, é um saco. E aí, é meio cansativo ter que ficar explicando, por exemplo, ou você taca o foda-se,

ou você ter que explicar à pessoa, tipo, antes eu tinha muito esse ímpeto. E aí, eu me frustrava porque eu tinha a expectativa da pessoa ligar, né? Eu fico nesse desconforto. Desconforto de ir na casa dos outros, as pessoas ficarem insistindo. Mas eu não quero, enfim, me sentir nessa quase obrigação de fazer uma coisa que eu não quero fazer para não ser desconfortável para os outros, sabe? Isso é chato também [...] Rapaz, em alguns momentos eu fiquei injuriada e peitei, principalmente do início até o meio, assim [...] Eu acabo me sentindo, assim, envergonhada. Eu tô no processo de curar um pouco isso, assim, mas eu ainda me sinto muito envergonhada diante de outras pessoas veganas. (P3, ovolactovegetariana)

Quanto aos comportamentos compensatórios, adotados geralmente para evitar situações de desconforto social por atos de vegafobia, foram definidos os subtemas “afastamento” e “antecipação”. Cinco participantes comentaram que têm tentado antecipar e evitar situações de conflitos ou incômodo social. Dentre os comportamentos, foram destacados: não prolongar discussões com pessoas que não se mostravam dispostas a conhecer e a respeitar o movimento; levar a própria comida; afastar-se de algum grupo vegano e parar de ir a alguns estabelecimentos. Essas informações são coerentes com os dados de que 77% dos veganos, em comparação a 56,3% dos vegetarianos, responderam que dependiam de algum mecanismo para lidar com a discriminação. Isso sugere que os veganos apresentaram maior vigilância, antecipação de práticas discriminatórias e busca por mecanismos de *coping* (Maclinnis & Hodson, 2017). Resultados comparativos semelhantes foram encontrados por De Groeve, Hudders e Bleys (2021), ao identificarem que veganos foram mais frequentemente vistos como moralistas (50% vs. 37%) e insociáveis (22% vs. 17%) em comparação aos vegetarianos, além de serem considerados mais “irritantes”. Traços excêntricos com conotação negativa foram menos frequentes, enquanto a maioria dos traços excêntricos era neutra, associados a serem “hippies” ou “na moda”. Para os autores, as impressões moralistas e excêntricas foram associadas a uma menor sociabilidade percebida, resultando em menor atratividade social.

Acerca da antecipação de atitudes e comportamentos indicativos da vegafobia, uma participante (P8, vegana) mencionou que “automaticamente você já vai se preparando pra possíveis perguntas e argumentos”. Exemplos semelhantes que ilustram a relação entre o ato de antecipar e de evitar determinadas situações e interações também foram comentados por outra participante vegana e uma vegetariana.

[...] Parei de ser agressiva, de estar em confusão, de querer bater de frente, de perder tempo com a internet [...] E eu parei de frequentar restaurantes, imagina isso, frequentar restaurante, frequentar pubs, clubes, bares, falar com algumas pessoas tanto para poupar o estresse, tanto para não financiar, entendeu? (P7, vegana popular)

Eu acho que eu passei a não me colocar muito em tantas situações, sabe? Tanto que hoje eu sou meio chata para comer. Eu prefiro comer minha comida, eu prefiro, enfim, sempre estar dentro desse controle, né? Me colocar nessa situação de controle, assim, de certa forma, do que eu vou comer e ter menos situações possíveis das pessoas terem a chance de opinar, sabe? Eu acho que eu fiquei mais passiva, de certa forma, com relação ao outro, né? De, enfim, de certas inconveniências. (P3, ovolactovegetariana)

Nota-se que, destes entrevistados, quatro são adeptos ao veganismo, e esse aspecto se aproxima das considerações de que pessoas veganas tendem a sofrer mais ações negativas do que vegetarianos, como em outros estudos (Maclinnis & Hodson, 2017; Judge & Wilson, 2018). Exceto por um participante (P4), que mencionou a preocupação familiar como um fator para não ter continuado no veganismo e ter se tornado vegetariano, todos os outros não associaram a vegafobia ao enfraquecimento do interesse pessoal e da identificação com o movimento, como nos seguintes trechos:

“Acho que você vai relevando também com o tempo. Eu levo na esportiva. (P1, vegetariana estrita)”; “Na maior parte das vezes não influencia muito não. Só ignoro o mesmo. (P2, ovolactovegetariana)”; “Hoje eu fico mais de boa, sabe? Continua sendo desconfortável, mas eu não tenho a energia sempre pra ficar fazendo a pessoa entender. (P3, ovolactovegetariana)”. Segundo Bagci e Olgun (2019), enquanto para alguns a estigmatização e o preconceito podem afetar o nível de satisfação com a vida e a autoestima, por exemplo, para outros o nível de identificação com o movimento pode ser fortalecido, mantendo o

bem-estar geral do grupo por atuar como um mecanismo de proteção.

