

Veganismo e Vegetarianismo

Entenda conceitos, diferenças, motivações e caminhos práticos para adoção no Brasil

1 Definições

Veganismo



- Exclui produtos de origem animal na alimentação, vestuário, entretenimento e pesquisa.
- Princípio: não prejudicar, utilizar ou consumir animais.

Vegetarianismo



- Alimentação baseada em vegetais.
- Exclui carnes.
- Pode ou não incluir laticínios, ovos e mel.

2 Classificação do Veganismo

Filosofia ética (núcleo)



- Busca reduzir a exploração animal.
- Vai além da alimentação.

Estilo de vida / prática



- Aplicação cotidiana da ética.
- Dieta 100% vegetal e preferência por alternativas cruelty-free.

Movimento social



- ONGs, coletivos, pesquisadores, empreendedores e consumidores.
- Atua com educação, campanhas e políticas públicas.

Ideologia (sentido técnico)



- Conjunto de ideias que orienta ação social.

Não é seita



- É descentralizado, plural e secular.

3

Variações



Ovo-lacto vegetariano



Lacto-vegetariano



Vegetariano-puro



Dietético vegano

As práticas variam conforme escolhas alimentares e éticas.

4

Motivações para adoção



Ética

sufrimento animal.



Saúde

bem-estar e prevenção.



Ambiental

impacto ecológico e desmatamento.

5

Acessibilidade e custos no Brasil



Veganismo não precisa ser caro.



É possível adotar de forma acessível.



Opções nutritivas: feijão, lentilha, grão-de-bico, tofu e cogumelos.



Sabores e substituições: levedura nutricional, shoyu, missô e cogumelos.



Exemplos acessíveis: feijoada vegana e coxinha vegana de jaca.

6

Estratégias para adoção



- ✓ Planejar refeições.
- ✓ Fazer substituições inteligentes.
- ✓ Aproveitar integralmente os alimentos.
- ✓ Cozinhar em casa.
- ✓ Comprar a granel e em promoções.
- ✓ Participar de grupos e comunidades.
- ✓ Explorar novos sabores e texturas.

7

Recursos e apoio



Guia Vegano: artigos, mapas e receitas.



Mercado vegano em crescimento no Brasil.



Escolhas conscientes,
impacto positivo.

Pequenas mudanças,
um mundo melhor.