Desconforto moral e desinformação

Quando questionados sobre possíveis fatores que podem incentivar a ocorrência de vegafobia, todos os entrevistados elaboraram explicações para o fenômeno, que suscitaram dois temas frequentes: o “desconforto moral” e a “desinformação”. O primeiro tipo de explicação foi referido cinco vezes pelos participantes e inclui os subtemas “sentimento de ameaça” e “incoerência”, como nos fragmentos a seguir.

[...] As pessoas se sentem muito feridas, muito afetadas com relação a isso. E aí, enfim, dói na consciência ou em qualquer coisa que seja. Orgulho mesmo, sei lá, que zoa no ego dessas pessoas. E aí vem, né? Enfim, se sentem atacadas, e aí vêm com o ataque também, né? Ou se vitimizar, de toda forma. (P3, ovolactovegetariana)

[...] Mas no geral, quando eu converso com pessoas não veganas sobre veganismo, elas conseguem entender muitas vezes melhor o veganismo do que vegetarianos que, por uma certa, sei lá, um certo desconforto moral com a sua posição, né, acabam meio que arranjando uma desculpa. Eu mesmo fui o exemplo vivo disso, né? Eu era vegetariano e quando pessoas veganas entravam em contato comigo, eu meio que dava uma desculpa, eu meio que: “olha, não, vocês são muito radicais” e tal. E eu tava menos aberto ao veganismo. (P5, vegano popular)

Nota-se que, nas falas de P3 e P5, atitudes e comportamentos vegafóbicos foram representados como uma reação ao sentimento de ameaça simbólica, pela percepção de que o exogrupo constitui uma ameaça aos valores, à moralidade e aos interesses do endogrupo, que estimulam reações defensivas (Branscombe et al., 1999). Uma vez que o consumo de animais e a relação com o meio ambiente integram a esfera da moralidade e dos princípios éticos, atos de vegafobia podem se basear no grau de diferença dos valores que cada grupo possui. Para Infante (2022), por implicar práticas que produzem resistência nas pessoas com estilo de vida onívoro, a mera presença de um vegano questiona e ameaça uma tradição hegemônica nos aspectos social e político. Esse fator também foi destacado na pesquisa de Minson e Monin (2011), na qual os participantes não vegetarianos anteciparam julgamento moral que acreditavam receber de pessoas que seguiam o vegetarianismo.

Um dos participantes, P5, referiu-se a esse tema ao comentar sobre um desconforto moral pela posição que o vegetariano ocupa em relação aos veganos. Tais considerações parecem estar relacionadas com as visões dos vegetarianos e veganos diante dos seus respectivos movimentos como aspectos integrativos de suas identidades. Esse fator foi mencionado por 4 participantes (P1, P4, P5 e P8), ao citarem o senso de identificação e pertencimento a um conjunto de pessoas que possuem ideais semelhantes. Uma vez que cada grupo é heterogêneo, a ameaça simbólica pode estar presente entre grupos de vegetarianos e veganos, e não apenas por aqueles que consomem animais.

Além desta, foi citado o sentimento de ameaça do tipo realista que grupos de pessoas que consomem carne podem ter pelas possíveis consequências econômicas do crescimento do veganismo e do vegetarianismo para a agropecuária e os interesses de indústrias alimentícias de carne, leite e derivados. Para um vegano popular entrevistado (P6): “há muitas pessoas que se sentem ameaçadas pelo crescimento da redução do consumo de carne [...]” Esse aspecto também foi representado por uma participante vegetariana.

Eu acho que é, inclusive, favorável para o mercado que algumas coisas sejam demonizadas [...] Você deve saber bem de como a indústria da carne é uma das mais lucrativas hoje, né? E, enfim, é do interesse de muita gente que sejam propagadas inverdades, né? Então, muita gente traz isso, inclusive, com posicionamentos pseudocientíficos, de como a carne é importante para a saúde [...]. (P3, ovolactovegetariana)

O desconforto também apareceu relacionado ao subtema “incoerência” que, nos campos da Psicologia Social e Cognitiva, pode ser classificada como dissonância cognitiva, marcada por um incômodo pela falta de compatibilidade entre crenças e comportamentos. Esse fenômeno pode mobilizar atitudes e ações que buscam amenizar o desconforto, como justificativas para não mudar o comportamento ou hábito envolvido, citado em alguns fragmentos abaixo. Essas observações estão de acordo com as considerações de Gibert (2015, como citado em [Vandermoere et al., 2014](#)) sobre a prática de vegafobia por pessoas que não são vegetarianas ou veganas e que experienciam a dissonância cognitiva, com receio de se sentirem culpadas por não mudarem seus comportamentos. Entretanto, como apresentado ao longo das entrevistas, os relatos não incluíram apenas a vegafobia

cometida por pessoas que consomem animais e derivados, mas por vegetarianos em relação aos veganos.

Acho que é uma forma de você desqualificar o movimento e não ter que lidar com as consequências dele. Tipo, se eu aceitar que o movimento é verdadeiro, que as pautas são verdadeiras e tal, eu vou ter que fazer alguma coisa a respeito disso. Ou eu vou virar vegano, vegetariano, ou eu vou ignorar e saber que eu tô fazendo alguma coisa que é errada, sabe? Então, eu acho que as pessoas minimizam isso pra poderem se sentirem bem com isso. (P4, ovolactovegetariana)

Eu acredito, assim, que elas colocam aquilo como algo que é meio inalcançável, que meio que vai contra o que é padrão, sabe? E aí, muitas vezes, a pessoa tenta diminuir aquilo que ela não consegue alcançar, por mais que não seja, assim, o desejo dela verdadeiro, sabe? [...] Não há uma identificação, não há, sabe? Eu acho que você acaba tentando, ao máximo, afastar. E aí, acho que é a partir daí que vem todo esse preconceito, toda essa questão, assim, né? (P8, vegana)

Quanto ao tema da desinformação, foram formados os subtemas “preocupação excessiva” com os efeitos das mudanças na alimentação à saúde, mais comum no meio familiar (P1 e P4), e “inviabilização”, ligada à crença de que o movimento é impossível de ser mantido, como citados por metade da amostra nos fragmentos abaixo.

[...] Ainda tem a cultura do pessoal achar que é muito difícil fazer um prato vegano, é muito complicado, é caro. E é só fazer uma coisa básica, né? Muito mais fácil, inclusive, do que fazer uma carne. [...] Ainda falta muita informação, principalmente de pessoas mais velhas. [...]. (P2, ovolactovegetariana)

Eu escutei, por exemplo, de um professor meu que talvez tivesse depressão por falta de vitaminas porque eu sou vegetariano. Então, tipo, não faz muito sentido. E até nutricionista mesmo tem desinformação [...]. Quando eu era vegano, ficava muito no meu pé, porque eu não comia bolo ou qualquer coisa de nível animal. Me preocupava muito com isso. Mas aí minha mãe falava: “pelo menos vira vegetariano”. E eu acabei cedendo, mas eu pretendo voltar. (P4, ovolactovegetariana)

Essas associações da vegafobia com a desinformação sobre o vegetarianismo e o veganismo parecem expandir noções que geralmente estão mais ligadas

à dissonância cognitiva e ao sentimento de ameaça, conforme discutidos anteriormente. Embora muitos participantes tenham mencionado a “ignorância” e a “preocupação”, a maioria atribuiu à vegafobia mais de uma explicação possível no âmbito interindividual e intergrupala.

É relevante destacar que este estudo apresenta algumas limitações, como o tamanho reduzido da amostra, o que pode afetar a generalização dos resultados. Além disso, as entrevistas foram conduzidas de forma online que, apesar de prática, está sujeita a limitações técnicas. Outro aspecto a ser considerado é a escassez de estudos relevantes disponíveis durante o período de elaboração da pesquisa, o que restringiu a diversidade das referências utilizadas.

Considerações finais

As articulações entre os relatos de vegetarianos e veganos acerca de suas experiências com os movimentos e situações de vegafobia permitiram delinear quadros comparativos entre os grupos e seus participantes para contribuir com a investigação deste tipo de preconceito. Veganos entrevistados mencionaram mais divergências ético-políticas e relatos de vegafobia intragrupo entre as vertentes deste movimento do que vegetarianos. Adeptos ao veganismo também descreveram recorrer mais a mecanismos compensatórios para lidar com a discriminação do que vegetarianos. Além disso, vegetarianos e veganos descrevem os possíveis motivos de atitudes e práticas vegafóbicas de maneira semelhante. Algumas associações com as noções dos participantes sobre o vegetarianismo e o veganismo também reforçaram a relação da vegafobia com a ameaça simbólica e aos possíveis sentimentos de desconforto e incômodo entre os grupos. Pesquisas futuras também poderiam explorar as relações entre vegafobia e outros tipos de preconceito e discriminação com ênfase em fatores socioeconômicos, que não foram especificamente discutidos nesta pesquisa. Esses aspectos poderiam auxiliar no entendimento e em uma caracterização mais complexa da vegafobia como fenômeno social.

Contribuições dos autores

Os autores declararam ter feito contribuições substanciais ao trabalho em termos da concepção ou desenho da pesquisa; da aquisição, análise ou interpretação de dados para o trabalho; e da redação ou revisão crítica de conteúdo intelectual relevante. Todos os autores aprovaram a versão final a ser publicada e concordaram em assumir a responsabilidade pública por todos os aspectos do estudo.

Conflitos de interesses

Nenhum conflito financeiro, legal ou político envolvendo terceiros (governo, empresas e fundações privadas, etc.) foi declarado para nenhum aspecto do trabalho submetido (incluindo, mas não se limitando a subvenções e financiamentos, participação em conselho consultivo, desenho de estudo, preparação de manuscrito, análise estatística, etc.).

Indexadores

A Revista Psicologia, Diversidade e Saúde é indexada no [DOAJ](#), [EBSCO](#) e [LILACS](#).



Referências

- Bagci, S. C., & Olgun, S. (2019). A social identity needs perspective to Veg*nism: Associations between perceived discrimination and well-being among Veg*nns in Turkey [Uma identidade social precisa de perspectiva para o Veg*nismo: Associações entre discriminação percebida e bem-estar entre Veg*nns na Turquia]. *Appetite*, *143*, 104441. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104441>
- Branscombe, N. R., Ellemers, N., Spears, R., & Doosje, B. (1999). The context and content of social identity threat [O contexto e conteúdo da ameaça à identidade social]. In N. Ellemers, R. Spears, & B. Doosje (Eds.), *Social identity: Context, commitment, content* (pp. 35–58). Blackwell Science. https://www.researchgate.net/profile/Nyla-Branscombe/publication/254784791_The_context_and_content_of_social_identity_threat/links/54b57c3d0cf2318f0f99e342/The-context-and-content-of-social-identity-threat.pdf

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology [Usando a Análise Temática na Psicologia]. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cole, M., & Morgan, K. (2011). Vegaphobia: Derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers [Vegafobia: Discursos depreciativos sobre o veganismo e a reprodução do especismo em jornais nacionais do Reino Unido]. *The British Journal of Sociology*, 62(1), 134–153. <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2010.01348.x>
- De Groeve, B., Hudders, L., & Bleys, B. (2021). Moral rebels and dietary deviants: How moral minority stereotypes predict the social attractiveness of vegans [Rebeldes morais e desviantes alimentares: Como os estereótipos de minorias morais preveem a atratividade social dos vegans]. *Appetite*, 164, 105284. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105284>
- Doise, W., & Valentim, J. P. (2015). Levels of analysis in social psychology [Níveis de análise em psicologia social] (2ª ed.). In *International encyclopedia of the social & behavioral sciences* [Enciclopédia internacional das ciências sociais e comportamentais] (pp. 900–904). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.24032-4>
- Farias, A. B. (2014). Ética para o meio ambiente. In C. J. Torres (Ed.), *Manual de ética: questões de ética teórica e aplicada* (pp. 604–623). Vozes.
- Gazzaniga, M., Heatherton, T., & Halpern, D. (2018). Psicologia social. In M. Gazzaniga, T. Heatherton, & D. Halpern. (Eds.) *Ciência psicológica* (5. ed., pp. 495–547). Artmed.
- IBOPE Inteligência. (2018). *Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo*. https://old.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf
- Infante, F. (2022). Veganismo: prejuízos e identidade. *Revista Latinoamericana De Estudios Críticos Animales*, 9(1). <https://revistaleca.org/index.php/leca/article/view/309>
- Joy, M. (2014). *Por que amamos cachorros, comemos porcos e vestimos vacas: Uma introdução ao carnismo: O sistema de crenças que nos faz comer alguns animais e outros não* (M. Molina, Trad.). Cultrix.
- Judge, M., & Wilson, M. S. (2019). A dual-process motivational model of attitudes towards vegetarians and vegans [Um modelo motivacional de dois processos das atitudes em relação a vegetarianos e veganos]. *European Journal of Social Psychology*, 49(1), 169–178. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2386>
- Lima, M. E. O. (2020). *Psicologia social do preconceito e do racismo*. Blucher Open Access. <https://pdf.blucher.com.br/openaccess/9786555500127/completo.pdf>
- MacInnis, C. C., & Hodson, G. (2017). It ain't easy eating greens: Evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target [Não é fácil comer vegetais: Evidências de viés contra vegetarianos e veganos tanto da fonte quanto do alvo]. *Group Processes & Intergroup Relations*, 20(6), 721–744. <https://doi.org/10.1177/1368430215618253>
- Magalhães, M. P., & Oliveira, J. C. (2019). Veganismo: Aspectos históricos. *Revista Scientiarum Historia*, 2(8). https://doi.org/10.51919/revista_sh.v2i0.68
- Minson, J. A., & Monin, B. (2011). Do-Gooder Derogation: Disparaging Morally Motivated Minorities to Defuse Anticipated Reproach [Derrogação de bem-intencionados: Desprezar minorias moralmente motivadas para desarmar a reprovação antecipada]. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 200–207. <https://doi.org/10.1177/1948550611415695>
- Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. (2016). Dispõe sobre normas aplicáveis a pesquisa em Ciências Humanas e Sociais. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html
- Rosa, L. S., & Mackedanz, L. F. (2021). A análise temática como metodologia na pesquisa qualitativa em educação em ciências. *Atos de Pesquisa em Educação*, 16, e8574. <https://doi.org/10.7867/1809-0354202116e8574>
- Rothgerber, H. (2014). Horizontal Hostility among Non-Meat Eaters [Hostilidade Horizontal entre Não-Comedores de Carne]. *PLoS ONE*, 9(5), e96457. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096457>
- Sociedade Vegetariana Brasileira. (2017). *Vegetarianismo*. <https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/o-que-e/>
- Sociedade Vegetariana Brasileira. (n.d.). *Mercado vegano*. <https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/mercado-vegano/>
- Souza, R. F. (2018). *Conheça a vegafobia, o ódio explícito e intolerante contra veg(etari)anos*. Veganagente. <https://veganagente.com.br/vegafobia-odio-contra-veganos/>
- Souza, R. F. (2019a). “Veganismo liberal”: O que essa controversa ideologia defende e como atrapalha a luta pela libertação animal. Veganagente. <https://veganagente.com.br/veganismo-liberal/>
- Souza, R. F. (2019b). *Veganismo popular: Conheça a vertente vegana que amadurece a luta pela libertação animal*. Veganagente. <https://veganagente.com.br/veganismo-popular-politico/>
- Terrez, B. G. (2024). *Benefícios e dificuldades em ser vegetariano pelas percepções dos vegetarianos* [Benefits and Difficulties of Being Vegetarian According to the Perceptions of Vegetarians] [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. Lume UFRGS. <http://hdl.handle.net/10183/277420>

- Tezcan, A. M. (2024). Vegaphobia as a Form of Discrimination [Vegafobia como uma forma de discriminação]. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 144-159. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1422556>
- The Vegan Society. (2017). *History* [História]. <https://www.vegansociety.com/about-us/history>
- Vandermoere, F., Geerts, R., De Backer, C., Erreygers, S., & Van Doorslaer, E. (2019). Meat Consumption and Vegaphobia: An Exploration of the Characteristics of Meat Eaters, Vegaphobes, and Their Social Environment [Consumo de carne e vegafobia: Uma exploração das características de comedores de carne, vegafóbicos e seu ambiente social]. *Sustainability*, 11(14), 3936. <https://doi.org/10.3390/su11143936>